

受講申込は会場の各コミュニティ・センターへ

- 来館にはマスクを着用ください。
- 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9時～
申込受付開始
※先着順

※必須講座の「オリエンテーション」を受講してから、選択講座に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。

7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	オンライン受講	費用	講座ID
時事・社会	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ジャー)	7月21日 (水)	13:30	15:00	15	上履き	錦城	○	-	21-01-013
						15		朝霧			21-02-012
						25	上履き	大蔵			21-03-023
						10	上履き	衣川			21-04-014
						10	上履き	野々池			21-05-013
						10		望海			21-06-013
						10	上履き	大久保			21-07-013
						15	上履き	大久保北			21-08-012
						15		高丘			21-09-012
						40		江井島			21-10-012
						15	上履き	魚住			21-11-021
						15	上履き	魚住東			21-12-012
						40	上履き	二見			21-13-012
	国際理解講座「せかいを体感！～テレビ等では聞かれない中国の実態～」	垣見 玄悟 (垣見アドバイザー リー事務所代表)	7月28日 (水)	13:30	15:00	25	上履き	魚住	-	-	21-11-013
歴史・文化	星空が88倍楽しくなる「星座物語」	明石市立天文化学館 学芸員	7月3日 (土)	10:00	11:30	30	上履き	望海	-	-	21-06-017
	漢字・日本語はおもしろい！～やさしいクイズで楽しく学びましょう～	川 こう(漢字教育士)	7月7日 (水)	13:30	15:30	50	上履き	二見	-	-	21-13-017
	江井島ミステリーツアー	二星 勝巳	7月9日 (金)	9:30	11:30	30	飲み物・日傘や帽子	江井島	-	-	21-10-018
	論語と漢詩	瀬田 慶太郎	7月14日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	-	-	21-06-012
	明石西国街道巡り路傍の歴史 明石編	井上 茂機	7月15日 (木)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	-	-	21-07-012
	論語と漢詩	瀬田 慶太郎	7月28日 (水)	13:30	15:00	50	上履き	衣川	-	-	21-04-020
	カリブ海に浮かぶ夢の島ドミニカ共和国	早瀬 雅博(JICA兵庫 シニアOV会幹部)	7月28日 (水)	13:30	15:30	40		高丘	-	-	21-09-017
スポーツ・健康	食べることから考える、心と体の健康づくり	明石市役所 地域総合支援担当	7月7日 (水)	13:30	15:00	50	上履き	衣川	-	-	21-04-006
	知っているようで知らない?!栄養のこと	湯川 佐起子 (管理栄養士)	7月7日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	-	-	21-07-016
	高齢者健康体操講座	神保 栄子(株式会社 ヒューマンヘルス研究所代表)	7月14日 (水)	9:30	11:30	20	汗拭きタオル・飲み物・上履き・動きやすい服装	野々池	-	-	21-05-011

