

受講申込は会場の各コミュニティ・センターへ

12月15日9時～  
申込受付開始  
※先着順

- 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。

※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。

## ■1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
歴史・文化	ぶらり民謡の旅	光庵 涼子	1月5日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	—	—	21-07-036
	国際理解講座 「せかいを体感!～楽園サモアの快適生活～」	鈴木 俊章	1月7日 (金)	13:30	15:00	25	上履き	魚住	—	—	21-11-043
	新春出前寄席	天神亭 わら司	1月14日 (金)	9:30	11:30	50		江井島	—	—	21-10-039
	上方落語の魅力再発見～ 落語に出てくる職人 明石の(?)左甚五郎～	桂 阿か枝 (落語家)	1月20日 (木)	10:00	11:30	50	上履き	大蔵	—	—	21-03-047
	明石の歴史	森本 眞一 (明石ため池研究会代表 兵庫地理学協会会員)	1月26日 (水)	10:00	11:30	28	上履き	野々池	—	—	21-05-042
	川柳を楽しもう	大西 泰世 (川柳作家)	1月26日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	21-06-037
	ぶらり民謡の旅 ～いざ全国へ～	光庵 涼子	1月26日 (水)	13:30	15:30	40		高丘	—	—	21-09-042
	明石の歴史「西国街道を歩く魚住～西明石」	井上 茂機	1月27日 (木)	10:00	11:30	36	上履き	大久保北	—	—	21-08-051
	江井ヶ島の雑学①～ちよつとだけ昔の江井ヶ島～	橘 幸男	1月28日 (金)	9:30	11:30	50		江井島	—	—	21-10-041
	うおずみ歴史講座 「姫路城と姫路藩主」	三角 菜緒 (姫路市立城郭研究室主事)	1月28日 (金)	13:30	15:00	25	上履き	魚住	—	—	21-11-044
健康・スポーツ	薬膳っておもしろい!	坂野 美津子 (国際薬膳師)	1月15日 (土)	10:00	11:30	30	上履き	望海	—	—	21-06-036
	「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)	1月21日 (金)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	21-12-039
	青春ここカラダ塾 ～健康的な姿勢を知ろう～	高橋 明子 (明石市地域共生社会室 主任作業療法士)	1月26日 (水)	13:30	15:00	15	上靴、ズボン着用	錦城	—	—	21-01-039

# ■1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	明石の天文	井上 毅 (明石市立天文科学館 館長)	1月19日 (水)	13:30	15:00	15	上履き	錦城	○	-	21-01-046					
						22		朝霧			21-02-037					
						25	上履き	大蔵			21-03-050					
						25	上履き	衣川			21-04-040					
						10	上履き	野々池			21-05-037					
						10	上履き	望海			21-06-043					
						10	上履き	大久保			21-07-043					
						20	上履き	大久保北			21-08-044					
						30		高丘			21-09-039					
						45		江井島			21-10-047					
						15	上履き	魚住			21-11-054					
						25	上履き	魚住東			21-12-051					
						64	上履き	二見			21-13-044					
							野鳥観察を始めてみませんか	衣笠 誠一郎 (きぬがさマテリアلز代表)			1月25日 (火)	10:00	11:30	36	上履き	大久保北
	地球温暖化の実際とお家で出来る実践【録画放映】	真田 由美子	1月26日 (水)	13:30	15:00	64	上履き	二見	-	-	21-13-040					
暮らし	「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)	1月26日 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	-	-	21-02-041					
	よくわかる「介護保険制度」	明石市 高齢者総合支援室	1月26日 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	-	-	21-04-045					
生き方・キャリア	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)	1月12日 (水)	13:30	15:30	15	上履き	錦城	○	-	21-01-042					
						30		朝霧			21-02-040					
						25	上履き	大蔵			21-03-055					
						40	上履き	衣川			21-04-046					
						28	上履き	野々池			21-05-041					
						30	上履き	望海			21-06-047					
						28	上履き	大久保			21-07-038					
						40		高丘			21-09-045					
						50		江井島			21-10-050					
						25	上履き	魚住			21-11-052					
						30	上履き	魚住東			21-12-049					
						64	上履き	二見			21-13-047					
											1月14日 (金)	13:30	15:30	36	上履き	大久保北

