

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。
- 「★オンライン受講可」の講座は、オンラインでもコミセンでも受講して頂けます。
- 今年度の新規受付最終日は12月21日(日)です。

4月15日(火) 9時～

申し込み受付開始
※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」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。

♪ 学び方がひと目でわかる学び方のアイコン ♪

開催講座一覧には、講座の学び方のアイコンが記載されています！
是非、講座を選ぶ時の参考にしてくださいね！

👂 聞いて学ぶ 🗣️ 人と話せる 🧑 実技がある 🚶 外に出て学ぶ 🏠 明石について学べる

- 👂 聞いて学ぶ・・・座学中心の学び
- 🗣️ 人と話せる・・・受講生同士が交流する機会がある学び
- 🧑 実技がある・・・実際に体験できる学び
- 🚶 外に出て学ぶ・・・屋外の学び
- 🏠 明石について学べる・・・明石についての学び

4月

アイコン説明: 👂 聞いて学ぶ 🗣️ 人と話せる 🧑 実技がある 🚶 外に出て学ぶ 🏠 明石について学べる

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	講座ID	学び方カテゴリ				
										👂	🗣️	🧑	🚶	🏠
くらし	いくつになっても歩く旅を！～ゼロから始める夏山登山のすすめ～	堀 祐希 (株式会社山旅人代表)	4/23 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	25-01-003	●				
	おうちでもできるおいしい野菜の作り方～夏野菜づくりにむけて～	間島 朗 (1級造園施行管理技士)	4/30 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	25-01-004	●				

5月

アイコン説明: 👂 聞いて学ぶ 🗣️ 人と話せる 🧑 実技がある 🚶 外に出て学ぶ 🏠 明石について学べる

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	講座ID	学び方カテゴリ				
										👂	🗣️	🧑	🚶	🏠
歴史・文化	明石の歴史いろいろ 中世編1 平家物語と明石	今井 豊 (元高校教員)	5/7 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	25-02-005	●				●
	うおずみ歴史講座「播磨の古墳～石の宝殿の謎から古墳の遺物について」	鈴木俊章 (播磨歴史研究会)	5/9 (金)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	25-11-005	●				
	明石城の謎を探る ★オンライン受講可	宮本 博 (明石市立文化博物館)	5/21 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	25-01-001	●				●
						30		朝霧	25-02-001	●			●	
						40		大蔵	25-03-006	●			●	
40	上履き	衣川	25-04-002	●			●							

■5月(つづき)

アイコン説明: 聞いて学ぶ 人と話せる 実技がある 外に出て学ぶ 明石について学べる

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	講座ID	学び方カテゴリ				
歴史・文化	明石城の謎を探る ★オンライン受講可	宮本 博 (明石市立文化博物館)	5/21 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	25-05-004	●				●
						30	上履き	望海	25-06-001	●				●
						36		大久保	25-07-006	●				●
						48	上履き	大久保北	25-08-004	●				●
						60		高丘	25-09-009	●				●
						50	上履き	江井島	25-10-004	●				●
						40	上履き	魚住	25-11-009	●				●
						30	上履き	魚住東	25-12-002	●				●
						50		二見	25-13-007	●				●
		シリーズ明石城再発見 (城下町編)「城下町を探る ～成立から幕末～」	宮本博 (神戸史学会会員)	5/28 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	25-01-005	●			
	大久保北の歴史を学ぶ I	井上 茂機 (明石シニアカレッジ)	5/28 (水)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	25-08-005	●	●			●
	詩の実作講座(第一回目) ～詩を知る、詩を書く～	福田 知子	5/28 (水)	13:30	15:00	50		二見	25-13-008	●		●		
	明石の源氏物語遺跡	井上裕行 清水圭三	5/30 (金)	10:00	11:30	40		大久保	25-07-008	●				●
健康・スポーツ	元気モリモリ・ニュースポーツを楽しもう!	あかね・元気アップスポーツ	5/7 (水)	10:00	11:30	30	動きやすい服装・上靴・水分補給用飲み物	大久保北	25-08-003		●	●		
	姿勢改善健康講座1 ～姿勢のおはなし～	中田 哲生 (姿勢調整師)	5/8 (木)	10:00	11:30	20	動きやすい服装	大蔵	25-03-003	●	●	●		
	元気アップ体操教室	明石市地域総合支援担当	5/8 (木)	13:30	14:30	25	動きやすい服装・上履き、水分補給用飲料水	野々池	25-05-007	●			●	
	座って踊って 健康ダンス	西尾 弘子 (ダンシングチーム KIRARA代表)	5/16 (金)	10:00	11:30	30	飲み物・タオル・上靴・動きやすい服装	江井島	25-10-003				●	
	朗読で心とカラダをリフレッシュ!	新見典子 (フリーアナウンサー朗読講師)	5/16 (金)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	25-11-006	●			●	
	梅雨や夏を過ごしやすい薬膳・つぼ講座 ～薬膳茶の試飲つき～	井上 優子 (薬膳師)	5/17 (土)	10:00	11:30	20	参加費100円	大蔵	25-03-005	●	●	●		
	心と体が元気になる体操	青山 美貴 (健康運動指導士、介護予防運動指導員、ペビーヨガインストラクター)	5/20 (火)	14:00	15:30	30	運動のできる上履き、服装。水分補給用飲料水。	野々池	25-05-003	●			●	