7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	オンライン受講	費用	講座ID
スポーツ・健康	薬膳っておもしろい！ ～薬膳を知って パワーアップ～	坂野 美津子 (国際薬膳師)	7月14日 (水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東	—	—	21-12-013
	「足育革命」～人生100年 時代自分の足で～	古賀田 万典 (理学療法士)	7月14日 (水)	14:00	15:30	30	動きやすい 服装・汗拭 きタオル・ 上履き	二見	—	—	21-13-018
	頭脳はつらつ講座	黒崎 輝美 (健康生きがいづく りアドバイザー)	7月15日 (木)	10:00	11:30	36	上履き	大久保北	—	—	21-08-021
	コグニサイズで 認知症予防	社会福祉法人 明石恵泉福祉会	7月16日 (金)	13:30	15:00	25	動きやすい 服装・運動 靴	魚住	—	—	21-11-024
	薬膳っておもしろい！ ～薬膳を知って パワーアップ	坂野 美津子	7月30日 (金)	9:30	11:30	20		江井島	—	—	21-10-019
自然科学	動物園講座	大橋 有加 (飼育技師・学芸員)	7月7日 (水)	9:30	11:30	30	上履き	野々池	—	—	21-05-010
	星空を見るのが楽しくなる 星座講座	兼吉 幸恵(明石市立 天文科学館 学芸員)	7月7日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	錦城	—	—	21-01-016
	東アフリカ サファリに夢中	近藤 しのぶ (錦城コミセン エリ アマネージャー)	7月28日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	錦城	—	—	21-01-017
	「気象災害から身を守る」	有吉 正幸(神戸地方 気象台 気象情報官)	7月28日 (水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東	—	—	21-12-014
暮らし	買う前に楽しくわかる スマートフォン体験講座	ソフトバンク スマホアドバイザー	7月7日 (水)	13:30	15:00	20	上履き ※スマート フォン(講師 が用意)	大蔵	—	—	21-03-019
	お金のプロが教える 「60歳を過ぎたら やっておくべきこと」	森 一弘 (三井住友信託銀行 (株)明石支店長)	7月8日 (木)	10:00	11:30	36	上履き	大久保北	—	—	21-08-017
生き方・キャリア	「認知症になっても おしまい」じゃない。 認知症を正しく知って、 地域で支え合おう	あさぎり・おおくら 総合支援センター	7月7日 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	—	—	21-02-018
	生きがいのある 60代からの過ごし方を 考えてみよう	北村 滋郎 (特定社会保険労務 士)	7月7日 (水)	10:00	11:30	50	上履き	大蔵	—	—	21-03-018
	みんなのしあわせのために ～「8050問題」を通して～	人権推進課	7月7日 (水)	13:30	15:30	40		高丘	—	—	21-09-015
	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)	7月14日 (水)	13:30	15:30	30	上履き	錦城	○	—	21-01-022
						25		朝霧		—	21-02-015
						50	上履き	大蔵		—	21-03-026
						50	上履き	衣川		—	21-04-017
						30	上履き	野々池		—	21-05-018
						28	上履き	大久保		—	21-07-024
						40		高丘		—	21-09-024
						50		江井島		—	21-10-022
						25	上履き	魚住		—	21-11-025
20						上履き	魚住東	—		21-12-024	
7月17日 (土)	10:00	12:00	20	上履き	魚住東	—	21-12-024				
7月24日 (土)	10:00	12:00	30	上履き	望海	—	21-06-025				
7月28日 (水)	10:00	12:00	36	上履き	大久保北	—	21-08-015				
7月28日 (水)	13:30	15:30	50	上履き	二見	—	21-13-015				

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	オンライン受講	費用	講座ID
時事・社会	明石でつながる世界とつながる～身近な国際交流～	櫻江 茂樹(多文化センター「まんまるあかし」副理事長)	8月11日(水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東	—	—	21-12-017
	人権について考えよう～あなたの振る舞い、人を傷つけていませんか?～	敦見 信彦(明石市人権啓発担当課長)	8月25日(水)	13:30	15:00	30	上履き	錦城	—	—	21-01-019
歴史・文化	古典芸能に親しむ～夏の怪談話～	五月家 明石	8月4日(水)	13:30	15:30	40		高丘	—	—	21-09-018
	明石の歴史	森本 真一(明石ため池研究会 代表・兵庫地理学協会会員)	8月25日(水)	10:00	11:30	30	上履き	野々池	—	—	21-05-016
	路傍の歴史 西国街道の史跡を訪ねて	井上 茂樹(明石シニアカレッジ「街道街歩き」グループ代表)	8月25日(水)	13:30	15:30	40		高丘	—	—	21-09-020
健康・スポーツ	「食べること」から考える・心と体の健康づくり	横田 久代(地域共生社会室 管理栄養士)	8月4日(水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	21-06-018
	知って防ごう! 生活習慣病	西谷 明美(保健師)	8月4日(水)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	—	—	21-07-018
	歌って踊って健康ダンス	西尾 弘子(ダンスグループ「キララ」代表)	8月4日(水)	13:30	15:00	20	動きやすい服装・上靴・飲み物・タオル	魚住東	—	—	21-12-016
	食べることから考える心と体の健康づくり	地域共生社会室 地域総合支援担当	8月19日(木)	10:00	11:30	50	上履き	大蔵	—	—	21-03-020
	季節の薬膳のお話～秋・冬～	坂野 美津子(国際薬膳師)	8月25日(水)	13:30	15:00	30		朝霧	—	—	21-02-019
	フレイル予防について & バレエ体操	溝部 あや	8月25日(水)	9:30	11:00	30	飲み物・動きやすい服装	江井島	—	—	21-10-020
	「食べること」から考える心と体の健康づくり	上手 道子(歯科衛生士)	8月27日(金)	9:30	11:30	50		江井島	—	—	21-10-024
	シニアの睡眠～快適な睡眠で健康維持～	松井 重信(上級睡眠健康指導士・睡眠改善インストラクター)	8月27日(金)	13:30	15:00	25	上履き	魚住	—	—	21-11-015
自然科学	動物園に行きたくなる話	大橋 有加(飼育技師・学芸員)	8月12日(木)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	—	—	21-07-020
	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)	8月18日(水)	13:30	15:00	15	上履き	錦城	○	—	21-01-014
						15	上履き	朝霧		—	21-02-013
						25	上履き	大蔵		—	21-03-024
						10	上履き	衣川		—	21-04-015
						10	上履き	野々池		—	21-05-014
						10	上履き	望海		—	21-06-014
						10	上履き	大久保		—	21-07-014
						15	上履き	大久保北		—	21-08-013
						15	上履き	高丘		—	21-09-013
						40	上履き	江井島		—	21-10-013
						15	上履き	魚住		—	21-11-022
						15	上履き	魚住東		—	21-12-015
	40	上履き	二見	—	21-13-013						
動物園に行きたくなる話	大橋 有加(飼育技師・学芸員)	8月26日(木)	13:30	15:00	20	上履き	大久保北	—	—	21-08-022	
暮らし	生活に役立つ 土木技術	友久 誠司(NPO法人技術者集団 ACT135 明石 副理事長)	8月4日(水)	13:30	15:00	30	上履き	錦城	—	—	21-01-018