# ■1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
・ キ ヤ キ リ 方 ア	ご存知ですか? みんなの居場所 「こども食堂」	松原 由美子 (魚住・錦が丘 こどもレストラン「つながり」代表)	1月26日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	21-12-040
その他	音楽講座 (オカリナの世界)	小田正子 小田眞一 (オカリナ奏者)	1月12日 (水)	10:00	12:00	28	上履き	野々池	—	—	21-05-040
	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 漢字・日本語・諺検定各1級)	1月21日 (金)	13:30	15:30	50		江井島	—	—	21-10-040

# ■2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	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)	2月16日 (水)	13:30	15:00	15	上履き	錦城	○	—	21-01-047
						22		朝霧		—	21-02-038
						25	上履き	大蔵		—	21-03-051
						25	上履き	衣川		—	21-04-041
						10	上履き	野々池		—	21-05-038
						10	上履き	望海		—	21-06-044
						10	上履き	大久保		—	21-07-044
						20	上履き	大久保北		—	21-08-045
						30		高丘		—	21-09-040
						45		江井島		—	21-10-048
						15	上履き	魚住		—	21-11-055
						25	上履き	魚住東		—	21-12-052
						64	上履き	二見		—	21-13-045
歴史・文化	江井ヶ島の雑学②～名寸隅の船瀬のあったところ～	橘 幸男	2月4日 (金)	9:30	11:30	50		江井島	—	—	21-10-042
	参拝が楽しくなる 神社雑学講座	西海 庸就 (住吉神社禰宜)	2月4日 (金)	13:30	15:00	25	上履き	魚住	—	—	21-11-045
	柿本神社の歴史	岩林 理 (柿本神社禰宜)	2月9日 (水)	13:30	15:00	20	上履き	錦城	—	—	21-01-041
	初めてでもできる 「篆刻(てんこく)教室」	澤村 春泉 (しゅんせん) (書道家・篆刻家・産経国際書会評議員)	2月9日 (水)	13:30	15:30	10	エプロン・手拭き用タオル・上履き	魚住東	—	700	21-12-042
	落語に学ぶ	天神亭 わら司	2月18日 (金)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	21-04-043

# ■2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
歴史・文化	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)	2月19日 (土)	10:00	11:30	25	上履き	魚住	—	—	21-11- 046
	江井島ミステリーツアー	二星 勝巳	2月25日 (金)	9:30	11:30	30	飲み物、ハイキングに行くような服装	江井島	—	—	21-10- 044
健康・スポーツ	「足育革命」 ～人生100年時代、 自分の足で～	古賀田 万典	2月3日 (木)	13:30	15:00	28	動きやすい服装、汗拭きタオル、上履き	大久保	—	—	21-07- 037
	介護予防 「食べること」から考える、 心と体の健康づくり	高谷 みゆき (管理栄養士)	2月9日 (水)	10:00	11:30	28	上履き	野々池	—	—	21-05- 047
	レクリエーションでの 心の健康づくり	吉川 義樹 (レクリエーション・コーディネーター)	2月9日 (水)	13:30	15:00	20		朝霧	—	—	21-02- 043
	筋力若返り講座	神田 実代子 (健康医学協会 会員、健康支援ト レーナー)	2月10日 (木)	10:00	12:00	20	タオル、飲み物、運動しやすい服装、上靴	大久保北	—	—	21-08- 053
	さまざまな福祉用具を体験！ ～配慮が必要な方の 視点を学ぶ～ (※あさぎり・おおくら総合 支援センターで実施)	あさぎり・おお くら総合支援セ ンター	2月18日 (金)	13:30	15:00	15	動きやすい 服装	朝霧	—	—	21-02- 044
	薬の話	岡本 正志 (神戸学院大学 薬学部教授)	2月18日 (金)	9:30	11:30	50		江井島	—	—	21-10- 043
自然科学	動物園に行きたくなる話	大橋 有加 (元飼育員・学芸員)	2月2日 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	21-04- 044
	やさしく学ぶ クルマの 安全技術 最先端！	兵庫トヨタ (株)(大久保 店・明石店 営業 スタッフ)	2月4日(金)	13:30	15:00	20	上履き	錦城	—	—	21-01- 040
くらし	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)	2月2日 (水)	13:30	15:00	25		朝霧	—	—	21-02- 042
	元気な時から始める 将来の備え方	明石市社会福祉 協議会 にしあかし総合 支援センター	2月2日 (水)	10:00	11:30	28	上履き	野々池	—	—	21-05- 043
	明石のお魚を知ろう ～美味しく食べるために～	山崎 清張	2月2日 (水)	13:30	15:00	40		高丘	—	—	21-09- 043
	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 支店長)	2月9日 (水)	10:00	11:30	40	上履き	大蔵	—	—	21-03- 048
	買う前に楽しくわかる スマートフォン体験講座	スマホ アドバイザー (ソフトバンク)	2月9日 (水)	13:30	15:00	20	上履き スマート フォン(貸 出も有)	望海	—	—	21-06- 039