■5月(つづき)

アイコン説明: 聞いて学ぶ 人と話せる 実技がある 外に出て学ぶ 明石について学べる

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	講座ID	学び方カテゴリ				
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	5/22 (木)	13:30	14:30	25	動きやすい服装・上履き、水分補給用飲料水	野々池	25-05-008	●		●		
	お家でできる薬膳講座	竹田 あやこ (国際薬膳調理師)	5/23 (金)	10:00	11:30	40		大久保	25-07-007	●				
	人生100年時代 ～足元トレーニング・体幹トレーニング～	古賀田 万典 (理学療法士)	5/29 (木)	10:00	11:30	30	飲み物・タオル・上靴・動きやすい服装	江井島	25-10-006			●		
ものづくり	絵手紙教室 ～ハタでいい ハタがいい～	岸本 まゆみ (日本絵手紙協会公認講師)	5/10 (土)	13:30	15:00	10	野菜(パプリカ・ピーマンなど)・新聞紙・ティッシュペーパー各3枚 参加費300円	高丘	25-09-004			●		
自然科学	春の草花を楽しむ in明石海浜公園(南二見)	高野 哲司 (自然観察指導員)	5/7 (水)	13:30	15:00	15	虫眼鏡(お持ちの方)、飲み物、帽子、動きやすい服装、雨具(小雨の場合)	二見	25-13-005	●				●
	子どもの目が輝く自然体験って？ ～身近な自然の良さを見つけてみませんか？～ ★オンライン受講可	一宮 小葉 (一般社団法人のはらくらぶ)	5/14 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	25-01-008	●	●			
						30		朝霧	25-02-009	●	●			
						40		大蔵	25-03-004	●	●			
						40	上履き	衣川	25-04-011	●	●			
						40	上履き	野々池	25-05-015	●	●			
						30	上履き	望海	25-06-009	●	●			
						36		大久保	25-07-005	●	●			
						60		高丘	25-09-008	●	●			
						50	上履き	江井島	25-10-009	●	●			
						40	上履き	魚住	25-11-011	●	●			
						30	上履き	魚住東	25-12-011	●	●			
						50		二見	25-13-006	●	●			
		5/16 (金)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	25-08-009	●	●				

5月(つづき)

アイコン説明: 聞いて学ぶ 人と話せる 実技がある 外に出て学ぶ 明石について学べる

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	講座ID	学び方カテゴリ				
自然科学	大池の草花を楽しむ (春編)	高野 哲司 (野草の世界を楽しむ会代表)	5/23 (金)	10:00	11:30	20	飲み物・虫メガネ(お持ちの方)	江井島	25-10-005	●			●	
	この先10年で発展するテクノロジー	梶村 好宏 (明石工業高等専門学校 電気情報工学科教授)	5/28 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	25-04-007	●				
	野々池の草木を楽しもう (春)	高野 哲司 (NACS-J 自然観察指導員)	5/28 (水)	10:00	11:30	20	上履き、水分、あれば虫眼鏡、ウェットティシューなど	野々池	25-05-005	●				●
	地理のお話し ～明石の地形とため池～	森本 真一 (兵庫県地理学協会会員)	5/28 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	25-06-006	●				●
くらし	やさしい野菜づくり ～家庭菜園で美味しい野菜を食卓に～	間島 朗 (1級造園施工管理技士)	5/7 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	25-06-005	●				
	話し方教室	山本 慧莉 (あい☆えがお代表)	5/28 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	25-12-003	●	●	●		
生き生きリア・	あなたの人生経験を本にする方法	増田 ゆきみ (株式会社ペンコム代表)	5/7 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	25-12-001	●	●			
その他	二胡を体験 ～鑑賞と体験～	山添 恵子	5/27 (火)	13:30	15:00	20		朝霧	25-02-006	●	●	●		

6月

アイコン説明: 聞いて学ぶ 人と話せる 実技がある 外に出て学ぶ 明石について学べる

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	講座ID	学び方カテゴリ				
時事・社会	犯罪事例と対策 ～目指せ犯罪ゼロのまち～ ～防犯講座 ★オンライン受講可	明石市総合安全対策室	6/18 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	25-01-002	●				
						30		朝霧	25-02-002	●				
						40		大蔵	25-03-009	●				
						40	上履き	衣川	25-04-003	●				
						40	上履き	野々池	25-05-010	●				
						30	上履き	望海	25-06-002	●				
						36		大久保	25-07-011	●				
						48	上履き	大久保北	25-08-007	●				
						60		高丘	25-09-010	●				