8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	オンライン受講	費用	講座ID
くらし	エンディングノートで ごきげんな毎日を	竹裏 由佳(整理収納 アドバイザー)	8月4日 (水)	13:30	15:00	25	上履き	魚住	—	—	21-11-014
	よくわかる 「介護保険制度」	明石市役所 高齢者総合支援室	8月25日 (水)	13:30	15:00	50	上履き	衣川	—	—	21-04-021
	シニア向けスマホ教室 (初級①)	NTT docomo(ドコモ) スマホ教室講師	8月25日 (水)	13:00	14:20	30	上履き・ス マホ(貸し出 し可能)	二見	—	—	21-13-019
	シニア向けスマホ教室 (初級②)	NTT docomo(ドコモ) スマホ教室講師	8月25日 (水)	14:40	16:00	30	上履き・ス マホ(貸し出 し可能)	二見	—	—	21-13-022
その他	アドラー心理学から学ぶ 人間関係を良くする 心の持ち方	川原 啓治 (アドラー心理学会 正会員)	8月4日 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	—	—	21-02-017

9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	オンライン受講	費用	講座ID
歴史・文化	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)	9月1日 (水)	13:30	15:30	30	上履き	錦城	—	—	21-01-020
	明石の歴史 「西国街道を歩く・ 魚住～西明石」	井上 茂機(明石シニ アカレッジ「街道町 歩き」グループ)	9月2日 (木)	10:00	11:30	36	上履き	大久保北	—	—	21-08-023
歴史・文化	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)	9月8日 (水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東	—	—	21-12-019
	ピアノ&フルート&トロン ボーン アンサンブル	坂本 佳苗	9月10日 (金)	9:30	11:30	50		江井島	—	—	21-10-021
	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 (ふるさとひょうご 創生塾マイスター)	9月17日 (金)	13:30	15:00	25	上履き	魚住	—	—	21-11-016
	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)	9月22日 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	—	—	21-02-021
	アイヌの世界	岡本 美香	9月22日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	21-06-022
	世界水紀行～インドネシア バリ島編2	森本 真一	9月22日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	—	—	21-07-022
	初めての川柳～楽しく詠ん でストレス発散!～	大西 泰世 (川柳作家)	9月22日 (水)	13:30	15:00	25	上履き	魚住	—	—	21-11-017
	落語に学ぶ	天神亭わら司	9月29日 (水)	13:30	15:00	50	上履き	衣川	—	—	21-04-023
	二見を学ぶ① ふるさと二見を知ろう	圓藤 清	9月29日 (水)	13:30	15:00	50	上履き	二見	—	—	21-13-021
スポーツ・健康	筋力若返り講座	神田 実代子(健康医 科協会会員・健康支 援トレーナー)	9月30日 (木)	10:00	12:00	20	ヨガマット (バスタオル) ・水分・上靴	大久保北	—	—	21-08-024

