

2023（令和5）年度

開催講座
一 覧10月
11月
12月

受講申し込みは会場の各コミュニティ・センターへ

9月15日(金)9時～

申し込み受付開始
※先着順

- 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方に、あかねカレッジのロゴマークが印象的な
オリジナルグッズをお渡しします！

①5講座受講 ②10講座受講 ③「ふり回り会」参加

- ♪受講講座数に「オリエンテーション」と「ふり回り会」への参加は含みません。
- ♪受講講座数が5講座、10講座に達した方は、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。

■10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 社 会	新聞取材の裏側 「ワケあって親子に なりました」	松本 寿美子 (神戸新聞社 明石総局)	10/11 (水)	13:30	15:00	55		高丘	—	—	23-09-030
歴 史 ・ 文 化	明石歴史シリーズ④ 西国街道「西明石～ 明石城下(海岸線)」	井上 茂機 (明石シニアカレッジ 所属「街道街歩き」 グループ代表)	10/4 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	—	—	23-05-027
	ぶらり民謡の旅	光庵 涼子	10/4 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	23-06-021
	ちゅら 沖縄民謡	大島 たけひろ & 智美(伊禮民謡 研究所所長)	10/7 (土)	10:30	11:30	50	上履き	江井島	—	—	23-10-027
	俳句実践講座② ～明石公園にて句碑を 巡り俳句作り～ [3回連続講座]	今井 豊 (俳人協会会員 いばき俳句会代表 「藍生」会員)	10/11 (水)	13:30	15:30	30		二見	—	—	23-13-028
	大久保北の歴史を学ぶⅡ①	井上 茂機 (明石シニア カレッジ)	10/13 (金)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	—	—	23-08-024

■10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	なぜ美術館へ行くのか	蓑 豊 (兵庫県立 美術館名誉館長)	10/18 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	—	23-01-020
						30		朝霧			23-02-026
						60		大蔵			23-03-025
						40	上履き	衣川			23-04-027
						38	上履き	野々池			23-05-035
						22	上履き	望海			23-06-018
						34		大久保			23-07-029
						40	上履き	大久保北			23-08-020
						52		高丘			23-09-034
						50	上履き	江井島			23-10-024
						39	上履き	魚住			23-11-034
						30	上履き	魚住東			23-12-031
						80		二見			23-13-025
	大久保北の歴史を学ぶⅡ② フィールドワーク西国街道を 歩く魚住～大久保町西脇	井上 茂機 (明石シニア カレッジ)	10/20 (金)	10:00	11:30	20	水分、歩きやすい靴・服装	大久保北	—	—	23-08-025
	明石の歴史を探索 ～明石の海苔・玉子焼き～	岩澤 泰宏 (明石の歴史を 探索会)	10/21 (土)	13:30	15:00	60		大蔵	—	—	23-03-028
	JAZZ & 昭和歌謡	佐久間 勝浩 前田 要子	10/21 (土)	10:30	12:00	50	上履き	江井島	—	—	23-10-028
健康・スポーツ	西国街道 ～路傍の歴史～	井上 茂機	10/25 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	23-06-022
	俳句実践講座③～振り返り～ 【3回連続講座】	今井 豊 (俳人協会会員 いづき俳句会代表 「藍生」会員)	10/25 (水)	13:30	15:00	30		二見	—	—	23-13-029
	大久保北の歴史を学ぶⅡ③ フィールドワーク西国街道を 歩く魚住～大久保町西脇	井上 茂機 (明石シニア カレッジ)	10/26 (木)	10:00	11:30	20	水分、歩きやすい靴・服装	大久保北	—	—	23-08-026
	筑前琵琶への誘い ～お話と名曲演奏会～	大藪 旭晶 (筑前琵琶奏者)	10/27 (金)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	—	—	23-11-029
	明石の歴史を探索 ～空襲の記憶～	岩澤 泰宏 (明石の歴史を 探索会)	10/28 (土)	10:00	11:30	60		大蔵	—	—	23-03-029
	笑いヨガでいつも元気	あっちゃん(足達 敦子)(ラフターヨガ ティーチャー)	10/4 (水)	13:30	15:00	55		高丘	—	—	23-09-029
	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 病院会長)	10/4 (水)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	—	—	23-11-028
	はじめてのフラダンス	吉田 優子 (マーヒオエハナ フラハウラ)	10/5 (木)	13:30	15:00	15	上履き、水分 動きやすい 服装	錦城	—	—	23-01-024
	元気アップ体操教室	明石市地域総合 支援担当	10/5 (木)	13:30	14:30	20	上履き、水分 動きやすい服装	野々池	—	—	23-05-028
	姿勢改善講座	中田 哲生 (姿勢調整師)	10/11 (水)	13:30	15:00	20	水分・動きやすい 服装	大久保	—	—	23-07-023
	食事で認知症予防	横田 久代 (管理栄養士)	10/25 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	—	—	23-02-030
	歩き方で変わる！体も 人生も！～見た目年齢 マイナス5歳をめざそう～	土屋 佳子 (シューズウォーキング スクール明石校代表)	10/26 (木)	10:00	11:30	20	動きやすい 服装・上履き (ひも運動靴) 長さ80cm位 のタオル、水分	衣川	—	—	23-04-031

