

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。
- ※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。

6月16日(火) 9時～

申し込み受付開始
※先着順

「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

■ 7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	シリーズ明石城再発見 「明石城その後(2)」 昭和期から現在～戦時期 と戦後の復興・発展～	宮本 博 (神戸史学会 会員)	7/1 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	26-01-013	●				
	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 副会長)	7/1 (水)	13:30	15:00	25	はさみ	朝霧	26-02-010	●	●	●		
	明石の歴史 (船上城から明石城へ)	今井 豊 (元高校教師)	7/1 (水)	13:30	15:00	50		二見	26-13-012	●				●
	ぶらりまち歩き ～八木・東江井を 楽しもう～	吉川 悟 (ハリテージ明石)	7/2 (木)	10:00	11:30	40		大蔵	26-03-010	●				●
	Jazz Live at エーコミ	Madoca & 佐久間 勝浩	7/4 (土)	10:30	12:00	50	上履き	江井島	26-10-012	●				
	京都の名園散策②	間島 朗 (1級造園施工 管理技士)	7/7 (火)	10:00	11:30	40		大久保	26-07-012	●				
	二つの世界大戦と戦後①	高堀 枝裕二 (兵庫大学EC講師 歴史家)	7/9 (木)	13:30	15:00	48	上靴	大久保 北	26-08-013	●				
	チャームングで たくましい国ベトナム	首藤 美香 (兵庫県立大学 日本語 インストラクター)	7/11 (土)	10:00	11:30	60		高丘	26-09-011	●				
	二つの世界大戦と戦後②	高堀 枝裕二 (兵庫大学EC講師 歴史家)	7/16 (木)	13:30	15:00	48	上靴・飲み物	大久保 北	26-08-014	●				

■7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				
歴史・文化	映画に登場する 兵庫の魅力 ～明石のロケ地も 紹介します～	津田 なおみ (映画評論家)	7/17 (金)	10:00	11:30	48	上靴・飲み物	大久保 北	26-08-012	●				●
	世界のお話し会① ウズベキスタンの 魅力発見!	アクラモア・ ムハイヨホン	7/17 (金)	13:30	15:00	40		魚住	26-11-013	●				
	シリーズ明石城再発見 「明石城その後(2)」 昭和期から現在～戦時期 と戦後の復興・発展～	宮本 博 (神戸史学会 会員)	7/22 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	26-01-014	●				
	明石の怪談	今井 豊 (元高校教員)	7/22 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	26-04-013	●				●
	うおずみ歴史講座 「織田信長の生涯」	高堀 枝裕二 (歴史家)	7/22 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	26-12-012	●				
	あかしの歴史いろいろ 番外編 ～明石の怪談～	今井 豊 (元高校教師 いぶき俳句会 代表)	7/29 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	26-01-015	●				
	うおずみ歴史講座 「豊臣秀吉・秀長の生涯」	高堀 枝裕二 (歴史家)	7/29 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	26-12-013	●				
	まち歩きマップ シリーズ⑦ ～明石御城下を 楽しもう～	吉川 悟	7/29 (水)	13:30	15:00	50		二見	26-13-015	●				●
健康・スポーツ	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)	7/8 (水)	10:00	11:00	30	運動のできる上履き、服装水分補給用飲料水	野々池	26-05-016	●		●		
	姿勢改善から始める 基礎健康講座 ～不調の原因は「姿勢」に あった～ ★オンライン受講可能	中田 哲生 (姿勢調整師)	7/8 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	26-01-019	●	●			
						30		朝霧	26-02-011	●	●			
						40		大蔵	26-03-011	●	●			
						40	上履き	衣川	26-04-011	●	●			
						40	上履き	野々池	26-05-017	●	●			
						30	上履き	望海	26-06-014	●	●			
						36		大久保	26-07-013	●	●			
						48	上靴	大久保 北	26-08-016	●	●			
						60		高丘	26-09-015	●	●			
						50	上履き	江井島	26-10-017	●	●			
						40		魚住	26-11-017	●	●			

