

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。

4月15日(土) 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♪

ライトコースで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

- ♪受講講座数に「オリエンテーション」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。

5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	KOSEN-X衛星のミッション	梶村 好宏 (明石工業高等専門学校 電気情報工学科教授)	5/31 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	-	-	23-06-005
歴史・文化	うおずみ歴史講座 「古事記の神話①」	熊谷 保孝	5/23 (火)	13:30	15:00	36	上履き	魚住	-	-	23-11-005
	シリーズ明石城再発見 「明石城の明治維新」	宮本 博 (神戸史学会会員)	5/24 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	-	-	23-01-001
	西国街道を歩く(その2) -土山～魚住-	井上 茂機 (明石シニアカレッジ)	5/24 (水)	13:00	15:00	30	動きやすい 服装、水分	二見	-	-	23-13-008
	大久保北の歴史を学ぶ① ～西国街道・神社仏閣と 史跡を訪ねて～	井上 茂機 (明石シニアカレッジ)	5/26 (金)	13:30	15:00	30	上履き	大久保北	-	-	23-08-004
	うおずみ歴史講座 「古事記の神話②」	熊谷 保孝	5/30 (火)	13:30	15:00	36	上履き	魚住	-	-	23-11-006
	国際理解講座 「せかいを体感 ～インドネシア民族楽器 アングルン紹介と体験～」	森井 國興 (神戸インドネシア 友の会)	5/31 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	-	-	23-12-002
健康・スポーツ	姿勢改善健康講座① ～姿勢のおはなし～	中田 哲生 (姿勢調整師)	5/6 (土)	10:00	11:30	20	上履き	大蔵	-	-	23-03-005
	筋力若返り講座	神田 実代子	5/11 (木)	13:30	15:00	25	屋内用運動靴、 運動できる服 装、バスタオル、 タオル2枚、水分 上履き	大久保	-	-	23-07-003

# ■5月(つづき)

カテゴリー	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	座って踊って健康ダンス	西尾 弘子 (ダンシングチーム KIRARA代表)	5/12 (金)	10:00	11:30	30	動きやすい 服装、タオル 水分、上履き	江井島	-	-	23-10-007
			5/19 (金)	10:00	11:30	30		望海			23-06-004
	高齢期を迎えたあなたの、 心と体の健康づくり	西澤 美加 (保健師)	5/24 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	-	-	23-02-006
	つぼ・薬膳養生講座	井上 優子	5/24 (水)	13:30	15:00	36	タオル、上履き	大久保	-	-	23-07-004
	頭の体操 からだの健康	望月 康恵 (ステージ コーディネーター)	5/24 (水)	13:30	15:00	30	水分、上履き	魚住東	-	-	23-12-001
	スポレク広場 高丘① ・理論と体力チェック ・スリットカーリング	吉川 義樹 (スポーツレクリ エーション指導者)	5/27 (土)	10:00	11:30	40	動きやすい 服装、水分	高丘	-	-	23-09-006
	パラスポーツを体験しよう	明石障害者スポーツ 活動連携の会 あかしパラソネット	5/31 (水)	13:30	15:00	30	運動できる服装 と靴、水分	朝霧	-	-	23-02-007
	薬膳っておもしろい!	坂野 美津子	5/31 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	-	-	23-05-008
自然科学	皿池の草花を楽しむ(春編)	高野 哲司 (野草の世界を 楽しむ会代表)	5/16 (火)	10:00	11:30	20	水分、虫眼鏡 (お持ちの方)	江井島	-	-	23-10-008
	野々池の草木を楽しむ(春)		5/24 (水)	10:00	11:30	20	水分、虫眼鏡 (お持ちの方) 手指消毒用ウェット ティッシュ	野々池 貯水池 周辺	-	-	23-05-007
	帰ってきたコウノトリ ～野生復帰の取組～	田中 稔 (いなみの学園 特任講師)	5/24 (水)	13:30	15:00	40		高丘	-	-	23-09-005
	家電製品の進化	梶村 好宏 (明石工業高等専門学校 電気情報工学科教授)	5/30 (火)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	-	-	23-04-012
	二見を学ぶ⑥ 午前 ～二見の草花を楽しむ(春)～	高野 哲司 (NACS-J 自然観察指導員)	5/31 (水)	10:00	11:30	20	水分、虫眼鏡 (お持ちの方) 動きやすい服装	二見	-	-	23-13-009
	二見を学ぶ⑥ 午後 ～二見の草花を楽しむ(春)～			13:30	15:00	20					23-13-010
くらし	明石の魚 ～豊かな海で育った 魚を知ろう～	山崎 清張 (お魚かたりべ)	5/17 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	-	23-01-006
						30		朝霧			23-02-002
						40	上履き	大蔵			23-03-002
						40	上履き	衣川			23-04-002
						35	上履き	野々池			23-05-002
						22	上履き	望海			23-06-002
						26	上履き	大久保			23-07-002
						20	上履き	大久保 北			23-08-002
						36		高丘			23-09-011
						50	上履き	江井島			23-10-002
						34	上履き	魚住			23-11-009
						30	上履き	魚住東			23-12-010
						64		二見			23-13-002
	夏野菜・夏の草花の育て方	間島 朗 (一級造園施工管理技士)	5/31 (水)	13:30	15:00	30	上履き	錦城	-	-	23-01-002