■10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
自然科学	明石川河川敷の草花を採集し押し花で楽しむ	高野 哲司 (NACS-J 自然観察指導員)	10/4 (水)	13:30	15:00	20	1日分の新聞紙 あれば虫眼鏡 動きやすい靴・ 服装、帽子、首巻 用タオル、水分 レジ袋大2枚 ハサミ、上履き 雨具	衣川	—	—	23-04-030
	高専の人工衛星 KOSEN-Xの話	梶村 好宏 (明石高等工業 専門学校)	10/27 (金)	13:30	15:00	50	上履き	江井島	—	—	23-10-029
くらし	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 (BCヘルツぐっでい テレビ・チーフ クリエイター)	10/11 (水)	13:30	15:00	15	あればスマホ 上履き	魚住東	—	—	23-12-023
	はじめての手話 ～手話で話してみませんか～	明石市障害福祉課	10/25 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	23-12-024
	和食の源 糰の力	こうじや京作	10/28 (土)	10:00	11:30	42		大久保	—	—	23-07-024
生き残り方・	ギター抱えて世界7大陸 歌い歩き	藤本 明生 (土地家屋調査士、 一級建築士)	10/25 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	—	—	23-05-030
その他	アンデス音楽の世界	勝野 勉 (ケーナ奏者)	10/25 (水)	13:30	15:00	40	上履き	錦城	—	—	23-01-025

■11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	明石歴史シリーズ⑤ 西国街道「明石城下～ 大蔵谷本陣跡」	井上 茂機 (明石シニアカレッジ 所属「街道街歩き」 グループ代表)	11/1 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	—	—	23-05-031
	世界遺産を学ぼう	谷 威 (NPO法人世界遺産 アカデミー認定講師)	11/11 (土)	10:00	11:30	42		大久保	—	—	23-07-025
	うおずみ歴史講座 「明石の高山右近」	鈴木 俊章 (歴史研究家)	11/17 (金)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	—	—	23-11-030
	日本各地の地名いろいろ ～由来を調べると 実に面白い！～	川 こう (漢字教育士)	11/22 (水)	13:30	15:00	55		高丘	—	—	23-09-032
	うおずみ歴史講座 「紫式部と源氏物語と明石」	高堀 枝裕二 (歴史家)	11/22 (水)	13:30	15:00	40	上履き	魚住東	—	—	23-12-025
	江井島ミステリーツアー	二星 勝巳	11/24 (金)	9:30	11:30	30	動きやすい 服装、水分	江井島	—	—	23-10-031
	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)	11/29 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	23-04-032
健康・スポーツ	元気アップ体操教室	明石市地域総合 支援担当	11/2 (木)	13:30	14:30	20	動きやすい 服装、水分 上履き	野々池	—	—	23-05-044
	筋力若返り講座	神田 実代子 (健康医科学協会 会員 健康支援 トレーナー)	11/2 (木)	10:00	11:30	25	動きやすい 服装、上靴、水分 汗拭きタオル	大久保北	—	—	23-08-027
	姿勢改善健康講座⑤ ～ストレッチ&エクササイズ～	中田 哲生 (姿勢調整師)	11/4 (土)	10:00	11:30	30	動きやすい 服装、水分 室内運動靴	大蔵	—	—	23-03-030
	オーラルフレイルを予防 しよう(元気アップ体操)	明石市地域総合 支援担当	11/16 (木)	13:30	14:30	30	上履き、水分	野々池	—	—	23-05-034
	冬の養生 薬膳・つぼ講座 (11/25と同じ内容)	井上 優子 (国際中医薬膳師)	11/18 (土)	10:00	11:30	25		大蔵	—	100	23-03-032
	冬の養生 薬膳・つぼ講座 (11/18と同じ内容)		11/25 (土)								23-03-033

