

受講申し込みは会場の各コミュニティ・センターへ

- 来館の際はマスクをご着用ください。
- 当日は、筆記用具、学生ファイル、水分補給用の飲み物をご持参ください。
- オンライン受講の欄に○がある講座は、ご自宅でオンライン受講ができます。

6月15日(水) 9時～  
申し込み受付開始  
※先着順

※必ず「オリエンテーション」を受講してから、講座をお申し込みください。  
「オリエンテーション」の受講を希望される方は、各コミュニティ・センターにお問い合わせください。

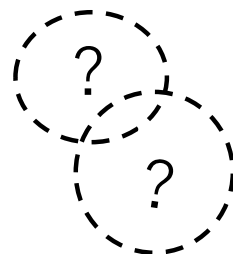
学んで、出会って、集めよう！

♪あかねカレッジライトコース オリジナルグッズのお知らせ♪

今年度は以下の講座数を受講された際に、あかねカレッジのロゴマークが印象的なオリジナルグッズがもらえます！

- ① 5単位受講 ② 10単位受講 ③ 「ふり返り会」参加

- ♪受講講座数に「オリエンテーション」と「ふり返り会」への参加は含みません。
- ♪受講講座数が5単位、10単位に達した方は、コミセンまでお知らせください。
- ♪オリジナルグッズ受け取りの際は、学生ファイルをお持ちください。



詳細は、各コミセンまでお問い合わせください。

■7月

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン	費用	講座ID
時事・社会	世界を体感！～テレビ等報道では聞かれない中国の実態～	垣見 玄悟 (中国ビジネスアドバイザー)	7/6 (水)	13:30	15:30	28	上履き	錦城	—	—	22-01-015
	南極ってこんなところ～第56次日本南極地域観測隊員としての経験から～	河合 健次 (小学校主幹教諭・からくりおもちゃアーティスト)	7/27 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	—	—	22-01-016
歴史・文化	「気軽に触れてみましょう」玉すだれ講座	立田 美幸 (代表)	7/6 (水)	10:00	11:30	30	上履き	野々池	—	—	22-05-017
	古典芸能に親しむ	五月家 明石	7/6 (水)	13:30	15:30	40		高丘	—	—	22-09-018
	明石型生船をご存じですか？～明石港界隈の歴史と共に～	金井 清	7/8 (金)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	22-04-016
	まち歩きマップ「大蔵・人丸を楽しもう」①	吉川 悟 (ハリテージ明石)	7/14 (木)	9:30	11:00	40	上履き	大蔵	—	—	22-03-016
	クイズで楽しく学びましょう！漢字と日本語	川 こう (漢字教育士)	7/15 (金)	13:30	15:00	50	上履き	江井島	—	—	22-10-019
二見を学ぶ⑤～二見情報・発信～	ふたみ総合支援センター、上西厚生館、人権教育推進員、二見北まちづくり協議会	7/28 (木)	13:30	15:30	64		二見	—	—	22-13-018	

# ■7月(つづき)

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン	費用	講座ID
スポーツ・健康	楽しく学ぶ！認知症予防講座「認知症の理解」	明治安田生命保険相互会社 神戸支社	7/1 (金)	13:30	15:00	50	上履き	江井島	-	-	22-10-018
	「食べること」から考える心と体の健康づくり	上手 道子 (明石市地域共生社会室・歯科衛生士)	7/6 (水)	13:30	15:00	64		二見	-	-	22-13-017
	ウォーキング教室	スポーツ振興課	7/7 (木)	10:00	11:30	20	上靴、歩きやすい服装、汗拭きタオル	大久保北	-	-	22-08-017
	レクリエーションでの心の健康づくり	吉川 義樹 (NPO法人兵庫県レクリエーション協会常務理事)	7/27 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	-	-	22-02-019
ぶもりの	知ってびっくり日本の土木技術	友久 誠司	7/28 (木)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	-	-	22-07-020
科自然	動物園に行きたくなる話	大橋 有加	7/6 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	-	-	22-02-017
くらし	はじめてのアロマ～アロマで心も体も癒されて～	福島 由美代 (アロマボランティアサークル「ラバンダー」代表)	7/6 (水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東	-	500	22-12-015
	わかりやすく学ぶ車の先進安全技術	兵庫トヨタ自動車(株)明石店(副店長)	7/7 (木)	10:00	11:30	15	上履き	大蔵	-	-	22-03-014
	福祉ってなあに？～コロナ禍の実践現場から考える～	小林 洋司 (日本福祉大学准教授)	7/20 (水)	13:30	15:00	22	上履き	錦城	○	-	22-01-012
						23		朝霧			22-02-012
						30	上履き	大蔵			22-03-011
						29	上履き	衣川			22-04-012
						20	上履き	野々池			22-05-012
						13	上履き	望海			22-06-010
						18	上履き	大久保			22-07-012
						28	上履き	大久保北			22-08-012
						34		高丘			22-09-012
						50	上履き	江井島			22-10-012
	35	上履き	魚住	22-11-012							
	28	上履き	魚住東	22-12-012							
64		二見	22-13-012								
あなたもいつかはユーチューバー～初心者向け動画編集セミナー～	森 邦和 (ぐっでいテレビ映像クリエイティブラボ)	7/29 (金)	9:30	11:30	15	上履き	江井島	-	-	22-10-020	
生き方・キャリア	共に人生を生きる～認知症になっても笑顔で暮らせるまちづくり～	吉田 正巳 (加古川認知症の人と家族、サポーターの会)	7/13 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	-	22-01-022
						30		朝霧			22-02-018
						40	上履き	大蔵			22-03-015
						40	上履き	衣川			22-04-015
						30	上履き	野々池			22-05-018
						30	上履き	望海			22-06-014
						28	上履き	大久保			22-07-018