※朝霧コミュニティ・センターへお申し込みください。

## ■2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
くらし	がんばらない手放し方と片づけのコツ	加藤 真由美 (MKパートナー代表)	2月9日 (水)	13:30	15:00	40		高丘	—	—	21-09-044
	買う前に楽しくわかるスマートフォン体験講座 (スマホをお持ちでない方が対象です)	スマホアドバイザー (ソフトバンク)	2月16日 (水)	10:00	11:30	20	上履き ※スマートフォンは貸出有	野々池	—	—	21-05-044
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	弘中 明子 (ハートフルライフカウンセラー)	2月2日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	21-12-041
	元気なうちにしっかり準備 ～終活のはじめかた～	市民相談室	2月2日 (水)	13:30	15:00	64	上履き	二見	—	—	21-13-043
	子午線、ギター担いで 歩き旅303km	藤本 明生	2月3日 (木)	10:00	11:30	36	上履き	大久保北	—	—	21-08-052
	元気なうちにしっかり準備 ～終活のはじめかた～	明石市 市民相談室	2月4日 (金)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	○	—	21-04-048
	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	2月24日 (木)	13:30	15:30	64	上履き	二見	—	—	21-13-042
その他	北海道・野生の楽園 に憩うパートⅡ	三川 八恵 (山岳写真家)	2月2日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	21-06-038

## ■3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
その他	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)	3月2日 (水)	13:30	15:00	15	パソコン (なくても可)	野々池	—	—	21-05-045
生き方・キャリア	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)	3月9日 (水)	13:30	15:30	15	上履き	錦城	○	—	21-01-043
						30		朝霧			21-02-045
						25	上履き	大蔵			21-03-056
						40	上履き	衣川			21-04-047
						28	上履き	野々池			21-05-046
						30	上履き	望海			21-06-048
						28	上履き	大久保			21-07-041
						40		高丘			21-09-046
						50		江井島			21-10-051
						25	上履き	魚住			21-11-053
						30	上履き	魚住東			21-12-050
			64	上履き	二見	21-13-048					
3月10日 (木)	10:00	12:00	36		大久保北	21-08-054					

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
その他	伝わる話し方	桂 阿か枝 (落語家)	3月16日 (水)	13:30	15:00	15	上履き	錦城	○	-	21-01-048
						22		朝霧			21-02-039
						25	上履き	大蔵			21-03-052
						25	上履き	衣川			21-04-042
						10	上履き	野々池			21-05-039
						10	上履き	望海			21-06-045
						10	上履き	大久保			21-07-045
						20	上履き	大久保北			21-08-046
						30		高丘			21-09-041
						45		江井島			21-10-049
						15	上履き	魚住			21-11-056
						25	上履き	魚住東			21-12-053
						64	上履き	二見			21-13-046

## 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

※コミセンには駐車場がありません。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。

### ▶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