



WAIWAI えいがしま

2024 春号



〒674-0065 明石市大久保町西島680-5 (江井島中学校内)

お問合せ・申し込み 江井島コミセン 078-947-0073 (月曜日・祝日休館)

市民講座



市民講座は、
どなたでもお申し込み
いただけます



お父さん のための

料理教室

男子、厨房に入るべし♪ もっと上手に料理を作れるようになりたい方も、すでに上手な方も、みんなでWAIWAI 楽しく料理を作ってみませんか？

講師 / へるすイート

4月20日(土)
10:00~12:00

定員：12名(男性のみ)
参加料：1,000円(材料費)
持ち物：上履き、エプロン、マスク
三角巾、食器用布巾2枚

★受付開始日：3月 24日 (日) 9:00~



やさしい ピラティス

講師 / 林 えみ

(my control lesson代表)

5月14日(火)
10:00~11:30

定員：10名
参加料：無料
持ち物：上履き、動きやすい服装、
飲み物、あればヨガマット
(バスタオルでもOK)



ピラティスは骨の柔軟性を高めます。内側の筋肉を優先的に使って、
疲れにくい身体を手に入れましょう♪

★受付開始日：4月 14日 (日) 9:00~

おもしろ

絵手紙

教室

6月1日(土)
10:00~11:30

定員：20名(大人)
参加料：300円(材料費)
持ち物：上履き

絵手紙は「絵」と「言葉」と「文字」でできるのです。
絵手紙は「ヘタがいい ヘタがいい」のです。
見たまま 感じたままを 大きく描きましょう。



講師 / 脇坂 正義 (日本絵手紙協会公認講師)

★受付開始日：4月 28日 (日) 9:00~



ゼロからはじめる 登山・トレッキング講座



～いくつになっても歩く旅を！～

6月15日(土)

10:00～11:30

定員：50名 参加料：無料
持ち物：筆記用具 上履き

講師 / 堀 祐希 ((株)山旅人)

美しい風景に美しい空気。
頑張って登りきった先には最高のご褒美が…。
初心者にもわかりやすく登山・トレッキングについて
説明します。

★受付開始日:5月19日(日)9:00～

ヴォーチェ沙羅 あじさいコンサート

講師 / ヴォーチェ沙羅



6月18日(火)

13:30～14:30

定員：50名 参加料：無料
持ち物：筆記用具 上履き

相愛大学音楽部卒業生によって結成されたヴォーチェ
沙羅さん。童謡からポップな曲まで楽しいひとときを
過ごしましょう。

★受付開始日:5月19日(日)9:00～

おいしい野菜の 作り方教室

講師 / 間島 朗 (1級造園施工管理技士)

4月6日(土)

10:00～11:30

定員：50名
参加料：無料 持ち物：筆記用具 上履き

おいしい野菜を作るために
準備していくべきことは…
そのノウハウを解説します。



★受付開始日:2月18日(日)9:00～

市民講座のお申し込みについて

受付開始日の午前9時から電話、FAXで受付(原則本人のみ)。定員になり次第、締め切り。
FAXの場合、「開催コミセン名、講座名、開催日、氏名、住所、電話番号またはFAX番号」を明記の上、お申し込み
ください。**開館時間中に届いたもの以外は無効とします。**
FAX用紙は、「**まちナビAKASHI**」江井島コミセンホームページよりダウンロードもできます。
※配慮(手話通訳、要約筆記等)が必要な方は、講座開始日の2週間前までに申し込みください。

あかねカレッジライトコース

ライトコースを申し込まれる方は、一緒にお申し込みをお願いします

オリエンテーションのご案内

3月22日(金) 10:00～11:30 24-10-001

4月 5日(金) 10:00～11:30 24-10-002

持ち物 … 筆記用具、上履き



あかねカレッジライトコース

講座の申込みは

4月16日(火)

9:00~です。

講座当日は

筆記用具、上履きを
お持ちください



オンライン 24-10-009

「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～」

講師：NPO法人多文化センター
まんまるあかし

5/8(水) 13:30～15:00
定員50名

明石市に住む外国人の現状とともに
NPO法人多文化センターまんまるあかし
の取り組みについて学びます。また、やさ
しい日本語を用いて外国人とのコミュニ
ケーション方法を考え、実際に外国人の方
から日本での暮らしについて
パネルディスカッションを
行います。



24-10-003

座って踊って
健康ダンス

講師：西尾 弘子
(ダンシングチームKIRARA代表)

5/10(金) 10:00～11:30
定員30名

健康な方も足腰が弱っている方も高
齢者も、みなが椅子に座ったスタイル
で軽快な音楽に
合わせて体を動かし、
健康維持、健康増進に
つなげます。



持ち物：飲み物・タオル・上靴
動きやすい服装

オンライン 24-10-004

「国際情勢の今」

講師：岡部 芳彦
(神戸学院大学教授)