## ■7月(つづき)

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン	費用	講座ID
生き方・キャリア	共に人生を生きる ～認知症になっても 笑顔で暮らせる まちづくり～	吉田 正巳 (加古川認知症の人 と家族、 サポーターの会)	7/13 (水)	13:30	15:00	40		高丘	○	-	22-09-022
						50	上履き	江井島			22-10-023
						40	上履き	魚住			22-11-024
						30	上履き	魚住東			22-12-024
			7/14 (木)	13:30	15:00	64		二見			22-13-024
			7/16 (土)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北			22-08-019
その他	みんなで学んで支え愛! 認知症の基礎知識 (全4回シリーズ)基礎編	市高齢者総合 支援室・うおずみ 総合支援センター	7/15 (金)	13:30	15:00	20	上履き	魚住	-	-	22-11-018
	みんなで学んで支え愛! 認知症の基礎知識 (全4回シリーズ)応用編①	市高齢者総合 支援室・うおずみ 総合支援センター	7/22 (金)	13:30	15:00	20	上履き	魚住	-	-	22-11-019
	話し方教室 ～心を美しく伝える～	山本 えり (「あい☆えがお」 代表)	7/27 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	-	-	22-12-016
	「アドラー心理学講座」 ～心が元気になるコツ～	川原 啓治 (アドラー心理学会 正会員)	7/6 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	-	-	22-06-013
その他	子午線ギター担いで 歩き旅・303キロ	藤本 明生	7/14 (木)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	-	-	22-08-018
	ハタでいい ハタがいい 絵てがみ	岸本 まゆみ (日本絵手紙協会 公認講師)	7/16 (土)	9:30	11:30	15	新聞紙とティ ッシュ各2～3 枚・上履き	野々池	-	300	22-05-016

## ■8月

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン	費用	講座ID
歴史・文化	民謡 ～播磨路を訪ねて～	光庵 涼子	8/3 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	-	-	22-04-018
			8/24 (水)	13:30	15:00	64		二見	-	-	22-13-020
	おとなのための絵本講座 ～おうち時間を楽しむ 絵本いろいろ～	山畑 幸子 (読書バリアフリー 推進担当係長)	8/10 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	-	-	22-02-021
	まち歩きマップ 「大蔵・人丸を楽しもう」②	吉川 悟 (ハリテージ明石)	8/18 (木)	9:30	11:00	40	上履き	大蔵	-	-	22-03-017
	明石城再発見 人物編「明石藩主と藩士た ち」:藩の成り立ち～廃藩	宮本 博 (明石市文化・ スポーツ室 文化 振興課文化財係 (市史編纂担当))	8/24 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	-	-	22-01-017
	明石歴史めぐり	井上 茂機	8/24 (水)	10:00	11:30	30	上履き	野々池	-	-	22-05-020
	さわってみませんか 玉すだれ	チェリーボンボン	8/26 (金)	10:30	12:00	25		朝霧	-	-	22-02-022
	アイヌをえがく ～「森と湖のまつり」から 「ゴールデンカムイ」まで～	岡本 美香	8/27 (土)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	-	-	22-08-020
スポーツ・健康	学んで不安解消! お薬と健康	明石市薬剤師会	8/4 (木)	14:00	15:30	28	上履き	大久保	-	-	22-07-022
	フレイルってなあに? ～明日も元気な 心と体を目指して～	明石市地域共生 社会室 地域総合 支援担当	8/17 (水)	13:30	15:00	22	上履き	錦城	○	-	22-01-013
23		朝霧	22-02-013								