6月(つづき)

アイコン説明: 聞いて学ぶ 人と話せる 実技がある 外に出て学ぶ 明石について学べる

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	講座ID	学び方カテゴリ				
時事・社会	犯罪事例と対策 ～目指せ犯罪ゼロのまち ～防犯講座 ★オンライン受講可	明石市総合安全 対策室	6/18 (水)	13:30	15:00	50	上履き	江井島	25-10-008	●				
						40	上履き	魚住	25-11-010	●				
						30	上履き	魚住東	25-12-006	●				
						50		二見	25-13-011	●				
歴史・文化	シリーズ明石城再発見 (城下町編)「城下町を探る ～成立から幕末～」	宮本博 (神戸史学会会員)	6/4 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	25-01-006	●				●
	源氏物語史跡と 明石城主 松平忠国の華麗なる人脈	義根 益美 (日本近世史 研究家)	6/4 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	25-04-008	●				●
	明石の歴史いろいろ 平家物語と明石	今井 豊 (元高校教諭 いぶき俳句会代 表)	6/4 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	25-05-009	●				●
	大久保北の歴史を学ぶI ～フィールドワーク 大窪八幡宮～	井上 茂機 (明石シニアカレ ジ)	6/4 (水)	9:30	11:30	48	歩きやすい服 装	大久保 北	25-08-006	●	●		●	●
	オカリナコンサート フェイバリットと カンカンガールズ	フェイバリット (オカリナスマイル 認定講師)	6/6 (金)	13:30	15:00	50	上履き	江井島	25-10-007	●				
	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)	6/11 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	25-04-009	●				
	まち歩きマップ シリーズ ② ～魚住を楽しもう～	吉川 悟 (ハリテージ明石)	6/12 (木)	13:30	15:00	50		二見	25-13-010	●				●
	うおずみ歴史講座 「神社を守る動物たち～聖 獣「麒麟」の謎にせまる～」	鈴木俊章 (播磨歴史研究会)	6/13 (金)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	25-11-007	●				
	終戦80年 ～明石公園の惨劇～	岩澤 泰宏 (明石の歴史を考 える会)	6/14 (土)	10:00	11:30	40		大蔵	25-03-008	●				●
	小さな音楽会 ムジカライゼコンサート♪	ムジカライゼ	6/14 (土)	13:30	15:00	60		高丘	25-09-006	●				
七夕飾りに願いを込めて	吉川 義樹 (NPO法人兵庫県 レクリエーション協 会 副理事長)	6/25 (水)	13:30	15:00	25	はさみ	朝霧	25-02-008		●	●			
健康・スポーツ	フレイル出前講座 「運動編」	あかし保健所健康 推進課 健康運動 指導士・保健師	6/4 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	25-02-007	●		●		
	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)	6/4 (水)	13:30	15:00	40		大久保	25-07-010	●				
	「梅雨だる」「夏バテ」に 備える薬膳講座	竹田 あやこ	6/4 (水)	13:30	15:00	50		二見	25-13-009	●				
	姿勢改善健康講座2 ～腰・猫背～	中田 哲生 (姿勢調整師)	6/12 (木)	10:00	11:30	20	動きやすい服 装	大蔵	25-03-007	●	●	●		

6月(つづき)

