

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20日(日)です。

4月15日(水)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」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 | | | | |
|-------|-------------------------|--------------------|-------------|-------|-------|------|-----|-----|-----------|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 歴史・文化 | 阿か枝の上方らくご高座 | 桂 阿か枝 | 4/22 (水) | 10:00 | 11:30 | 40 | | 魚住 | 26-11-005 | ● | | | | |
| | 世界のお話会① 「モンゴルの魅力発見！」 | レンツェンホルツ オユングレル | 4/22 (水) | 13:30 | 15:00 | 28 | 上履き | 錦城 | 26-01-006 | ● | | | | |

■ **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 | 京都の名園散策① | 間島 朗 (1級造園施工 管理技士) | 5/12 (火) | 10:00 | 11:30 | 40 | | 大久保 | 26-07-001 | ● | | | | |
| | 明石の歴史 (三木合戦と明石) | 今井 豊 (いぶき代表・ 元高校教員) | 5/26 (火) | 13:30 | 15:00 | 50 | | 二見 | 26-13-008 | ● | | | | ● |
| | 三木合戦と明石 ～明石の歴史いろいろ・ 近世編2～ | 今井 豊 (いぶき代表・ 元高校教員) | 5/27 (水) | 13:30 | 15:00 | 20 | | 朝霧 | 26-02-005 | ● | | | | ● |
| | 魚住歴史講座 「古代日本の歴史」 | 鈴木俊章 (播磨歴史研究会) | 5/27 (水) | 13:30 | 15:00 | 30 | 上履き | 魚住東 | 26-12-006 | ● | | | | |
| | 世界のお話会② 「フィリピンの魅力発見！」 | 河西 マリア | 5/27 (水) | 13:30 | 15:00 | 28 | 上履き | 錦城 | 26-01-005 | ● | | | | |
| | 聖獣「麒麟」の誕生 | 村上 賢治 (兵庫県立考古博物 館 名誉学芸員) | 5/29 (金) | 10:00 | 11:30 | 60 | | 高丘 | 26-09-005 | ● | | | | |

■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 | 元気モリモリ・ニュースポーツを楽しもう① | あかね・元気アップスポーツ | 5/7(木) | 10:00 | 11:30 | 30 | 動きやすい服装・上靴・飲み物 | 大久保北 | 26-08-003 | | ● | ● | | | |
| | 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) | 5/13(水) | 10:00 | 11:00 | 30 | 運動のできる上履き、服装。水分補給用飲料 | 野々池 | 26-05-004 | ● | | ● | | | |
| | 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) | 5/14(木) | 10:00 | 11:30 | 20 | 動きやすい服装 | 大蔵 | 26-03-004 | ● | ● | ● | | | |
| | 元気アップ体操教室 | 明石市高齢者総合支援室 | 5/14(木) | 13:30 | 14:30 | 30 | 動きやすい服装・上履き、水分補給用飲料 | 野々池 | 26-05-006 | | | ● | | | |
| | 笑いヨガで心も体も健康になろう① | 須飼 利恵子 (5マイル明石ラフターヨガクラブ) | 5/15(金) | 13:30 | 15:00 | 30 | 動きやすい服装・上靴・飲み物 | 大久保北 | 26-08-004 | | ● | ● | | | |
| | 座って踊って健康リズム体操 | 西尾 弘子 (ダンシングチームKIRARA代表) | 5/22(金) | 10:00 | 11:30 | 30 | 飲み物 タオル 上靴 動きやすい服装 | 江井島 | 26-10-005 | ● | | ● | | | |
| | 笑いヨガで心も体も健康になろう② | 須飼 利恵子 (5マイル明石ラフターヨガクラブ) | 5/22(金) | 13:30 | 15:00 | 30 | 動きやすい服装・上靴・飲み物 | 大久保北 | 26-08-005 | | ● | ● | | | |
| | 絵本で心のストレッチ 休講 | 田中 八潮 (絵本・児童文学研究センター会員 絵本セラピスト) | 5/22(金) | 13:30 | 15:00 | 60 | | 高丘 | 26-09-004 | ● | ● | ● | | | |
| | 梅雨の養生 薬膳・つぼ講座～薬膳茶の試飲つき～ | 井上 優子 (薬膳師) | 5/23(土) | 10:00 | 11:30 | 20 | 材料費:100円 | 大蔵 | 26-03-006 | ● | ● | ● | | | |
| | 自分の身体、歪みと健康のバランス教室～一生向き合う身体の健康講座～ | 大西 初美 (カイロプラクター) | 5/23(土) | 10:00 | 12:00 | 10 | 上履き、タオル、飲み物 | 魚住東 | 26-12-005 | ● | ● | ● | | | |
| | 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) | 5/28(木) | 10:00 | 11:30 | 30 | 飲み物 タオル 上靴 動きやすい服装 | 江井島 | 26-10-006 | ● | | ● | | | |
| 元気アップ体操教室 | 明石市高齢者総合支援室 | 5/28(木) | 13:30 | 14:30 | 30 | 動きやすい服装・上履き、水分補給用飲料 | 野々池 | 26-05-009 | | | ● | | | | |
| 自然科学 | 素敵な草花壇を作っちゃおう！～花壇の基礎知識やデザインについて～ | 間島 朗 (1級造園施行管理技士) | 5/8(金) | 13:30 | 15:00 | 30 | 上履き | 望海 | 26-06-003 | ● | | | | | |
| | 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) | 5/15(金) | 10:00 | 11:30 | 20 | 飲み物・虫眼鏡(お持ちの方) | 江井島 | 26-10-003 | ● | | | ● | | |
| | 宇宙を使ったビジネスの話 | 梶村 好宏 (明石工業高等専門学校電気情報工学科教授) | 5/27(水) | 13:30 | 15:00 | 40 | 上履き | 衣川 | 26-04-003 | ● | | | | | |
| くらし | シニアだからこそ楽しめる本の時間 -読んでなくても参加できる読書会- ★オンライン受講可能 | とまり木 文庫 | 5/13(水) | 13:30 | 15:00 | 28 | 上履き | 錦城 | 26-01-012 | ● | ● | | | | |
| | | | | | | 30 | | 朝霧 | 26-02-003 | ● | ● | | | | |
| | | | | | | 40 | | 大蔵 | 26-03-003 | ● | ● | | | | |
| | | | | | | 40 | 上履き | 衣川 | 26-04-001 | ● | ● | | | | |
| | | | | | | 40 | 上履き | 野々池 | 26-05-005 | ● | ● | | | | |
| | | | | | | 30 | 上履き | 望海 | 26-06-009 | ● | ● | | | | |
| | | | | | | 36 | | 大久保 | 26-07-002 | ● | ● | | | | |

