

受講申し込みは会場の各コミュニティ・センターへ

- 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」を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。

今年度も残りあとすこし！

入学受付終了日2023年12月24日(日)

12月15日(金) 9時～

申し込み受付開始
※先着順

あかねカレッジライトコース オリジナルグッズはもう手に入れましたか？

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ています！

① 5 講座受講 ② 10 講座受講 ③ 「ふり返し会」参加

- ♪受講講座数に「オリエンテーション」と「ふり返し会」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。

1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
歴史・文化	新春出前寄席	天神亭 わら司	1/12 (金)	13:30	15:00	50	上履き	江井島	—	—	23-10-039
	まち歩きマップ ～八木・東江井島～	吉川 悟 (ヘリテージ明石)	1/18 (木)	9:30	11:00	60		大蔵	—	—	23-03-036
	紫式部と源氏物語と明石	高堀 枝裕二 (歴史家)	1/24 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	23-04-041
	ハングルを読んでみよう～言葉の組み合わせを学びましょう～	黄 晶禧	1/24 (水)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	—	—	23-08-039
	まち歩きマップ ～江井島～	吉川 悟 (ヘリテージ明石)	1/25 (木)	9:30	11:00	60		大蔵	—	—	23-03-037
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	1/18 (木)	13:30	14:30	25	動きやすい服装 上履き・水分	野々池	—	—	23-05-053
	人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座① 健康長寿の秘訣	明治安田生命	1/18 (木)	13:30	15:00	80		二見	—	—	23-13-038
	姿勢がよくなるシニアのためのバレエ体操	溝部 あや (三幸福社会 清華苑養力センター 作業療法士)	1/23 (火)	13:30	15:00	24	動きやすい服装 室内運動靴 タオル、水分	魚住	—	—	23-11-040
	人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座② 知って”はつらつ”！	明治安田生命	1/24 (水)	13:30	15:00	80		二見	—	—	23-13-039
	ゼロから始める登山・トレッキング講座～いくつになっても歩く旅を！～	株式会社 山旅人	1/26 (金)	10:00	11:30	42		大久保	—	—	23-07-033
	春の養生 薬膳・つば講座 (2/17と同じ内容)	井上 優子 (国際中医薬膳師)	1/27 (土)	10:00	11:30	25		大蔵	—	100	23-03-038
	人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座③ 介護の不安を解決！	明治安田生命	1/30 (火)	13:30	15:00	80		二見	—	—	23-13-040
	「睡眠」と「健康」の知恵袋	明治安田生命	1/31 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	—	—	23-05-052
づくりの	知ってびっくり！日本の土木技術	友久 誠司 (NPO法人技術者集団 ACT135明石理事長)	1/31 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	23-04-042

■1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
科学自然	カムイミントラ(神々の遊ぶ庭) 北海道大雪山の魅力を体感!	三川 八恵 (山岳写真家)	1/24 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	23-06-028
	明石周辺で始める野鳥観察	衣笠 誠一郎	1/24 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	23-12-036
暮らし	いきいき・安心 「高齢者福祉 サービスのいろいろ」	明石市高齢者総合支援室担当者(高年福祉 担当いきいき係)	1/24 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	—	—	23-01-031
	今から取り組もう! 防災講座 第2回~災害に備える 「防災脳」を活性化~	明治安田生命保険 相互会社神戸支社 講座担当	1/24 (水)	13:30	15:00	18		朝霧	—	—	23-02-043
	終活の始め方	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 ノート作成認定講師・ボイスマ ルシェ公式カウンセラー)	1/24 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	—	—	23-05-050
	わたしと家族の「そうぞく」講座 ~”相続”と”争族”のはなし~	明治安田生命保険 相互会社 神戸支社	1/26 (金)	13:30	15:00	50	上履き	江井島	—	—	23-10-040
	「防犯講座」~犯罪事例と その対策について~	明石警察署生活 安全課担当者 (生活安全第1課)	1/31 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	—	—	23-01-032
	今から取り組もう! 防災講座 第3回~予測できない地震に 備える! もしものときの アクションプラン~	明治安田生命保険 相互会社神戸支社 講座担当	1/31 (水)	13:30	15:00	18		朝霧	—	—	23-02-044
生き方・キャリア	楽しむ力が継続に ~お茶を53年間続けてきて 見えたもの~	深見 宗泉 (表千家流教授)	1/10 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	—	23-01-038
						30		朝霧			23-02-042
						60		大蔵			23-03-046
						40	上履き	衣川			23-04-040
						40	上履き	野々池			23-05-058
						30	上履き	望海			23-06-034
						36		大久保			23-07-041
						55		高丘			23-09-041
						50	上履き	江井島			23-10-038
						40	上履き	魚住			23-11-044
						30	上履き	魚住東			23-12-042
						80		二見			23-13-043
	一隅を照らす ~自分の持ち場で 一生懸命~	露の団姫 (落語家)	1/11 (木)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	○	—	23-08-037
						28	上履き	錦城			23-01-035
						30		朝霧			23-02-040
						60		大蔵			23-03-044
						40	上履き	衣川			23-04-038
						40	上履き	野々池			23-05-060
						22	上履き	望海			23-06-032
						34		大久保			23-07-038
						40	上履き	大久保北			23-08-034
						52		高丘			23-09-039
						50	上履き	江井島			23-10-036
						39	上履き	魚住			23-11-045
						30	上履き	魚住東			23-12-044
						80		二見			23-13-045