7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	姿勢改善から始める基礎健康講座 ～不調の原因は「姿勢」にあった～ ★オンライン受講可能	中田 哲生 (姿勢調整師)	7/8 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	26-12-016	●	●			
						50		二見	26-13-013	●	●			
	元気アップ体操教室	明石市高齢者総合支援室	7/9 (木)	13:30	14:30	30	動きやすい服装、上履き、水分補給用飲料水	野々池	26-05-018			●		
	うきうきワクワク元気回復体操	西尾 弘子 (ダンスグループキララ代表)	7/17 (金)	13:30	15:00	20	動きやすい服装、上靴、水分補給用飲料	望海	26-06-011			●		
	元気アップ体操教室	明石市高齢者総合支援室	7/23 (木)	13:30	14:30	30	動きやすい服装、上履き、水分補給用飲料水	野々池	26-05-020			●		
	いつまでも若々しい声で！ 声と呼吸の健康トレーニング	新見 典子 (健康ボイストレーナー・フリーアナウンサー)	7/23 (木)	13:30	15:00	50	500～600mlの空のペットボトル(蓋つき)、水分補給用飲料水	二見	26-13-014			●		
夏の養生 薬膳・つぼ講座 ～薬膳茶の試飲付き～	井上 優子 (薬膳研究家)	7/25 (土)	10:00	11:30	20	材料費100円	大蔵	26-03-012	●	●	●			
くらし	住まいの終活講座 ～お家の今後を考える～	上間 達也 (宅地建物取引士)	7/1 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	26-06-010	●				
	スマホ教室① 苦手克服！初心者編 「マップやカメラを使ってみよう」	ソフトバンク (スマホアドバイザー)	7/1 (水)	13:30	15:00	20	スマホをお持ちでない方も大丈夫！統一の貸出機を使用します。	魚住	26-11-012	●				
	明石の水産業と豊かな海づくり	明石市豊かな海づくり課	7/15 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	26-04-012	●				●
	交通安全講座 ルールを守って安全に自転車に乗ろう	明石警察署	7/22 (水)	13:30	14:30	40	上履き	野々池	26-05-019	●				
	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	7/29 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	26-02-013	●				
生き生きリア・	82歳、いまも奮闘中！ ～趣味を生かした第二の人生～	能勢 義介 (医学博士)	7/10 (金)	10:00	11:30	50	上履き	江井島	26-10-013	●				
その他	地域の防災力を高める「防災講座」	明石市総合安全対策室	7/15 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	26-02-012	●	●			

8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(明石の怪談)	今井 豊	8/5 (水)	13:30	15:00	50		二見	26-13-016	●				●
	平家の男たち	高堀 枝裕二 (古典と歴史に親しむ会)	8/21 (金)	10:00	11:30	40		大久保	26-07-014	●				
	トルコ横断 ～ヨーロッパとアジアの境を探る～	藤本 明生 (土地家屋調査士)	8/26 (水)	13:30	15:00	40		大久保	26-07-015	●				
	落語のお時間	上田 哲也 神戸大学落語研究会	8/28 (金)	13:30	15:00	50	上履き	江井島	26-10-014	●				

8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	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)	8/12 (水)	10:00	11:00	30	動きやすい服装・上履き、 水分補給用飲料水	野々池	26-05-021	●		●			
	元気アップ体操教室	明石市高齢者 総合支援室	8/13 (木)	13:30	14:30	30	動きやすい服装・上履き、 水分補給用飲料水	野々池	26-05-022				●		
	姿勢改善健康講座3 ～首・肩こり～	中田 哲生 (姿勢調整師)	8/20 (木)	10:00	11:30	20	動きやすい服装	大蔵	26-03-013	●	●	●			
	元気アップ体操教室 特別講座	明石市高齢者 総合支援室	8/20 (木)	13:30	14:30	40	上履き、 水分補給用飲料水	野々池	26-05-023	●		●			
	いっしょに元気アップ体操	明石市高齢者 総合支援室	8/20 (木)	13:30	14:30	30	水分補給飲料、 タオル	二見	26-13-021				●		
	元気アップ体操教室	明石市高齢者 総合支援室	8/27 (木)	13:30	14:30	30	動きやすい服装・上履き、 水分補給用飲料水	野々池	26-05-024				●		
	いっしょに元気アップ体操	明石市高齢者 総合支援室	8/27 (木)	13:30	14:30	30	水分補給飲料、 タオル	二見	26-13-022				●		
自然科学	宇宙を使ったビジネスのおはなし	梶村 好宏 (明石工業高等専門 学校 電気情報工学科 教授)	8/22 (土)	13:30	15:00	50		二見	26-13-017	●					

9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 三木合戦と明石	今井 豊 (いぶき代表・ 元高校教員)	9/2 (水)	13:30	15:00	40		野々池	26-05-025	●					●
	世界のお話し会② 台湾の魅力発見!	邸 啓仁	9/4 (金)	13:30	15:00	40		魚住	26-11-014	●					
	楽しもう俳句! ～体験講座&俳句ライブ～	畑野 稔 (江井島コミセン 俳句サークル)	9/8 (火)	13:30	15:00	50	上履き	江井島	26-10-015	●	●	●			
	家族で米から造る 日本酒の魅力 ～明石の老舗酒蔵が 酒造りを語る～	西海 太兵衛 (西海酒造(株) 代表取締役)	9/10 (木)	10:00	11:30	30	上履き	魚住東	26-12-014	●					●
	小さな音楽会	ムジカライゼ	9/18 (金)	13:30	15:00	50	上履き	江井島	26-10-016	●					
	あかしの歴史いろいろ 中世編 ～「平家物語」と明石～	今井 豊 (元高校教師 いぶき俳句会 代表)	9/30 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	26-01-017	●					●
	うおずみ歴史講座④ 「古代の信仰」	鈴木 俊章 (播磨歴史研究会)	9/30 (水)	13:30	15:00	40		魚住	26-11-016	●					●
健康・スポーツ	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)	9/9 (水)	10:00	11:00	30	運動のできる上履き、 服装水分補給用飲料水	野々池	26-05-026	●		●			
	姿勢改善健康講座4 ～膝・股関節～	中田 哲生 (姿勢調整師)	9/10 (木)	10:00	11:30	20	動きやすい服装	大蔵	26-03-015	●	●	●			