■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 | | | | |
|----------|---|----------------------|-------------|-------|-------|------|----------------------|---------------------|-------------|---------|-------|----|-----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| くらし | シニアだからこそ楽しめる本の時間 -読んでなくても参加できる読書会- ★オンライン受講可能 | とまり木 文庫 | 5/13 (水) | 13:30 | 15:00 | 48 | 上履き | 大久保北 | 26-08-010 | ● | ● | | | |
| | | | | | | 60 | | 高丘 | 26-09-008 | ● | ● | | | |
| | | | | | | 50 | 上履き | 江井島 | 26-10-002 | ● | ● | | | |
| | | | | | | 40 | | 魚住 | 26-11-011 | ● | ● | | | |
| | | | | | | 30 | 上履き | 魚住東 | 26-12-008 | ● | ● | | | |
| | | | | | | 50 | | 二見 | 26-13-005 | ● | ● | | | |
| | | | | | | 30 | | 二見 | 26-13-006 | ● | | | | |
| 生き方・キャリア | 高齢期の生きがいと幸福に対する考え方 ★オンライン受講可能 | 中川 幾郎 (帝塚山大学名誉教授) | 5/20 (水) | 14:00 | 15:30 | 28 | 上履き | 錦城 | 26-01-011 | ● | | | | |
| | | | | | | 30 | | 朝霧 | 26-02-004 | ● | | | | |
| | | | | | | 40 | | 大蔵 | 26-03-005 | ● | | | | |
| | | | | | | 40 | 上履き | 衣川 | 26-04-002 | ● | | | | |
| | | | | | | 40 | 上履き | 野々池 | 26-05-007 | ● | | | | |
| | | | | | | 30 | 上履き | 望海 | 26-06-004 | ● | | | | |
| | | | | | | 36 | | 大久保 | 26-07-004 | ● | | | | |
| | | | | | | 48 | 上履き | 大久保北 | 26-08-006 | ● | | | | |
| | | | | | | 60 | | 高丘 | 26-09-009 | ● | | | | |
| | | | | | | 50 | 上履き | 江井島 | 26-10-004 | ● | | | | |
| | | | | | | 40 | | 魚住 | 26-11-009 | ● | | | | |
| | | | | | | 30 | 上履き | 魚住東 | 26-12-007 | ● | | | | |
| | | | | | | 50 | | 二見 | 26-13-007 | ● | | | | |
| | | | | | | 40 | | あかねカレッジ (子午線ホール) | 26-15-001 | ● | | | | |
| | | | | | | | 落語に学ぶ「人をひきつける話し方のコツ」 | 笑福亭 大智 (噺家) | 5/27 (水) | 13:30 | 15:00 | 30 | 上履き | 望海 |