■1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
キ生 ヤき リ方 ア・	人生会議(ACP)を知っていますか?~もしもの時のために、あなたが望む医療とケアを前もって考えよう~	うおずみ 総合支援センター	1/19 (金)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	—	—	23-11-039
	はじめての終活	島瀬 靖弘 (終活アドバイザー)	1/31 (水)	13:30	15:00	20	上履き	望海	—	—	23-06-029
その 他	アンデス音楽の世界	勝野 勉 (ケーナ奏者)	1/31 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	23-12-037

■2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
時事・社会	ドローンの社会での活躍	梶村 好宏 (明石工業高等専門学校 電気情報工学科教授)	2/9 (金)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	23-06-030
	時代感覚アップデート! II ~誰にでもある無意識の 言葉に注目して~	大西 修平 (明石市人権推進課)	2/14 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	23-04-043
歴史・文化	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	2/6 (火)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	—	—	23-08-040
	せかいを体感! 「茶馬古道に行く」	出田 恵美子	2/9 (金)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	—	—	23-11-041
	はじめての地域活動講座 ~地域活動ってどんなもの?~	明石市 社会福祉協議会	2/13 (火)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	—	—	23-08-041
	筑前琵琶への誘い	大藪 旭晶	2/14 (水)	13:30	15:00	30		大久保	—	—	23-07-034
	ヴォーチェ沙羅 バレンタインコンサート	ヴォーチェ 沙羅	2/14 (水)	13:30	14:30	55		高丘	—	—	23-09-043
	わくわくオーストラリア②	長谷川 宏 (全国通訳案内士・ 元高校英語教員)	2/24 (土)	10:00	11:30	42		大久保	—	—	23-07-035
	明石の布団太鼓は素晴らしい!	藤本 庸文 (明石の布団太鼓 プロジェクト代表)	2/28 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	23-04-044
	楽しく体験♪玉すだれ教室	チェリーボンボン	2/28 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	23-12-039
	兵庫の詩人たちシリーズ① 三木露風「あかとんぼ」	福田 知子	2/28 (水)	13:30	15:00	80		二見	—	—	23-13-042
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	2/1 (木)	13:30	14:30	25	動きやすい服装 上履き・水分	野々池	—	—	23-05-054
	姿勢改善健康講座⑦ ~栄養摂取の重要性~	中田 哲生 (姿勢調整師)	2/3 (土)	10:00	11:30	30	ネット接続可能なスマホ	大蔵	—	—	23-03-039
	元気アップ体操教室	明石市地域 総合支援担当	2/15 (木)	13:30	14:30	25	動きやすい服装 上履き・水分	野々池	—	—	23-05-055
	春の養生 薬膳・つぼ講座 (1/27と同じ内容)	井上 優子 (国際中医薬膳師)	2/17 (土)	10:00	11:30	25		大蔵	—	100	23-03-040
自然科学	スマートフォン体験講座 (基礎編)	ソフトバンク株式会社 (スマートフォン・ アドバイザー)	2/14 (水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東	—	—	23-12-038
	星空観望会 ~ふたご座はどこ?~	明石市立天文学館	2/24 (土)	19:00	20:00	50	携帯ライト等 暖かい服装	高丘中 学校グラ ウンド	—	—	23-09-045
	明石と子午線の1世紀	明石市立天文学館 担当者	2/28 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	—	—	23-01-034
くらし	よくわかる「介護保険制度」	明石市高齢者総合支 援室担当者	2/7 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	—	—	23-01-033
	これからのAIについて ~暮らしの中でどのような 役割をするの?~	梶村 好宏 (明石高専 電気情報工学科)	2/16 (金)	13:30	15:00	55		高丘	—	—	23-09-044
	「エンディングノート」を 書いてみましょう	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 ノート作成認定講師・ボイスマ ルシェ公式カウンセラー)	2/28 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	—	—	23-05-051

