

■まなびが見つかる「ライトコース」

- 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(金)9時～
申込受付開始
※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。

受講申込は会場の各コミュニティ・センターへ

■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	テレビ等では聞かれない中国の実情	垣見 玄悟 (中国ビジネスアドバイザー)	5月13日(金)	10:00	11:30	28	上履き	大久保	—	—	22-07-001
歴史・文化	二見を学ぶ③ ～二見カルタで地図作り～	清水 圭三	5月11日(水)	13:30	15:30	60		二見	—	—	22-13-007
	大久保北の歴史を学ぶ ～フィールドワーク光觸寺	井上 茂機 (明石シニアカレッジ)	5月12日(木)	10:00	12:00	20	・上履き ・飲み物 ・歩きやすい服装	大久保北	—	—	22-08-007
	霊場へのいざない	山中 雅文 (西国三十三所・四国八十八ヶ所等公認先達)	5月25日(水)	13:30	15:30	28	上履き	錦城	—	—	22-01-002
	うおずみ歴史講座 「伊能忠敬が歩いた播磨路～忠敬の生き方に学ぶ～」	高塚 洋	5月27日(金)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	—	—	22-11-006
	論語と漢詩入門 ～目で見、耳で聞き、一緒に声を出しませんか～	瀬田 慶太郎 (漢詩生涯学習1級インストラクター)	5月27日(金)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	22-12-006
	～人生100年時代～ 足元トレーニング	古賀田 万典 (理学療法士)	5月19日(木)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	22-12-005
健康・スポーツ	座って踊って健康ダンス パートII	西尾 弘子 (ダンスグループ「キララ」代表)	5月21日(土)	10:00	11:30	30	・上履き ・運動しやすい服装 ・飲み物	望海	—	—	22-06-005
	ニュースポーツで 身体を動かそう	嶽肩 純一 (あかねが丘学園 元気アップ・スポーツ代表)	5月25日(水)	13:30	15:15	30	・上靴 ・運動しやすい服装 ・タオル ・飲み物	朝霧	—	—	22-02-003
	筋力若返り講座 ～身体を動かすことが苦にならない「体力づくり」～	神田 実代子 (明石フィットネスクラブ代表 健康医学協会会員 健康支援トレーナー)	5月25日(水)	13:30	15:30	40	・ヨガマット(バスタオル) ・上靴 ・動きやすい服装 ・飲み物	衣川	—	—	22-04-005
	自然科学	明石の海 ～ウミガメが産卵できる砂浜に～	大鹿 達弥 (マリンピア神戸 さかなの学校 校長)	5月18日(水)	13:30	15:00	22	上履き	錦城	○	—
23								朝霧	22-02-001		
30							上履き	大蔵	22-03-006		
27							上履き	衣川	22-04-002		