■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 | | | | |
|--------------|------------------------|--------------------------|-------------|-------|-------|------|-----|-----|-----------|---------|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ・社 事 会 | 今、世界で最も注目されている国インドについて | 垣見 玄悟 (垣見アドバイザー事務所代表) | 5/15 (金) | 10:00 | 11:30 | 40 | | 大久保 | 26-07-003 | ● | | | | |
| そ の 他 | 心に染みる昭和歌謡の世界 | 木佐貴 裕珠 & 佐久間 勝浩 | 5/9 (土) | 10:30 | 12:00 | 50 | 上履き | 江井島 | 26-10-001 | ● | | | | |
| | サクソ演奏とトーク + 琴演奏 | 平山 賢次 | 5/27 (水) | 13:30 | 15:00 | 50 | 上履き | 野々池 | 26-05-008 | ● | | | | |

■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 | | | | |
|---------------------------------|---|---|-------------|-------|-------|---------------------|----------------------------------|-----------|-----------|---------|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 歴 史 ・ 文 化 | 世界のお話会③ 「ネパールの魅力発見！」 | ガイレ ビム プラサド | 6/3 (水) | 13:30 | 15:00 | 28 | 上履き | 錦城 | 26-01-007 | ● | | | | |
| | チャンバラを体験しよう ～殺陣師(たてし)に 学ぼう！ | 徳丸 新作 (役者・映画プロデューサー) 高山 旭 (映画監督) | 6/3 (水) | 13:30 | 15:00 | 20 | 実技体験がありますので、上履き(運動靴等)と動きやすい服装で参加 | 魚住東 | 26-12-009 | ● | ● | ● | | |
| | まち歩きマップ ～松江・藤江を楽しもう～ | 吉川 悟 (ハリテージ明石) | 6/4 (木) | 10:00 | 11:30 | 40 | | 大蔵 | 26-03-007 | ● | | | | ● |
| | シリーズ明石城再発見 「明石城その後(1)」 明治維新から大正期 ～城から公園へ～ ※6/10と6/24は同じ内容です | 宮本 博 (神戸史学会会員) | 6/10 (水) | 13:30 | 15:00 | 28 | 上履き | 錦城 | 26-01-009 | ● | | | | ● |
| | | | 6/24 (水) | | | | | | 26-01-010 | ● | | | | ● |
| | 唄う柔道家 高松太地 ～ふれあいコンサート～ | 唄う柔道家 高松太地 (シンガーソングライター) | 6/10 (水) | 13:30 | 15:00 | 60 | | 高丘 | 26-09-006 | ● | | | | |
| | うおずみ歴史講座③ 「古代の文化」 | 鈴木 俊章 (播磨歴史研究会) | 6/24 (水) | 13:30 | 15:00 | 40 | | 魚住 | 26-11-008 | ● | | | | |
| まち歩きマップ (船上・林を楽しもう) | 吉川 悟 (ハリテージ明石) | 6/24 (水) | 13:30 | 15:00 | 50 | | 二見 | 26-13-011 | ● | | | | ● | |
| 健 康 ・ ス ポ ー ツ | 季節の健康づくり① 「熱中症」予防 | 明石市健康推進課 | 6/3 (水) | 13:30 | 15:00 | 40 | | 魚住 | 26-11-006 | ● | | | | |
| | 理学療法士に学ぶ・ 生涯元気に動ける カラダづくり① | 弘津 貴章 (大久保病院リハビリテーション科 理学療法士) | 6/4 (木) | 10:30 | 11:30 | 20 | 動きやすい服装・上靴・飲み物 | 大久保北 | 26-08-007 | ● | ● | | | |
| | つぼ・薬膳講座 | 井上 優子 (薬膳師) | 6/5 (金) | 10:00 | 11:30 | 40 | | 大久保 | 26-07-005 | ● | | | | |
| | 続・呼吸と声のトレーニング | 新見 典子 (健康ボイストレーナー) | 6/5 (金) | 13:30 | 15:00 | 40 | | 魚住 | 26-11-007 | ● | | ● | | |
| | コミュニケーションを楽しむ ～頭と心とからだの体操～ | 望月 康恵 (ステージコーディネーター) | 6/9 (火) | 13:30 | 15:00 | 30 | 動きやすい服装、水分補給用飲料 | 二見 | 26-13-009 | ● | | ● | | |
| | これからのあなたへの 心と体の健康づくり | 西澤 美加 (保健師) | 6/10 (水) | 13:30 | 15:00 | 30 | | 朝霧 | 26-02-007 | ● | | | | |
| 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) | 6/10 (水) | 10:00 | 11:00 | 30 | 運動のできる上履き、服装水分補給用飲料 | 野々池 | 26-05-011 | ● | | ● | | | |