## ■5月(つづき)

カテゴリー	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	映画が好きでなかった私がシネマクラブの会長に！ ～少しの勇気が人生を豊かにする～	金沢 昇 (明石シネマクラブ代表)	5/10 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	-	23-01-011
						30		朝霧			23-02-005
						40	上履き	大蔵			23-03-009
						40	上履き	衣川			23-04-013
						40	上履き	野々池			23-05-011
						30	上履き	望海			23-06-008
						28	上履き	大久保			23-07-011
						40		高丘			23-09-012
						50	上履き	江井島			23-10-006
						36	上履き	魚住			23-11-010
						30	上履き	魚住東			23-12-011
						64		二見			23-13-003
			5/13 (土)	13:30	15:00	30	上履き	大久保北			
他の	出会い・ふれあい・語り合い	黒崎 輝美 (健康生きがいづくりアドバイザー)	5/11 (木)	13:30	15:00	30	上履き	大久保北	-	-	23-08-003

## ■6月

カテゴリー	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
時社会	小型人工衛星への期待	梶村 好宏 (明石工業高等専門学校電気情報工学科教授)	6/28 (水)	13:30	15:00	36	上履き	大久保	-	-	23-07-006
歴史・文化	うおずみ歴史講座「古事記の神話③」	熊谷 保孝	6/6 (火)	13:30	15:00	36	上履き	魚住	-	-	23-11-007
	教えて先生④ ～二見の景観について～	明石市都市総務課	6/7 (水)	13:30	15:30	64	動きやすい服装、水分	二見	-	-	23-13-011
	大久保北の歴史を学ぶ② ～フィールドワーク～	井上 茂機 (明石シニアカレッジ)	6/9 (金)	13:30	15:00	30	動きやすい服装、水分	大久保北	-	-	23-08-005
	霊場へのいざない	山中 雅文 (西国三十三ヶ所四国・八十八ヶ所等公認先達)	6/16 (金)	10:00	11:30	50	上履き	江井島	-	-	23-10-010
	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	6/16 (金)	13:30	15:00	36	上履き	魚住	-	-	23-11-011
	シリーズ明石城再発見「明石城の明治維新」【5/24と同じ内容】	宮本 博 (神戸史学会会員)	6/28 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	-	-	23-01-004
	七夕飾りに願いを込めて	吉川 義樹 (NPO法人兵庫県リクリエーション協会常務理事)	6/28 (水)	13:30	15:00	20	はさみ	朝霧	-	-	23-02-009
	懐かしい道具体験で脳を活性化！	吉本 由梨香 加藤尚子 (明石市文化・スポーツ室)	6/28 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	-	-	23-04-008
アイヌの世界に触れる旅～白老・二風谷・阿寒湖～	岡本 美香	6/29 (木)	13:30	15:00	30	上履き	大久保北	-	-	23-08-009	
姿勢改善健康講座②～腰・猫背～	中田 哲生 (姿勢調整師)	6/3 (土)	10:00	11:30	20	上履き	大蔵	-	-	23-03-006	
健康・スポーツ	脳を知る、脳を守る、脳と生きる～健康長寿を獲得するために～	大西 英之 (大西脳神経外科病院理事)	6/7 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	-	-	23-04-011
	薬膳っておもしろい！	坂野 美津子 (国際薬膳師)	6/7 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	-	-	23-06-006