■ 5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
自然科学	明石の海 ～ウミガメが産卵できる砂浜に～	大鹿 達弥 (マリンピア神戸 さかなの学校 校長)	5月18日 (水)	13:30	15:00	20	上履き	野々池	○	-	22-05-005
						13	上履き	望海			22-06-001
						18	上履き	大久保			22-07-007
						20	上履き	大久保北			22-08-001
						30		高丘			22-09-005
						50		江井島			22-10-005
						35	上履き	魚住			22-11-009
						28	上履き	魚住東			22-12-009
						64		二見			22-13-001
暮らし	新しい生活様式 StayHomeを楽しむ スマートライフのすすめ	ソフトバンク スマホ アドバイザー	5月12日 (木)	13:30	15:30	20	上履き ※スマートフォンは、講師が用意します。	大蔵	-	-	22-03-003
	学んで不安解消! おくすり与健康	久世 達也 (明石市薬剤師会)	5月13日 (金)	14:00	15:30	40	上履き	魚住	-	-	22-11-005
	お家で美味しい 野菜を作るコツ	間島 朗 (1級造園 施工管理士)	5月14日 (土)	10:00	11:30	28	上履き	大久保	-	-	22-07-002
	らくらくスマホ 使いこなし講座	auショップ 大久保店	5月19日 (木)	10:00	11:30	10	自分のスマホ	江井島	-	-	22-10-008
	らくらくスマホ 使いこなし講座	auショップ 大久保店	5月20日 (金)	10:00	11:30	10	自分のスマホ	江井島	-	-	22-10-009
	生活に役立つ土木技術	友久 誠司	5月25日 (水)	13:30	15:30	40		高丘	-	-	22-09-007
生き方・キャリア	コミュニケーションで まちづくり	明石コミュニティ 創造協会	5月11日 (水)	10:00	11:30	30	上履き	野々池	-	-	22-05-009
	元気をお届け! 80歳の 現役介護士が伝える、 “毎日の楽しみ方”	興津 一博 (介護士・元機関士)	5月11日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	-	22-01-009
						30		朝霧			22-02-011
						30	上履き	大蔵			22-03-008
						40	上履き	衣川			22-04-009
						30	上履き	野々池			22-05-010
						30	上履き	望海			22-06-009
						28	上履き	大久保			22-07-009
						40		高丘			22-09-011
						50		江井島			22-10-007
						40	上履き	魚住			22-11-011
	30	上履き	魚住東	22-12-011							
			5月14日 (土)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北			22-08-011
			5月25日 (水)	13:30	15:00	64		二見			22-13-011
	脳 はつらつ講座 ～脳トレ& コミュニケーション～	黒崎 輝美	5月25日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	-	-	22-06-006
	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 学協会 認定講師)	5月26日 (木)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	-	-	22-08-008
その他	ライフストーリー・ レビュー入門 ～音楽と心理学の融合で 人生を豊かに～	小川 玉樹/ 小田 正子 (公認心理士/ オカリナ奏者)	5月25日 (水)	10:00	12:00	30	上履き	野々池	-	-	22-05-007

■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月22日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	22-06-008
歴 史 ・ 文 化	微笑みの国 タイ	早瀬 雅博 (JICA兵庫 シニアOV会幹部)	6月1日 (水)	13:30	15:30	40		高丘	—	—	22-09-008
	二見を学ぶ④ ～二見カルタを歩く～	清水圭三 圓藤清	6月1日 (水)	13:30	15:30	60	・歩きやすい 服装 ・飲み物	二見	—	—	22-13-008
	筑前琵琶へのお誘い ～お話と名曲演奏会～	大藪 旭晶 (筑前琵琶奏者)	6月8日 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	22-04-006
	論語と漢詩 ～目で見、耳で聞き、 一緒に声に出しませんか～	瀬田 慶太郎	6月8日 (水)	10:00	11:30	30	上履き	望海	—	—	22-06-007
	文学の世界から 明石を知ろう	義根 益美 (明石市 市史編纂室)	6月17日 (金)	10:00	12:00	50		江井島	—	—	22-10-011
	ようこそ！美術館の世界へ	遊免 寛子 (兵庫県立美術館 主査学芸員)	6月24日 (金)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	—	—	22-11-008
	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月29日 (水)	13:30	15:00	30	はさみ	朝霧	—	—	22-02-006
健 康 ・ ス ポ ー ツ	薬膳っておもしろい！	坂野 美津子	6月1日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	—	—	22-07-003
	薬と健康食品の豆知識 ～新型コロナウイルス感染症の 治療薬についても～	岡本 正志 (神戸学院大学 薬学部 教授)	6月3日 (金)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	22-04-008
	頭脳はつらつ講座PART II	黒崎 輝美 (健康生きがいづくり アドバイザー)	6月8日 (水)	10:00	11:30	36	上履き	大久保 北	—	—	22-08-010
	薬膳っておもしろい！①	坂野 美津子	6月8日 (水)	13:30	15:30	30		高丘	—	—	22-09-009
	「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座 (人生100年時代！暮らしに役 立つ睡眠と健康の知恵袋)	木下 幸子 (明治安田生命保険 相互会社 神戸支社 教育・育成課長)	6月8日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	22-12-007
	脳卒中治療の最前線	大西 英之 (大西脳神経外科 病院 理事長・ 医学博士 奈良県立医科大学 臨床教授)	6月8日 (水)	13:30	15:00	64		二見	—	—	22-13-009
	ACEボールと ストレッチ教室	明石市 スポーツ推進員	6月10日 (金)	9:30	11:30	30	・飲み物 ・上靴 ・動きやすい 服装	江井島	—	—	22-10-010
	アクティブシニアの 健康づくり	山口 泰雄 (流通科学大学 特任教授)	6月15日 (水)	13:30	15:00	22	上履き	錦城	○	—	22-01-005
						23		朝霧			22-02-002
						30	上履き	大蔵			22-03-007
27						上履き	衣川	22-04-004			
20						上履き	野々池	22-05-006			
13						上履き	望海	22-06-003			
18						上履き	大久保	22-07-008			
20						上履き	大久保 北	22-08-002			
30							高丘	22-09-006			
50							江井島	22-10-006			
35	上履き	魚住	22-11-010								