■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 | 姿勢改善健康講座2 ～腰・猫背～ | 中田 哲生 (姿勢調整師) | 6/11 (木) | 10:00 | 11:30 | 20 | 動きやすい 服装 | 大蔵 | 26- 03- 008 | ● | ● | ● | | |
| | 元気アップ体操教室 | 明石市高齢者 総合支援室 | 6/11 (木) | 13:30 | 14:30 | 30 | 動きやすい服 装・上履き、水 分補給用飲料 | 野々池 | 26- 05- 012 | | | ● | | |
| | 理学療法士に学ぶ・ 生涯元気に動ける カラダづくり② | 弘津 貴章 (大久保病院リハビ リテーション科 理学療法士) | 6/11 (木) | 10:30 | 11:30 | 20 | 動きやすい服 装・上靴・水分 補給用飲料 | 大久保 北 | 26- 08- 008 | ● | ● | | | |
| | 姿勢がよくなる シニアのための パレエ体操 | 溝部 あや (三幸福祉会清華苑 養力センター 作業療法士) | 6/12 (金) | 13:30 | 15:00 | 40 | 動きやすい服 装、上靴、タオ ル、水分補給 用飲料 | 衣川 | 26- 04- 005 | ● | | ● | | |
| | 合気道から学ぶ「気」 ～正しい心と正しい体の 使い方～ | 琴地 茂 (合気道指導者) | 6/24 (水) | 13:30 | 15:00 | 30 | 上履き | 望海 | 26- 06- 008 | ● | | | | |
| | 元気アップ体操教室 | 明石市高齢者 総合支援室 | 6/25 (木) | 13:30 | 14:30 | 30 | 動きやすい服 装・上履き、水 分補給用飲料 | 野々池 | 26- 05- 014 | | | ● | | |
| 自然 科学 | 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) | 6/3 (水) | 10:00 | 11:30 | 20 | 上履き、水分 補給用飲料、 虫眼鏡(お持 ちの方)、 ウエットティ シュー等 | 野々池 | 26- 05- 010 | ● | | | ● | |
| | ぶらり歩こう会 ～高丘東公園の草花めぐり (水無月)～ | 高野 哲司 (野草の世界を 楽しむ会) | 6/20 (土) | 13:30 | 15:00 | 20 | | 高丘 | 26- 09- 007 | ● | | | ● | |
| く ら し | 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 神戸支社 | 6/10 (水) | 13:30 | 15:00 | 30 | 上履き | 望海 | 26- 06- 006 | ● | | | | |
| | ハマる心理 ～依存について正しく 理解しよう～ ★オンライン受講可能 | 道重 さおり (神戸学院大学) | 6/18 (木) | 14:00 | 15:30 | 28 | 上履き | 錦城 | 26- 01- 008 | ● | | | | |
| | | | | | | 30 | | 朝霧 | 26- 02- 008 | ● | | | | |
| | | | | | | 40 | | 大蔵 | 26- 03- 009 | ● | | | | |
| | | | | | | 40 | 上履き | 野々池 | 26- 05- 013 | ● | | | | |
| | | | | | | 30 | 上履き | 望海 | 26- 06- 007 | ● | | | | |
| | | | | | | 48 | 上履き | 大久保 北 | 26- 08- 009 | ● | | | | |
| | | | | | | 60 | | 高丘 | 26- 09- 010 | ● | | | | |
| | | | | | | 50 | 上履き | 江井島 | 26- 10- 008 | ● | | | | |
| | | | | | | 40 | | 魚住 | 26- 11- 010 | ● | | | | |
| | | | | | | 30 | 上履き | 魚住東 | 26- 12- 011 | ● | | | | |
| | | | | | | 50 | | 二見 | 26- 13- 010 | ● | | | | |
| 40 | | あかねカ レッジ (子午線 ホール) | 26- 15- 002 | ● | | | | | | | | | | |

