あかねカレッジ
Akane College ライトコース

2026（令和8）年度

開催講座一覧

1月
2月
3月

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。

12月15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

■1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				
										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
歴史・文化	うおずみ歴史講座「豊臣氏の滅亡」	高堀 枝裕二（兵庫大学EC講師・歴史家）	1/6（水）	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	26-12-030	●				
	美術館をもっと楽しむ！アート鑑賞”超”入門講座 ★オンライン受講可能	アートナビゲーター TetoMeto	1/13（水）	13:30	15:00	28	上履き	錦城	26-01-038	●	●			
						30		朝霧	26-02-031	●	●			
						40		大蔵	26-03-032	●	●			
						40	上履き	衣川	26-04-032	●	●			
						40	上履き	野々池	26-05-056	●	●			
						30	上履き	望海	26-06-027	●	●			
						36		大久保	26-07-034	●	●			
						48	上履き	大久保北	26-08-036	●	●			
						60		高丘	26-09-029	●	●			

■1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				
										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
歴史・文化	美術館をもっと楽しむ！ アート鑑賞”超”入門講座 ★オンライン受講可能	アートナビゲーター TetoMeto	1/13 (水)	13:30	15:00	50	上履き	江井島	26-10-029	●	●			
						40		魚住	26-11-035	●	●			
						30	上履き	魚住東	26-12-034	●	●			
						50		二見	26-13-041	●	●			
	新修 明石市史通史編Ⅰ ～明石のあけぼの～	森本 眞一 (明石市史編さん委員)	1/16 (土)	14:00	15:30	40		大蔵	26-03-033	●				●
	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)	1/19 (火)	13:30	15:00	50		二見	26-13-042	●				
	「逆賊の幕臣」と 幕末の明石	須貝　隆弘 (明石市文化・スポーツ室　歴史文化財担当)	1/21 (木)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	26-08-030	●				●
	カムイミンタラ (神々の遊ぶ庭)	三川　八恵 (山岳写真家)	1/27 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	26-12-031	●				
	ぶらりまち歩き ～魚住を楽しもう～	吉川 悟 (ヘリテージ明石)	1/28 (木)	10:00	11:30	40		大蔵	26-03-036	●				●
	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)	1/29 (金)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	26-04-034	●				
	美術館をもっと楽しむ！ アート鑑賞体験会 ※1/13(水)オンライン講座の体験版講座	アートナビゲーター TetoMeto	1/29 (金)	13:30	15:00	20	上履き	望海	26-06-028	●	●	●		
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)	1/13 (水)	10:00	11:00	30	運動のできる上履き、服装・水分補給用飲料水	野々池	26-05-055	●	●	●		
	元気アップ体操教室	明石市高齢者総合支援室	1/14 (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	26-05-057			●		
	いっしょに元気アップ体操	明石市高齢者総合支援室	1/14 (木)	13:30	14:30	30	水分補給用飲料水、タオル	二見	26-13-050			●		
	歩き上手に学ぶ、 疲れにくい歩き方講座 ※11/11(水)オンライン講座の体験版講座	ちう (毎日3万歩歩くおじさん)	1/15 (金)	13:30	15:00	10	動きやすい服装、上履き	高丘 (高丘中内) トレーニングセンター	26-09-032	●	●	●		
			1/21 (木)	10:30	12:00	10	動きやすい服装、上履き	大蔵	26-03-035	●	●	●		
			1/27 (水)	13:30	15:00	10	動きやすい服装、上履き	野々池	26-05-060	●	●	●		
	元気アップ体操教室	明石市高齢者総合支援室	1/28 (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	26-05-061			●		
	いっしょに元気アップ体操	明石市高齢者総合支援室	1/28 (木)	13:30	14:30	30	水分補給用飲料水、タオル	二見	26-13-051			●		

■1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	神々と妖怪の防災力チェック ★オンライン受講可能	髙田　知紀 （兵庫県立大学准教授）	1/20（水）	14:00	15:30	28	上履き	錦城	26-01-034	●				
						30		朝霧	26-02-032	●				
						40		大蔵	26-03-034	●				
						40	上履き	衣川	26-04-033	●				
						30	上履き	望海	26-06-026	●				
						36		大久保	26-07-035	●				
						48	上履き	大久保北	26-08-037	●				
						60		高丘	26-09-030	●				
						50	上履き	江井島	26-10-031	●				
						40		魚住	26-11-036	●				
						30	上履き	魚住東	26-12-035	●				
						50		二見	26-13-043	●				
						40		あかねカレッジ（子午線ホール）	26-15-006	●				
			1/21（木）	13:30	15:00	40	上履き	野々池	26-05-058	●				
	宇宙の果てから宇宙人まで ～天文のお話と素朴な疑問に答えます～	明石市立天文科学館	1/27（水）	13:30	15:00	28	上履き	錦城	26-01-035	●				
くらし	デジタルリテラシー講座 ～安心・安全にインターネットを楽しむために～	auショップ明石大久保	1/28（木）	13:30	15:00	20	ご自分のスマホまたはノートパソコン、上履き	大久保北	26-08-031	●	●	●		
生き方・キャリア	逆境こそが人生を磨く ～がんと向き合い学んだこと～	能勢　義介 （医学博士）	1/15（金）	10:00	11:30	50	上履き	江井島	26-10-030	●				
	楽しく歌って心も元気に！	池内　ことみ （全盲ピアニスト）	1/23（土）	10:00	11:30	40	上履き	野々池	26-05-059	●		●		
	明石を演劇のまちに ～朗読劇を体験～	はせなか　りえ （劇団そらしーど主宰）	1/29（金）	10:00	11:30	20		大久保	26-07-036	●		●		