■11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
スポーツ・健康	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	11/29 (水)	13:30	15:00	30	動きやすい靴・服装、水分	魚住東	—	—	23-12-026
	ゆるゆる筋トレ・ゴムゴム体操①	水田 伸一 (パーソナルトレーナー 健康運動指導士)	11/30 (木)	13:00	14:30	30	動きやすい服装 室内運動靴 タオル、水分	二見	—	—	23-13-031
自然科学	秋の草花を楽しむ In魚住住吉神社	高野 哲司 (自然観察指導員)	11/9 (木)	10:00	12:00	30	動きやすい服装、水分 虫眼鏡、帽子	二見	—	—	23-13-030
	大池の草花を楽しむ (晩秋編)	高野 哲司 (野草の世界を楽しむ会代表)	11/17 (金)	10:00	11:30	20	あれば虫眼鏡 雨具(雨天時) 水分	江井島	—	—	23-10-030
	明石の野草標本を楽しみましょう	高野 哲司 (野草の世界を楽しむ会代表)	11/22 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	23-06-023
	南極ってこんなところ ～観測隊員としての経験から～	河合 健次 (小学校主幹教諭)	11/22 (水)	13:30	15:00	42		大久保	—	—	23-07-026
	野鳥が教えてくれること	三上 彰規	11/25 (土)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	—	—	23-08-029
	野々池の草木を楽しむ 秋	高野 哲司	11/29 (水)	10:00	11:30	20	あれば虫眼鏡、水分、手指消毒用品	野々池	—	—	23-05-039
	冬の星空のお話	明石市立天文科学館学芸員	11/29 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	23-06-024
	暮らしに役立つ人工衛星	梶村 好宏 (明石工業高等専門学校教授)	11/29 (水)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	—	—	23-11-031
くらし	「すてきな絵本で暮らしを豊かに」 ～一人読みから孫育てまで♪ あなたも絵本を”聴く”体験と”読む”体験を～	田中 八潮 (絵本・児童文学研究センター会員 絵本講師)	11/1 (水)	13:30	15:00	55		高丘	—	—	23-09-031
	近世・近代の子育てとおもちゃ	尾崎 織女 (日本玩具博物館学芸員)	11/15 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	—	23-01-021
						30		朝霧			23-02-027
						60		大蔵			23-03-026
						40	上履き	衣川			23-04-028
						38	上履き	野々池			23-05-037
						22	上履き	望海			23-06-019
						34		大久保			23-07-030
						40	上履き	大久保北			23-08-021
						52		高丘			23-09-035
						50	上履き	江井島			23-10-025
						39	上履き	魚住			23-11-035
						30	上履き	魚住東			23-12-032
						80		二見			23-13-026
	今から取り組もう！ 防災講座第1回 ～備えて安心！ 住宅避難のススメ～	明治安田生命保険相互会社 神戸支社講座担当	11/22 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	—	—	23-02-033
	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・終活ガイド 上級・心託コンシェルジュ・エンディングノート講師資格認定・ボイスマルシェ公式カウンセラー)	11/22 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	—	—	23-05-042

■11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	『認知症です』と言えるまちづくり～ご本人の思いを知ることから考える～	あさぎり・おおくら 総合支援センター	11/1 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	—	—	23-02-031
	パン作りが人生を変えた！ ～セカンドライフでの新たな挑戦～	佐々木 昌作 (パンじい(1期生))	11/8 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	—	23-01-030
						30		朝霧			23-02-032
						60		大蔵			23-03-031
						40	上履き	衣川			23-04-036
						40	上履き	野々池			23-05-032
						30	上履き	望海			23-06-027
						36		大久保			23-07-032
						55		高丘			23-09-038
						50	上履き	江井島			23-10-033
						40	上履き	魚住			23-11-038
						30	上履き	魚住東			23-12-035
						80		二見			23-13-035
			11/10 (金)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北			23-08-028
その他	ギター担いで子午線 303キロ唄い歩き旅♪	藤本 明生 (土地家屋調査士、 一級建築士)	11/22 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	—	—	23-01-027
	遺言書講座～知ってほしい 3つのポイント～	島瀬 靖弘 (行政書士)	11/29 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	—	—	23-02-034
その他	「おでん」で学ぶ 漢字・日本語	川 こう (漢字教育士)	11/1 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	—	—	23-01-026