■6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	アクティブシニアの健康づくり	山口 泰雄 (流通科学大学 特任教授)	6月15日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	魚住東	○	-	22-12-010
						64		二見			22-13-002
	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 あかしパラスポネット	6月22日 (水)	13:30	15:00	25	・運動靴 ・動きやすい 服装	朝霧	-	-	22-02-005
	薬膳っておもしろい!②	坂野 美津子	6月22日 (水)	13:30	15:30	30		高丘	-	-	22-09-010
	食べることから考える心と体の健康づくり	明石市 地域共生社会室	6月23日 (木)	13:30	15:00	40	上履き	大蔵	-	-	22-03-005
	誰でも簡単 足元トレーニング	古賀田 万典 (理学療法士)	6月30日 (木)	13:30	15:00	30	・運動できる 上履き ・汗拭きタオル ・飲み物 ・ボール購入 希望者は 500円 ・動きやすい 服装	錦城	-	-	22-01-006
科自 学然	無線で電気を送る技術	梶村 好宏 (明石工業高等専門 学校 電気情報 工学科 教授)	6月29日 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	-	-	22-04-007
くらし	植木や草花の正しい育て方教室	間島 朗 (1級造園 施工管理技士)	6月1日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	-	-	22-01-003
	よい睡眠とれていますか? ちょっとした工夫で 睡眠満足度アップ!	木下 幸子 (明治安田生命保険 相互会社 神戸支社 教育・育成課長)	6月1日 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	-	-	22-02-004
	シニアの睡眠 ～快適な睡眠で健康維持～	松井 重信	6月3日 (金)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	-	-	22-11-007
	防災講座 「知って安心!在宅避難」	木下 幸子 (明治安田生命保険相 互会社 神戸支店 教 育・育成課長)	6月22日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	-	-	22-01-004
	今から、取り組もう! 防災講座	明治安田生命保険 相互会社 神戸支社講師	6月29日 (水)	13:30	15:00	64		二見	-	-	22-13-010
生き方・キャリア	認知症サポーター養成講座	あさぎり・おおくら 総合支援センター	6月16日 (木)	10:00	11:30	40	上履き	大蔵	-	-	22-03-004
	脳トレ& コミュニケーション講座	黒崎 輝美	6月22日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	-	-	22-07-004
	映画制作の舞台裏 ～映画制作の現場から～	川東 敏幸 (オフィスイースト ジャパン・スタジオグ リタ統括・映画監督)	6月22日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	-	-	22-12-008
	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 学協会 認定講師)	6月23日 (木)	10:00	11:30	48	上履き	大久保 北	-	-	22-08-009
その他	楽しい レクリエーション講座	吉川 義樹 (レクリエーション・ コーディネーター)	6月8日 (水)	10:00	11:30	30	上履き	野々池	-	-	22-05-008
	サクソ演奏とトーク	平山 賢次 (シャローム)	6月29日 (水)	10:00	11:30	30	上履き	野々池	-	-	22-05-011

Akane College