■2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				
										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
歴史・文化	美術館をもっと楽しむ！ 対話型アート鑑賞体験会 ※1/13(水)オンライン講座の体験版講座	アートナビゲーター TetoMeto	2/3 (水)	10:00	11:30	20	上履き	魚住東	26-12-032	●	●	●		
				14:00	15:30	20	上履き	野々池	26-05-062	●	●	●		
			2/10 (水)	10:00	11:30	20		大蔵	26-03-039	●	●	●		
				14:00	15:30	20		朝霧	26-02-034	●	●	●		
			2/17 (水)	13:30	15:00	20	上履き	衣川	26-04-036	●	●	●		
	まち歩きマップシリーズ⑨ ～大蔵を楽しもう～	吉川　悟 (ヘリテージ明石)	2/3 (水)	13:30	15:00	50		二見	26-13-044	●				●
	浮世絵に見る江戸の情景	木村　朱晶 (美術史学会会員)	2/6 (土)	10:00	11:30	40		大久保	26-07-037	●				
	本能寺の変 ～なぜ今も謎なのか 諸説から読み解く～	山西　麻雄 (本能寺の変 ファンクラブ)	2/12 (金)	10:00	11:30	40		大久保	26-07-038	●				
	二つの世界大戦と戦後③	高堀 枝裕二 (兵庫大学EC講師・歴史家)	2/16 (火)	13:30	15:00	50		二見	26-13-046	●				
	うおずみ歴史講座⑥ 「潜伏キリシタン」	鈴木　俊章 (播磨歴史研究会)	2/24 (水)	13:30	15:00	40		魚住	26-11-031	●				
健康・スポーツ	健康増進講座① 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 ～最適な「睡眠」を考える～	明治安田生命 神戸支社	2/3 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	26-01-036	●				
	おなかの健康と乳酸菌＆ 骨の健康測定	兵庫ヤクルト販(株) GR推進室	2/3 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	26-02-033	●		●		
	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)	2/4 (木)	10:00	11:30	25	動きやすい 服装で	大蔵	26-03-037	●	●	●		
	元気アップ体操教室	明石市高齢者 総合支援室	2/4 (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	26-05-063			●		
	春の養生　薬膳・つぼ講座 ～薬膳茶の試飲付き～	井上 優子 (薬膳研究家)	2/6 (土)	10:00	11:30	25	**材料費: 100円**	大蔵	26-03-038	●	●	●		
	健康増進講座② 知って備える！ もしものときのがん講座 ～健康を守るために するべきこと～	明治安田生命 神戸支社	2/10 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	26-01-037	●				
	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)	2/10 (水)	10:00	11:00	30	運動のできる上履き・服装・水分補給用飲料水	野々池	26-05-064	●	●	●		
	正しく知って、備えて、 みんなあんしん！ あかしの認知症講座	明石市高齢者 総合支援室	2/10 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	26-06-029	●				
	『姿勢改善』健康講座 ～下肢(股関節・膝・足)について～	中田　哲生 (姿勢調整師)	2/17 (水)	13:30	15:00	30		高丘	26-09-033		●	●		
	元気アップ体操教室 特別講座	明石市高齢者 総合支援室	2/18 (木)	13:30	14:30	40	上履き	野々池	26-05-066	●		●		