■9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				
健康・スポーツ	元気アップ体操教室	明石市高齢者総合支援室	9/10(木)	13:30	14:30	30	動きやすい服装・上履き、水分補給用飲料水	野々池	26-05-028			●		
	あなたの心と身体の健康づくり～フレイルチェックとコグニサイズ～	西澤 美加(保健師)	9/15(火)	13:30	15:00	50		二見	26-13-019			●		
	朗読で心とカラダをリフレッシュ!	新見 典子(朗読講師)	9/18(金)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	26-04-015	●		●		
	元気アップ体操教室	明石市高齢者総合支援室	9/24(木)	13:30	14:30	30	動きやすい服装・上履き、水分補給用飲料水	野々池	26-05-029			●		
	いっしょに元気アップ体操	明石市高齢者総合支援室	9/24(木)	13:30	14:30	30	水分補給飲料、タオル	二見	26-13-023			●		
	元気に100歳をむかえよう「百寿いきいき体操」	中谷 友祐(介護福祉士)	9/25(金)	13:30	15:00	30		高丘	26-09-014	●		●		
	秋の養生 薬膳・つぼ講座～薬膳茶の試飲付き～	井上 優子(薬膳研究家)	9/26(土)	10:00	11:30	20	材料費100円	大蔵	26-03-016	●	●	●		
	高齢者によくある感染症と予防について	西澤 美加(保健師)	9/29(火)	13:30	15:00	50		二見	26-13-020	●				
	元気に100歳をむかえよう～百寿いきいき体操～	中谷 友祐(介護福祉士)	9/30(水)	13:30	15:00	20	運動しやすい服装、上履き、水分補給	朝霧	26-02-015	●	●	●		
	囲碁ボールを楽しもう!!(ニュースポーツ体験講座)	高木体育研究所	9/30(水)	13:30	15:00	20	動きやすい服装、上靴	望海	26-06-013	●	●	●		
暮らし	草花で楽しむ明石公園の四季めぐり	高野 哲司(日本自然保護協会(NACS-J)自然観察指導員)	9/2(水)	13:30	15:00	28	水筒(水分補給)、虫めがね(お持ちの方)、上履き	錦城	26-01-016	●				
	リニア新幹線の話	梶村 好宏(明石工業高等専門学校 電気情報工学科 教授)	9/11(金)	13:30	15:00	60		高丘	26-09-013	●				
	スマホ教室② 苦手克服! 初心者編「ネットやアプリを使ってみよう」	ソフトバンク(スマホアドバイザー)	9/17(木)	13:30	15:00	20	スマホをお持ちでない方も大丈夫! 統一の貸出機を使用します。	魚住	26-11-015	●				
	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)	9/18(金)	13:30	15:30	30	上靴	大久保北	26-08-015	●				
キャリア	溶接工から医学博士へ～夢をあきらめない生き方～	能勢 義介(医学博士)	9/4(金)	10:00	11:30	40		大久保	26-07-016	●				
	住まいの終活講座～老後の住まい、何から考えればいい?～	上間 達也(宅地建物取引士)	9/4(金)	13:30	15:00	60		高丘	26-09-012	●				

■9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				
生き方・キャリア	思い出を守る被災地支援 ～「写真洗浄」を学ぼう!～ ★オンライン受講可	中南 晶一 (あらいぐま明石)	9/9 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	26-01-020	●	●			
						30		朝霧	26-02-014	●	●			
						40		大蔵	26-03-014	●	●			
						40	上履き	衣川	26-04-014	●	●			
						40	上履き	野々池	26-05-027	●	●			
						30	上履き	望海	26-06-015	●	●			
						36		大久保	26-07-017	●	●			
						48	上靴	大久保北	26-08-017	●	●			
						60		高丘	26-09-016	●	●			
						50	上履き	江井島	26-10-018	●	●			
						40		魚住	26-11-018	●	●			
						30	上履き	魚住東	26-12-017	●	●			
						50		二見	26-13-018	●	●			
	アドラー心理学に学ぶ ポジティブ脳の作り方	川原 啓治 (日本アドラー心理学正会員)	9/30 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	26-04-016	●				
時事・社会	バルト三国を訪ねて ～バルト海に面した リトアニア・ラトビア・ エストニア訪問記～	垣見 玄悟 (垣見アドバイザー事務所代表)	9/30 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	26-12-015	●				
その他	アスピア明石 開発時のよもやま話し	澤田 俊郎 (NPO法人技術者集団 ACT135明石)	9/16 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	26-06-012	●				

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 小栄 (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

- ♪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