# ■8月(つづき)

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン	費用	講座ID
健康・スポーツ	フレイルってなあに？ ～明日も元気な心と体を目指して～	明石市地域共生社会室 地域総合支援担当	8/17(水)	13:30	15:00	30	上履き	大蔵	○	-	22-03-012
						29	上履き	衣川			22-04-013
						20	上履き	野々池			22-05-013
						13	上履き	望海			22-06-011
						18	上履き	大久保			22-07-013
						28	上履き	大久保北			22-08-013
						34		高丘			22-09-013
						50	上履き	江井島			22-10-013
						35	上履き	魚住			22-11-013
						28	上履き	魚住東			22-12-013
						64		二見			22-13-013
							薬膳っておもしろい！	坂野 美津子 (国際薬膳師)			8/24(水)
づくり	ちぎり絵教室	財田 順子	8/4(木)	10:00	12:00	12	上履き	大蔵	-	1,000	22-03-018
自然科学	南極ってこんなところ ～第56次日本南極地域観測隊員としての経験から～	河合 健次 (小学校主幹教諭)	8/3(水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	-	-	22-06-015
くらし	教えて先生 ① ～道路のこと～	明石市道路安全室	8/10(水)	13:30	15:00	64		二見	-	-	22-13-019
	がんばらない 手放し方と片づけのコツ	加藤 真由美	8/24(水)	13:30	15:30	40		高丘	-	-	22-09-019
くらし	後期高齢者医療制度の概要について ～10月からの窓口負担割合見直しに向けて～	明石市長寿医療課	8/26(金)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	-	-	22-04-020
生き方・キャリア	毎日をもっとご機嫌に！ ポジティブ心理学講座① ～感情マネージメント編～	弘中 明子 (RCA認定TAコミュニケーター・内面育成メソッド心理学会認定講師)	8/3(水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	-	-	22-12-017
	パーソナルカラーってなに	沼田 典子 (色彩検定協会認定講師)	8/3(水)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	-	-	22-07-021
	ポジティブ脳になる方法 ～アドラー心理学に学ぶ～	川原 啓治 (日本アドラー心理学会正会員)	8/3(水)	13:30	15:00	30		朝霧	-	-	22-02-020
	みんなで学んで支え愛！ 認知症の基礎知識 (全4回シリーズ)応用編②	市高齢者総合支援室・うおずみ総合支援センター	8/5(金)	13:30	15:00	20	上履き	魚住	-	-	22-11-020
	みんなで学んで支え愛！ 認知症の基礎知識 (全4回シリーズ)応用編③	市高齢者総合支援室・うおずみ総合支援センター	8/19(金)	13:30	15:00	20	上履き	魚住	-	-	22-11-021

## ■8月(つづき)

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン	費用	講座ID
生き生きリア・ア	あなたの人生経験を本にする方法 ～書きたいことのまとめ方、情報の取り方、発信の仕方～	増田 ゆきみ (株式会社ペンコム 代表)	8/24 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	22-12-019
	あかしオレンジサポーター養成講座	大久保 総合支援センター	8/31 (水)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	—	—	22-08-021
その他	サクソ演奏とトーク	平山 賢次 (シャローム)	8/10 (水)	10:00	11:30	30	上履き	野々池	—	—	22-05-015