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 受講	費用	講座ID
自然科学	飼育員から見る動物の素顔	大橋 有加 (飼育技師・学芸員)	9月1日 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	—	—	21-02-020
	動物園に行きたくなる話	大橋 有加 (飼育技師・学芸員)	9月9日 (木)	13:30	15:00	50	上履き	衣川	—	—	21-04-022
	明石公園は野鳥の宝庫	中村 聡美 (明石のはらくらぶ)	9月22日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	錦城	—	—	21-01-021
	暮らしの中の身近な天文学 「カレンダーの不思議」	天文科学館	9月29日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	—	—	21-07-023
	動物園に行きたくなる話	大橋 有加 (飼育技師・学芸員)	9月29日 (水)	13:30	15:30	40		高丘	—	—	21-09-023
暮らし	明石のお魚を知ろう 美味しく食べるために	山崎 清張	9月1日 (水)	13:30	15:30	40		高丘	—	—	21-09-021
	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 (株式会社ベンコム 代表取締役)	9月22日 (水)	10:00	11:30	50	上履き	大蔵	—	—	21-03-022
	シニア向けスマホ教室 (応用)	NTT docomo(ドコモ) スマホ教室講師	9月22日 (水)	13:00	14:30	30	上履き・自 分のスマホ (貸し出しなし)	二見	—	—	21-13-020
生き方・キャリア	お金のプロが教える “60歳を過ぎたら やっておくべきこと”	森 一弘 (三井住友信託銀行 明石支店長)	9月1日 (水)	10:00	11:30	50	上履き	大蔵	—	—	21-03-021
	脳 はつらつ講座～脳トレ &コミュニケーション～	黒崎 輝美	9月8日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	21-06-021
	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)	9月8日 (水)	13:30	15:30	50	上履き	大蔵	○	—	21-03-027
						25	上履き	魚住		—	21-11-026
						50		江井島		—	21-10-023
						40		高丘		—	21-09-025
						28	上履き	大久保		—	21-07-025
						30	上履き	野々池		—	21-05-019
						50	上履き	衣川		—	21-04-018
						25		朝霧		—	21-02-016
	30	上履き	錦城	—	21-01-023						
	9月9日 (木)	13:30	15:30	50	上履き	二見	—	21-13-016			
	9月11日 (土)	10:00	12:00	36	上履き	大久保北	—	21-08-016			
9月18日 (土)	10:00	12:00	20	上履き	魚住東	—	21-12-025				
9月29日 (水)	13:30	15:30	30	上履き	望海	—	21-06-024				
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)	9月15日 (水)	13:30	15:00	15	上履き	錦城	○	—	21-01-015	
					15		朝霧		—	21-02-014	
					25	上履き	大蔵		—	21-03-025	
					10	上履き	衣川		—	21-04-016	
					10	上履き	野々池		—	21-05-015	
					10	上履き	望海		—	21-06-015	
					10	上履き	大久保		—	21-07-015	
					15	上履き	大久保北		—	21-08-014	
					15		高丘		—	21-09-014	
					40		江井島		—	21-10-014	
					15	上履き	魚住		—	21-11-023	
					15	上履き	魚住東		—	21-12-018	
40	上履き	二見	—	21-13-014							

9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	オンライン受講	費用	講座ID
生き残り方	お金のプロが教える「60歳以上の人がやっておくこと」～自分らしい身終いで、人生をもっと楽しむ～	森 一弘 (三井住友信託銀行支店長)	9月29日(水)	13:30	15:00	20		朝霧	—	—	21-02-022
	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))	9月29日(水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東	—	—	21-12-020
その他	音楽講座(オカリナの世界)	小田正子・小田真一(オカリナ奏者)	9月22日(水)	10:00	12:00	20	上履き	野々池	—	—	21-05-017
	ホームページってなに? 作ってみよう!	山田 秀幸(Webデザイナー)	9月29日(水)	13:30	15:00	15	パソコン(なくてもよい)	野々池	—	—	21-05-023

各中学校コミュニティ・センター

各コミセンは月曜日・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

※各コミセンには十分な駐車スペースがないため、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。

▶あかねカレッジライトコース全体に関するお問い合わせ

明石市コミュニティ・生涯学習課

明石市中崎1丁目5-1 TEL 918-5004 FAX 918-5131

◀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▶