■12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	日本の失われた 30年について	垣見 玄悟 (垣見アドバイザリー 事務所代表・中国ビジ ネスアドバイザー)	12/13 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	23-12-028
歴 史 ・ 文 化	インドネシア民族楽器 アンクルンの紹介と 演奏体験	森井 國興 (神戸インドネシア 友の会)	12/5 (火)	10:00	11:30	40	上履き	大久保北	—	—	23-08-031
	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)	12/6 (水)	13:30	15:30	28	上履き	錦城	—	—	23-01-028
	明石歴史シリーズ⑥ 明石藩士の日常生活とは	井上 茂機 (明石シニアカレッジ 所属「街道街歩き」 グループ代表)	12/6 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	—	—	23-05-041
	東播磨のため池伝説	森本 真一 (明石溜池研究会)	12/6 (水)	13:30	15:00	55		高丘	—	—	23-09-033
	参拝が楽しくなる 神社雑学講座	西海 庸就 (住吉神社禰宜)	12/6 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	23-12-027
	わくわくオーストラリア①	長谷川 宏 (全国通訳案内士、 元高校英語教員)	12/9 (土)	10:00	11:30	42		大久保	—	—	23-07-027

■12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	明石の地形	藤崎 和生 (兵庫地理学 協会会員)	12/20 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	—	23-01 -022
						30		朝霧			23-02 -028
						60		大蔵			23-03 -027
						40	上履き	衣川			23-04 -029
						38	上履き	野々池			23-05 -038
						22	上履き	望海			23-06 -020
						34		大久保			23-07 -031
						40	上履き	大久保 北			23-08 -022
						52		高丘			23-09 -036
						50	上履き	江井島			23-10 -026
						39	上履き	魚住			23-11 -036
						30	上履き	魚住東			23-12 -033
						80		二見			23-13 -027
健 康 ・ ス ポ ー ツ	姿勢改善健康講座⑥ ～睡眠環境の大切さ～	中田 哲生 (姿勢調整師)	12/2 (土)	10:00	11:30	30		大蔵	—	—	23-03 -034
	レクリエーションを楽しむ	吉川 義樹 (NPO法人兵庫県 レクリエーション 協会常務理事)	12/6 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	—	—	23-02 -035
	元気アップ体操教室	明石市地域総合 支援担当	12/7 (木)	13:30	14:30	20	水分、上履き 動きやすい服装	野々池	—	—	23-05 -045
	みんなでニュースポーツを 楽しもう♪	社会福祉法人 明石恵泉福祉会	12/8 (金)	13:30	15:00	30	動きやすい 服装 室内運動靴 タオル、水分	魚住	—	—	23-11 -032
	ゆるゆる筋トレ・ ゴムゴム体操②	水田 伸一 (パーソナルトレーナー 健康運動指導士)	12/14 (木)	13:00	14:30	30	動きやすい 服装 室内運動靴 タオル、水分	二見	—	—	23-13 -032
	姿勢改善講座 「膝・股関節のお悩み解消」	中田 哲生 (姿勢調整師)	12/15 (金)	13:30	15:00	40	動きやすい 服装、水分 室内運動靴	魚住	—	—	23-11 -033
	元気アップ体操教室	明石市地域総合 支援担当	12/21 (木)	13:30	14:30	20	動きやすい 服装、上履き 水分	野々池	—	—	23-05 -040
く ら し	教えて先生⑤ ～災害に備えて～	明石市総合 安全対策局	12/6 (水)	13:30	15:00	80		二見	—	—	23-13 -033
キ ャ キ ャ リ 方 ・ ア ・	セカンドライフを楽しく 生きる心の持ち方	川原 啓治 (日本アドラー 心理学正会員)	12/6 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	23-04 -033
	ギター担いで「奥の細道」 歩き旅650km	藤本 明生 (土地家屋調査士 一級建築士)	12/14 (木)	13:30	15:00	48	上履き	大久保 北	—	—	23-08 -032
そ の 他	歌ってハモってリフレッシュ	巽 由紀	12/6 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	23-06 -025
	明石を演劇のまちに ～朗読劇を体験～	はせなか りえ (町劇Akashi/ 劇団そらしーど 主宰)	12/13 (水)	13:30	15:00	20	上履き	衣川	—	—	23-04 -034