## ■9月

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン	費用	講座ID
・時事社会	だまされないための詐欺・消費者問題講座	荒木 武文 (文化省消費者アドバイザー)	9/7 (水)	13:30	15:00	64		二見	—	—	22-13-021
歴史・文化	柿本神社の歴史 (2022年2月9日と同じ内容)	岩林 理 (柿本神社 禰宜)	9/7 (水)	13:30	15:00	28		錦城	—	—	22-01-018
	大久保北の歴史を学ぶ ～フィールドワーク 大窪八幡宮～	井上 茂機	9/14 (水)	10:00	12:00	40	動きやすい服装・上履き	大久保北	—	—	22-08-022
	うおずみ歴史講座 「菅原道真の怨霊の真実」	高堀 枝裕二 (歴史家)	9/17 (土)	10:00	11:30	40	上履き	魚住	—	—	22-11-023
	明石を演劇のまちに	はせなかりえ	9/28 (水)	10:00	11:30	30	上履き	野々池	—	—	22-05-022
	世界水紀行 ～インドネシアバリ島編2	森本 真一	9/28 (水)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	—	—	22-07-026
	明石の古代史を探る	明石市文化スポーツ室 文化振興課	9/29 (木)	10:30	12:00	40	上履き	大蔵	—	—	22-03-020
	国際理解講座 「せかいを体感 ～インドネシア民族楽器 アンクルン紹介と体験～」	森井 國興 (神戸インドネシア友の会)	9/30 (金)	10:00	11:30	35	上履き	江井島	—	—	22-10-022
健康・スポーツ	頭の体操・心の健康	望月 康恵	9/7 (水)	13:30	15:30	40	水分補給用の飲み物	高丘	—	—	22-09-020
	頭の体操・身体の体操Ⅲ	望月 康恵	9/14 (水)	13:30	15:00	64	動きやすい服装・飲み物・上靴	二見	—	—	22-13-022
	脳が喜ぶ! 笑顔が生まれる シナプソロジー	川上 麻理子	9/28 (水)	13:30	15:30	40		高丘	—	—	22-09-021
	人生100年時代 ～足元トレーニング・ 体幹トレーニング～	古賀田 万典 (理学療法士)	9/29 (木)	10:00	11:30	30	運動ができる服装・上履き・水分補給のための飲み物	江井島	—	—	22-10-021
自然科学	宇宙の果てから宇宙人まで	天文科学館	9/8 (木)	10:00	11:30	40	上履き	大蔵	—	—	22-03-019
	秋の夜空の楽しみ方 ～明晩は”中秋の名月”～	明石市立天文科学館	9/9 (金)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	22-04-021
くらし	落語に学ぶ 「人を引きつける話し方のコツ」	笑福亭 大智 (落語家)	9/9 (金)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	—	—	22-11-022

# ■9月(つづき)

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン	費用	講座ID
生き方・キャリア	毎日をもっとご機嫌に！ ポジティブ心理学講座② ～コミュニケーション編～	弘中 明子 (RCA認定TAコミュニケーター・内面育成メソッド心理学会認定講師)	9/7 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	22-12-018
	おもちゃがつなぐ心と心～ 「ありがとう」が診療代～	由富 米久 (みきおもちゃ病院おもちゃドクター)	9/14 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	—	22-01-023
						30		朝霧			22-02-023
						40	上履き	大蔵			22-03-021
						40	上履き	衣川			22-04-022
						30	上履き	野々池			22-05-019
						30	上履き	望海			22-06-020
						28	上履き	大久保			22-07-024
						40		高丘			22-09-023
						50	上履き	江井島			22-10-024
						40	上履き	魚住			22-11-025
						30	上履き	魚住東			22-12-025
	9/17 (土)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	22-08-023				
	9/29 (木)	10:00	11:30	64		二見	22-13-023				
	あなたも私も 誰でもオレサポ！ ～正しい認知症理解～	山岡 和希 (にしあかし地域総合支援センター)	9/14 (水)	10:00	11:30	30	上履き	野々池	—	—	22-05-021
	生涯学習の可能性について 【録画放映】	久 隆浩 (近畿大学教授)	9/21 (水)	13:30	15:00	22	上履き	錦城	○	—	22-01-014
						23		朝霧			22-02-014
						30	上履き	大蔵			22-03-013
						29	上履き	衣川			22-04-014
						20	上履き	野々池			22-05-014
						13	上履き	望海			22-06-012
						18	上履き	大久保			22-07-014
						28	上履き	大久保北			22-08-014
34							高丘	22-09-014			
50						上履き	江井島	22-10-014			
35						上履き	魚住	22-11-014			
28	上履き	魚住東	22-12-014								
9/28 (水)	13:30	15:00	64		二見	22-13-014					
年齢なんて単なる数字に 過ぎない～85歳の 現役プログラマーが語る 楽しく豊かな人生100年～ ※2021年度実施済講座	若宮 正子	9/28 (水)	10:00	12:00	48	上履き	大久保北	—	—	22-08-024	
みんなで学んで支え愛！ 認知症の基礎知識 <全4回シリーズ> ①基礎編	明石市高齢者総合支援室・うおずみ総合支援センター	9/28 (水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東	—	—	22-12-020	

## ■9月(つづき)

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン	費用	講座ID
生き生きリア・	人生会議(ACP)を知っていますか？ ～もしもの時のために、あなたが望む医療やケアを前もって考えよう～	あさぎり・おおくら 総合支援センター	9/28 (水)	13:30	15:00	20		朝霧	—	—	22-02-024
その他	貴方も漢字、日本語ファンに！	川 こう (漢字教育士、漢字・日本語・診検定各1級)	9/1 (木)	10:00	11:30	30	上履き	望海	—	—	22-06-018
	動物園に行きたくなる話	大橋 有加 (横浜市立野毛山動物園元飼育員・学芸員)	9/7 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	22-06-019