アイコン説明: 聞いて学ぶ 人と話せる 実技がある 外に出て学ぶ 明石について学べる

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	講座 ID	学び方カテゴリ				
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	6/12 (木)	13:30	14:30	25	動きやすい服装・上履き、水分補給用飲料水	野々池	25-05-013	●		●		
	心と体が元気になる体操	青山 美貴 (健康運動指導士、介護予防運動指導員、ベビーヨガインストラクター)	6/17 (火)	14:00	15:30	30	運動のできる上履き、服装。水分補給用飲料水	野々池	25-05-012	●		●		
	食べる喜び、楽しい会話を続けるための口腔ケア	明石市地域共生社会会 歯科衛生士(外部講師)	6/25 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	25-04-010	●				
	元気アップ体操教室	明石市地域総合支援担当	6/26 (木)	13:30	14:30	25	動きやすい服装・上履き、水分補給用飲料水	野々池	25-05-014	●		●		
	頭脳はつらつ講座～脳トレ&コミュニケーション	黒崎輝美 (健康生きがいづくりアドバイザー)	6/27 (金)	13:30	15:00	40	上履き	魚住	25-11-008	●				
ものづくり	似顔絵の描き方講座	たにばた ゆう (似顔絵歴10年以上。明舞カルチャーセンター講師。)	6/11 (水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東	25-12-005	●		●		
自然科学	核融合のエネルギーの話	梶村 好宏 (明石工業高等専門学校電気情報工学科教授)	6/3 (火)	10:00	11:30	40		大久保	25-07-009	●				
	ぶらり歩こう会～高丘西公園の草花めぐり(水無月)～	高野 哲司 (野草の世界を楽しむ会)	6/21 (土)	13:30	15:00	20	雨具、歩きやすい服装	高丘	25-09-007				●	
くらし	金融最前線～認知症への新しいアプローチ～	三井住友信託銀行(株)明石支店財務コンサルタント	6/11 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	25-06-007	●				
	図書館入門～知識の宝庫「図書館」の活用術～	兵庫県立図書館	6/25 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	25-06-008	●				
	一緒に楽しく学ぶ漢字・日本語の時間 その1～「昔の遊び」や「昔の生活道具・農具」で学ぶ漢字・日本語～	川こう (漢字教育士(漢検・日本語検・診検各1級))	6/26 (木)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	25-08-008	●	●			
生き方・キャリア	怒りよ、さようなら！アンガーマネジメント講座	川原 啓治 (日本アドラー心理学会 正会員)	6/4 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	25-12-004	●	●	●		
	高齢世代のもしもの備え～アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは～	櫻井 文枝 (ひとごち代表保健師 社会福祉士 終活ガイド2級)	6/5 (木)	13:30	15:00	60		高丘	25-09-005	●				
その他	サクセス演奏とトーク+ピアノ+フルート	平山 賢次 多久島 晶子	6/25 (水)	13:30	15:00	40	上履き	野々池	25-05-011	●				

オンライン講座【再公開】

- 2024年度に開催したオンライン講座の動画を再公開します。
- あかねカレッジHPの「[受講生ページ](#)」にて公開中です。
- 視聴時間は約1時間半です。 ※詳細は、各コミセンまでお問い合わせください。

講座名	講師名	講座ID
明石で体感する外国文化 ～日本語で大丈夫！外国人と話してみよう編～	NPO法人多文化センターまんまるあかし	25-00-001
国際情勢の今	岡部 芳彦 (神戸学院大学教授)	25-00-002
薬と健康食品の豆知識	岡本 正志 (神戸学院大学教授)	25-00-003
アートで認知症予防！～アートがもたらす予防効果を知る編～	kiki (パステルアート講師)	25-00-004
地域の神社を巡って防災力を高めよう	高田 知紀 (兵庫県立大学准教授)	25-00-005
暮らしの中に潜むデザインの裏側を知ろう ～科目別コースを体験する編～	原 裕己 (あかねカレッジ科目別コース 広報・デザイン学科 講師)	25-00-006
心と身体を動かしてフレイル予防！	高橋 明子 (明石地域総合支援担当)	25-00-007
持続可能な社会づくりと高齢者	松岡 広路 (神戸大学教授)	25-00-008
最近貯筋してますか！？～健康寿命を延ばすトレーニング基礎編～	嵩 亜希子 (フィットネスインストラクター)	25-00-009
あなたは騙されない？かしこい消費者になろう ～SNSトラブルの実際～	荒木 武文 (文部科学省消費者教育アドバイザー)	25-00-010
共生社会をめざして～関わり方について考えてみませんか	明石市人権推進課	25-00-011
お洋服の整理とリユースの話～スッキリ＆エコな暮らしを～	片山 香南・津田 弘美 (NPO法人エコベ整理収納アドバイザー)	25-00-012
ファッションで元気な社会づくりを目指そう ～おしゃれは心と身体のビタミン剤～	見寺 貞子 (神戸芸術工科大学 名誉教授)	25-00-013
脱炭素社会への挑戦	小塩 浩司 (公益財団法人ひょうご環境創造協会 常務理事)	25-00-014
まち歩きで見つける身近な文化遺産	河野 さや香 (ヘリテージ明石)	25-00-015

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または「1年をふりかえる交流会」を受講された際に、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がもらえます！

①5講座受講 ②10講座受講 ③「1年をふりかえる交流会」参加

- ♪5講座、10講座の受講講座数のカウントに「オリエンテーション」と「1年をふりかえる交流会」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。

学んで、
出会って、
集めよう！

中学校コミュニティ・センター

※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

※コミセンには駐車スペースがありません。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。

- ▶お問い合わせは、【お近くのコミセン】または【あかねカレッジコーディネートセンター】まで。
【あかねカレッジコーディネートセンター】

〒673-0886 明石市東仲ノ町 6-1 アスパア明石北館9階

TEL 918-5415 FAX 918-5416 ※土日・祝日は休館。受付時間は 9:00～17:00