■2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	いっしょに元気アップ体操（座学）	明石市高齢者総合支援室	2/18（木）	13:30	14:30	30	水分補給用飲料水・タオル	二見	26-13-052	●				
	元気アップ体操教室	明石市高齢者総合支援室	2/25（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	26-05-067			●		
自然科学	天文科学館改装オープン記念 ～プラネタリウム鑑賞～ ※天文科学館で開催（現地集合）	明石市立天文科学館	2/25（木）	14:00	15:30	50	入館料は700円（65歳以上の方は「シニアいきいきパスポート」で無料） ※駐車料金は別途必要	大蔵	26-03-040	●	●		●	●
くらし	地盤防災と日本の土木技術	友久　誠司（NPO法人技術者集団ACT135明石 理事長）	2/10（水）	13:30	15:00	40	上履き	衣川	26-04-035	●				
	スマホ教室⑤「スマホのセキュリティについて」	ソフトバンクスマホアドバイザー	2/10（水）	13:30	15:00	20		魚住	26-11-030	●		●		
	絵本で心のストレッチ♪ ～絵本の読み聞かせを聴いて、心をやわらかくしよう～	田中　八潮（「絵本セラピスト協会」公認絵本セラピスト）	2/17（水）	13:30	15:00	40	上履き	野々池	26-05-065	●	●			
	快適な格安旅行術	鈴木　俊章 旅程管理主任者（総合）	2/17（水）	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	26-12-033	●	●			
	一緒に楽しく学ぶ漢字・日本語の時間　その2	川こう（漢字教育士 漢検1級）	2/18（木）	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	26-08-033	●	●			
	自分を守るために著作権法について学ぼう ～図書館職員がわかりやすく解説します～	兵庫県立図書館	2/24（水）	13:30	14:30	30	上履き	望海	26-06-030	●				
	スマホ教室⑥「初めての生成AI」	ソフトバンクスマホアドバイザー	2/26（金）	13:30	15:00	20		魚住	26-11-032	●		●		
その他	わいわい楽しむ！大人のボードゲーム大会	高田　由美（木のおもちゃころころ）	2/12（金）	10:00	11:30	16	上履き	大久保北	26-08-032		●	●		

■3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				
										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
歴史・文化	Jazz Live at エーコミ	KIYOKA（ボーカル）	3/6（土）	13:00	14:30	50	上履き	江井島	26-10-033	●				
	いつもの景色がちょっと変わって見える！〜「好き」を深めて楽しむ、歴史とまちのはなし〜 ★オンライン受講可能	吉本 由梨香（地域史研究家）	3/10（水）	13:30	15:00	30	上履き	錦城	26-01-040	●	●			●
						30		朝霧	26-02-035	●	●			●
						40		大蔵	26-03-042	●	●			●
						40	上履き	衣川	26-04-038	●	●			●
						40	上履き	野々池	26-05-069	●	●			●
						30	上履き	望海	26-06-033	●	●			●
						36		大久保	26-07-039	●	●			●
						48	上履き	大久保北	26-08-038	●	●			●
						60		高丘	26-09-031	●	●			●
						50	上履き	江井島	26-10-034	●	●			●
						40		魚住	26-11-037	●	●			●
						30	上履き	魚住東	26-12-036	●	●			●
						50		二見	26-13-047	●	●			●
	二つの世界大戦と戦後④	高堀 枝裕二（兵庫大学EC講師・歴史家）	3/11（木）	13:30	15:00	50		二見	26-13-048	●				
	南米コロンビアで過ごした1年半の出来事あれこれ	寺西　章浩（上下水道部門　技術士、(株)建設技研インターナショナル上級技師）	3/13（土）	13:30	15:00	60		高丘	26-09-034	●				
	小さな音楽会	ムジカライゼ	3/19（金）	13:30	15:00	50	上履き	江井島	26-10-035	●				

■3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				
										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
健康・スポーツ	セルフストレッチ ～正しい知識で優しく体を動かしましょう～	古賀田 万典 (理学療法士)	3/4 (木)	10:00	11:30	20	上靴	望海	26-06-031	●		●		
	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)	3/10 (水)	10:00	11:00	30	運動のできる上履き・服装・水分補給用飲料水	野々池	26-05-068	●	●	●		
	姿勢改善健康講座8 ～足のおはなし～	中田 哲生 (姿勢調整師)	3/11 (木)	10:00	11:30	25	動きやすい服装	大蔵	26-03-043	●	●	●		
	元気アップ体操教室	明石市高齢者総合支援室	3/11 (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	26-05-070			●		
			3/25 (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	26-05-071			●		
くらし	高校生と一緒に！ 楽しくAIを体験しよう	明石北高校生徒	3/16 (火)	13:30	15:00	20	ご自分のスマホまたはノートパソコン、上履き	大久保北	26-08-034	●	●	●		
	明石うおずみの草花 ～身近な草花「れんげ」など～	髙野　哲司 (NACS-J 自然観察指導員)	3/17 (水)	13:30	15:00	40		魚住	26-11-033	●				●
その他	小さな音楽会 ～音楽で巡る世界の旅～	ムジカライゼ	3/17 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	26-02-036	●		●		

お知らせ

●1月20日(水)開講：「神々と妖怪の防災力チェック」

上記講座については、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ピア明石北館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♪

学んで、
出会って、
集めよう！

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。

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）	魚住町金ケ崎 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 アスピア明石北館9階
TEL 918-5415　FAX 918-5416　※土日・祝日は休館。受付時間は 9:00～17:00