# ■6月(つづき)

カテゴリー	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	スポレク広場 高丘② ・ラダーゲッター・バグジー	吉川 義樹 (スポーツレクリエーション指導者)	6/10 (土)	10:00	11:30	40	動きやすい服装、水分	高丘	-	-	23-09-008
	体操で脳と身体を鍛える ～心と体の汗をかきましょう!～	神田 実代子 (明石フィットネスクラブ代表)	6/14 (水)	13:30	15:30	40	ヨガマット(バスタオル)・上靴・水分 動きやすい服装 タオル(長さ80cm程度)	衣川	-	-	23-04-007
	くらしの中のフレイル予防	ふたみ総合支援センター講師	6/14 (水)	13:30	15:00	64		二見	-	-	23-13-012
	梅雨の養生 つば講座	井上 優子 (国際中医薬膳師)	6/17 (土)	10:00	11:30	20	上履き	大蔵	-	100	23-03-007
	あなたのお口は大丈夫? ～オーラルフレイルの予防～	明石市地域共生社会室地域総合支援担当	6/21 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	-	23-01-005
						30		朝霧			23-02-001
						40	上履き	大蔵			23-03-001
						40	上履き	衣川			23-04-001
						35	上履き	野々池			23-05-001
						22	上履き	望海			23-06-001
						26	上履き	大久保			23-07-001
						20	上履き	大久保北			23-08-001
						36		高丘			23-09-010
						50	上履き	江井島			23-10-001
	34	上履き	魚住	23-11-008							
30	上履き	魚住東	23-12-009								
64		二見	23-13-001								
梅雨の養生 つば講座	井上 優子 (国際中医薬膳師)	6/24 (土)	10:00	11:30	20	上履き	大蔵	-	100	23-03-008	
スポレク広場 高丘③ ・お手玉・ポッチャ・体力チェックとまとめ、振り返り	吉川 義樹 (スポーツレクリエーション指導者)	6/24 (土)	10:00	11:30	40	動きやすい服装、水分	高丘	-	-	23-09-009	
づくりの	絵手紙教室 ～ハタでいい、ハタがいい～	岸本 まゆみ (日本絵手紙協会公認講師)	6/7 (水)	13:30	15:00	10	上履き、(ティッシュ・新聞紙) 各2～3枚	魚住東	-	300	23-12-003
科学自然	動物園に行きたくなる話 PART3	仲尾 有加 (元動物飼育員)	6/14 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	-	-	23-02-008
くらし	脳の活性化と懐かしい昔の道具体験	吉本 由梨香 (明石市文化スポーツ室 学芸係)	6/7 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	-	-	23-01-003
	エンディングノートの書き方講座	三井住友信託銀行 明石支店	6/24 (土)	10:00	11:30	36	上履き	大久保	-	-	23-07-005
生き方・キャリア	誰でも簡単に始められる! 「エンディングノート書き方講座」	三井住友信託銀行(株) 財務コンサルタント	6/2 (金)	10:00	11:30	50	上履き	江井島	-	-	23-10-009
	オレンジサポーター養成講座	明石市社会福祉協議会おおくぼ総合支援センター	6/7 (水)	13:30	15:00	40		高丘	-	-	23-09-007
	脳トレ&コミュニケーション講座	黒崎 輝美	6/14 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	-	-	23-05-009
	脳はつらつ講座 脳トレ&コミュニケーション	黒崎 輝美	6/28 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	-	-	23-06-007
	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)	6/28 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	-	-	23-12-004
その他	サックス&〇〇演奏&トーク	平山 賢次 (シャローム)	6/28 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	-	-	23-05-010