■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
生 き 方 ・ キ ャ リ ア	ライフプランセミナー	島瀬 靖弘	2/7 (水)	13:30	15:00	80		二見	—	—	23-13 -041
	市民と行政の新しい関係	中川 幾郎 (帝塚山大学名誉教授)	2/21 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	—	23-01 -036
						30		朝霧			23-02 -041
						60		大蔵			23-03 -045
						40	上履き	衣川			23-04 -039
						40	上履き	野々池			23-05 -061
						22	上履き	望海			23-06 -033
						34		大久保			23-07 -039
						40	上履き	大久保 北			23-08 -035
						52		高丘			23-09 -040
						50	上履き	江井島			23-10 -037
						39	上履き	魚住			23-11 -046
						30	上履き	魚住東			23-12 -045
						80		二見			23-13 -046
他 の	おとなが楽しむ「絵本」講座 ～絵本いろいろ～	山畑 幸子 (本のまち推進課読書 バリアフリー担当係長)	2/7 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	—	—	23-02 -045

■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		会場名	オン ライン	費用	講座 ID
歴 史 ・ 文 化	Jazz Live at エーコミ	KIYOKA & 佐久間 勝浩	3/2 (土)	13:30	15:00	50	上履き	江井島	—	—	23-10 -041
	英語で俳句を楽しみましょう	大久保北中学校 英語部	3/22 (金)	13:30	15:00	30	題材用(好きな 写真かイラスト) 上履き・のり	大久保 北	—	—	23-08 -036
ス ポ ー ツ ・ 健 康	姿勢改善健康講座⑧ ～足のお話～	中田 哲生 (姿勢調整師)	3/2 (土)	10:00	11:30	30		大蔵	—	—	23-03 -041
	痛みとうまく付き合う方法 (元気アップ体操教室)	明石市地域 総合支援担当	3/7 (木)	13:30	14:30	35	上履き・水分	野々池	—	—	23-05 -056
	元気アップ体操教室	明石市地域 総合支援担当	3/21 (木)	13:30	14:30	25	動きやすい服装 上履き・水分	野々池	—	—	23-05 -057
科 自 学 然	大久保町の春の草花を 紹介します	高野 哲司	3/13 (水)	10:00	11:30	48	上履き	大久保 北	—	—	23-08 -044
生 き 方 ・ キ ャ リ ア	何歳からでも遅くない！ ～42歳まで専業主婦 だった私が74歳現役 キャリアカウンセラー として活躍している理由～	小林 清美 (公認心理士、 1級キャリアコン サルディング技能士)	3/13 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	—	23-01 -039
						30		朝霧			23-02 -048
						60		大蔵			23-03 -047
						40	上履き	衣川			23-04 -045
						40	上履き	野々池			23-05 -059
						30	上履き	望海			23-06 -035
						36		大久保			23-07 -040
						55		高丘			23-09 -042
						50	上履き	江井島			23-10 -044
						40	上履き	魚住			23-11 -047
						30	上履き	魚住東			23-12 -043
						80		二見			23-13 -044
			3/21 (木)	10:00	11:30	48	上履き	大久保 北			23-08 -045