## オンライン講座【再公開】

- 2021年度に開催したオンライン講座の動画を再公開します。
- あかねカレッジHPの「[受講生ページ](#)」にて公開中です。
- 視聴時間は1時間半、または2時間です。

※詳細は、各コミセンまでお問い合わせください。

講座名	講師名	講座ID
年齢なんて単なる数字に過ぎない ～85歳の現役プログラマーが語る『楽しく豊かな人生100年時代』～	若宮 正子 (NPOプロロードバンドスクール協会 理事)	22-00-002
神々と妖怪の地域づくり論	高田 知紀(兵庫県立大学 准教授)	22-00-003
散歩から始まった鳥たちの観察記録～播磨町北池から届けたいメッセージ～	衣笠 誠一郎 (有限会社きぬがさマテリアルズ 代表取締役)	22-00-004
加害者・被害者にならないために～高齢者虐待を防ぐ介護の知識～	川原 諭 (介護老人保健施設ライフ明海ケアマネージャー)	22-00-005
地球温暖化の実際とお家でできる実践	真田 由美子 (ひょうご環境創造協会 環境技術専門員)	22-00-006
わたしのいのちの輝くとき～食をとおした地域のつながり～	入江 一恵(NPOひまわり会理事)	22-00-007
元気なうちにしっかり準備～終活のはじめかた～	能登 啓元(明石市市民相談室 弁護士職員)	22-00-008
還暦を迎えて確信した『自分の好きなこと』、『自分に向いていること』 ～NPO法人多文化センター「まんまるあかし」とともに～	櫻江 茂樹 (NPO法人多文化センターまんまるあかし副理事長)	22-00-010
みんなで取り組もう青少年の健全育成～家庭・地域の果たす役割～	明石市 児童生徒支援課	22-00-011
東播磨のため池伝説	森本 眞一(明石ため池研究会 代表)	22-00-012
私にもできるボランティアの始め方～きっかけは『家族のため』だった～	福島 由美代 (アロマボランティアサークル ラベンダー代表)	22-00-013
明石の天文	井上 毅(明石市立天文科学館 館長)	22-00-014
SDGsの進め方～インクルーシブなつながりづくりとは？～	松岡 廣路(神戸大学教授)	22-00-015
新しいチャレンジの始め方 ～未経験 60歳の海苔漁師がピアノ演奏家になるまで～	徳永 義昭(海苔漁師、ピアノ演奏家)	22-00-016
伝わる話し方	桂 阿か枝(落語家)	22-00-017

## 中学校コミュニティ・センター

※月曜日・祝日は休館。受付時間は 9:00～17:00

会場(コミセン)名	住所	TEL
錦城コミュニティ・センター(錦城中学校内)	上ノ丸 3 丁目 1-11	918-1612
朝霧コミュニティ・センター(朝霧中学校内)	大蔵谷奥 4-1	913-0633
大蔵コミュニティ・センター(大蔵中学校内)	西朝霧丘 4-7	912-3620
衣川コミュニティ・センター	田町 2 丁目 1-18	922-4700
野々池コミュニティ・センター(野々池中学校内)	沢野 1 丁目 3-1	929-0355
望海コミュニティ・センター(望海中学校内)	西明石南町 1 丁目 1-33	923-1439
大久保コミュニティ・センター	大久保町大久保町 244-3	936-0879
大久保北コミュニティ・センター(大久保北中学校内)	大久保町大窪 2030	935-3588
高丘コミュニティ・センター(高丘中央集会所)	大久保町高丘 3 丁目 3	935-5325
江井島コミュニティ・センター(江井島中学校内)	大久保町西島 680-5	947-0073
魚住コミュニティ・センター(魚住中学校内)	魚住町清水 364	943-0303
魚住東コミュニティ・センター(魚住東中学校内)	魚住町金ヶ崎 1687-14	947-0199
二見コミュニティ・センター(西部文化会館)	二見町西二見 597-2	943-6741

※コミセンには駐車スペースがありません。公共交通機関をご利用ください。  
なお、お身体の不自由な方については、各コミセンにご相談ください。

▶お問い合わせは、【お近くのコミセン】または【あかねカレッジコーディネートセンター】まで。

### 【あかねカレッジコーディネートセンター】

〒673-0886 明石市東仲ノ町 6-1 アスピア明石北館9階

TEL 918-5415 FAX 918-5416 ※土日・祝日は休館。受付時間は 9:00～17:00

本紙「選択講座開催一覧」は、各コミュニティ・センターにて配布しています