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 | | | | |
|----------|---|--------------------------------|-------------|-------|-------|------|-------------|-----|-----------|---------|---|---|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| こじんこじん | ハマる心理 ～依存について正しく 理解しよう～ ★オンライン受講可能 | 道重 さおり (神戸学院大学) | 6/19 (金) | 14:00 | 15:30 | 40 | 上履き | 衣川 | 26-04-006 | ● | | | | |
| | | | 6/24 (水) | 13:30 | 15:00 | 36 | | 大久保 | 26-07-007 | ● | | | | |
| もくもく | 似顔絵の描き方講座 | たにばた ゆう (明舞カルチャーセンター講師) | 6/10 (水) | 13:30 | 15:00 | 20 | 上履き | 魚住東 | 26-12-010 | ● | ● | ● | | |
| | 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) | 6/23 (火) | 10:00 | 11:30 | 40 | | 大久保 | 26-07-006 | ● | | | | |
| | はじめての簡単切り絵 | yoko (切り絵作家) | 6/26 (金) | 13:30 | 15:00 | 15 | 材料費300円、上履き | 衣川 | 26-04-007 | ● | | ● | | |
| 生き方・キャリア | 終活～生前整理セミナー～ | 島瀬 靖弘 (行政書士・終活アドバイザー) | 6/3 (水) | 13:30 | 15:00 | 30 | | 朝霧 | 26-02-006 | ● | | | | |
| | アドラー心理学から学ぶ 「活き活きとしたセカンド ライフを実現する方法」 | 川原 啓治 (日本アドラー心理学正会員) | 6/24 (水) | 13:30 | 15:00 | 30 | | 朝霧 | 26-02-009 | ● | | | | |
| 社会・時事 | アフガニスタンを知って そして忘れないで ～地雷被害者へ義足支援 活動を続けてきて～ | 春木 信韻 (NPO法人技術者集団ACT135明石) | 6/3 (水) | 13:30 | 15:00 | 40 | 上履き | 衣川 | 26-04-004 | ● | | | | |

お知らせ

- 5月20日(水)開講：「高齢者の生きがいと幸福に対する考え方」
- 6月18日(木)開講：「ハマる心理～依存について正しく理解しよう～」

上記の2講座については、各中学校コミュニティ・センターの他に
あかねカレッジ(子午線ホール)でも受講が可能です。

受講を希望される方はあかねカレッジコーディネートセンター(918-5415)へ申し込んでください。

※子午線ホールはアスパア明石北館9階(東仲ノ町6番1号)にあります。

※その他の講座については、開催するコミュニティ・センターに受講申込をしてください。

オンライン講座【再公開】

- 2025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 |
|--|------------------------------------|-----------|
| 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？～ | 一宮 小栞 (一般社団法人 のはらくらぶ) | 26-00-001 |
| 明石城の謎を探る | 宮本 博 (明石市立文化博物館) | 26-00-002 |
| 犯罪事例と対策 ～目指せ犯罪ゼロのまち～ 防犯講座 | 明石市総合安全対策室 | 26-00-003 |
| シニアのための食生活講座～10年後のわたしに届けたいもの～ | 岩永 望 (管理栄養・給食管理アドバイザー) | 26-00-004 |
| 乗り鉄入門 | 溝口 光徳 (乗りテツ旅行会) | 26-00-005 |
| 楽しく学ぼう！ビーチクリーン活動とその大切さ | WATARIUMI | 26-00-006 |
| 活力ある毎日を！？フレイルを防いで元気に過ごそう？ | 明石市高齢者支援室健康づくり担当 | 26-00-007 |
| 明石の酒 | 米澤 仁雄 (明石酒類醸造株式会社 代表取締役) | 26-00-008 |
| ITリテラシーを高めよう！～安心・安全な使い方と工夫～ | 大石 学 (めいまい・セキュア・コミュニティ) | 26-00-009 |
| まちづくりはアイデア次第 | 佐伯 亮太 (合同会社Roof 共同代表) | 26-00-010 |
| 天文の不思議 | 井上 毅 (明石市立天文科学館 館長) | 26-00-011 |
| 暮らしを楽しむ写真撮影術 | 藤田 温 (KATACHI PHOTO PROJECT 代表) | 26-00-012 |
| 落語から学ぶ～ことばの届け方～ | 桂 阿か枝 (落語家) | 26-00-013 |
| 高齢期における栄養学について～心と身体の健康づくり～ | 横田 久代 (管理栄養士) | 26-00-014 |
| 趣味から始まった家紋調査ー明石で読み解く名字と地域性 | 須貝 隆弘 (明石市立文化博物館 学芸員) | 26-00-015 |

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

学んで、
出会って、
集めよう！

♪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。

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