5/15(水) 13:30～15:00
定員50名

ロシアによるウクライナへの軍事侵攻が
始まってから約2年が過ぎ、長期化が懸念
される中、イスラエル軍のガザ攻撃が始ま
り、遠い他国の出来事として軽視できない
状況にあります。ウクライナ
の現況と解決の糸口を、
そして私たちにできること
は何か、をご講演いただき
ます。



24-10-005

大池の草花を楽しむ
(春編)

講師：高野 哲司
(野草の世界を楽しむ会代表)

5/17(金) 10:00～11:30
定員20名

大池やその周辺を散策しながら、身近
な草花について短歌
等を通して楽しく学び
ませんか。



※小雨決行。雨天時は座学。

持ち物：飲み物・筆記用具
虫メガネ(お持ちの方)

24-10-006

人生100年時代
～足元トレーニング・
体幹トレーニング～

講師：古賀田 万典

5/30(木) 10:00～11:30
定員30名

身体の仕組みや健康に関する知識を
理解し、自宅に帰ってからでもできる
ように体験していただき
ながら進めていきます。



持ち物：飲み物・タオル
上靴・動きやすい服装

24-10-007

金融最前線
“認知症への
新しいアプローチ”

講師：三井住友信託銀行(株)
財務コンサルタント

6/14(金) 10:00～11:30
定員50名

将来誰しもかかる可能性のある認知
症について知り、今何ができるのか
を、金融の専門家の視点から
わかりやすく解説。



オンライン 24-10-008

「薬と健康食品の豆知識」

講師：岡本 正志
(神戸学院大学教授)

6/19(水) 13:30～15:00
定員50名

「薬」と一言と言っても、専門医が治療で扱
う薬品から服用薬やドラッグストアで買え
る薬など、色々な種類があります。また、健
康食品なども含めると私たちが認識して
いる「薬」は、数多く存在しています。
そこで、この身の回りにある「薬」につい
ては、正しい知識を得ることが
必要となります。薬について
のお話をさせていただきます。



2024年度も、さまざまな
講座を準備して、60歳以上

の「おとなのまなび」を

応援します！

※受講には、ライトコースの
入学が必要です



明石市内の60歳以上の方であれば、誰でも受けられる「あかねカレッジ」。
2024年度のあかねカレッジ3つのコースが開講されます!

まなびが見つかる 「ライトコース」

自分の興味や関心に合わせて、好きな講座を好きなだけ受けることができます。市内13の中学校コミセンや自宅からのオンライン受講など300講座以上から受講可能。年度途中でも入学できます。

※資料代 年間1,000円

申込・問い合わせ先

江井島コミセン TEL 078-947-0073

まなびが広がる 「科目別コース」

好きな学科を1年かけてじっくり学びます。【開講予定学科：ボイス、アンサンブル、花づくり、野菜づくり、あかし地域、あかし自然環境、健康・スポーツ、広報・デザイン、サイエンス、ものづくり 全10学科】

※資料代 年間10,000円 ※~~6~~切 3/15(金)

申込・問い合わせ先:

あかねカレッジコーディネートセンター

TEL 078-918-5415

まなびが活きる 「地域de活かすコース」

地域の魅力や課題を探り、これまでのあなたの学びや培ったスキルを個人やグループで地域での活動に活かしていくためのプログラムを予定しています。

※資料代 年間10,000円 ※~~6~~切 3/15(金)

申込・問い合わせ先:

あかねカレッジコーディネートセンター

TEL 078-918-5415

各コースの詳しい内容・申込方法などは、各中学校コミセンなどで配架されている「入学案内パンフレット」または「あかねカレッジのホームページ」をご覧ください。

令和6年度が始まります

新年早々心配なニュースが続けて入ってきました(この原稿は1月17日に書いております)。

北陸の地震発生から2週間以上たった現在もたくさんの方が避難所生活を余儀なくされ、今朝輪島市内の中学生約250人が県南部の施設に集団避難を開始しました。また、今日は阪神淡路大震災から29年の節目の日。被災地の一日も早い復興を祈るとともに、大災害への日頃からの備えの大切さを痛感しています。そして、日々の当たり前の生活に感謝の気持ちを忘れないことも…。

さて、令和6年度が始まります。あかねカレッジ・ライトコース、市民講座、そしてサークル活動と、明石市民の生涯学習のハブ機関として本年度もしっかりとその役割を果たしていきたいと思っています。みなさまの興味・関心、知識欲、向学心を満たすことができる講座やコミュニケーションを楽しめる講座を開設していきますので、気軽にご参加いただければと思います。

また、地域に開かれたサークル活動をめざしていますので、こちらも興味があればどしどし体験していただき、参加につながることを期待しています。

『いつでも、どなたでもウェルカム』ですので、気軽にお越しくださいね~!(^^)!。

エリアマネージャー 安藤 正昭



★★「まちナビAKASHI」江井島コミセンホームページのご紹介★★

市民講座やあかねカレッジの様子などをHPを通じてみなさまに随時発信しています。

「私もこんな講座に参加してみたい!」「コミセンでこんなことが学べるんだなあ」と思っていたけるような、楽しい内容をどんどん更新していきます。是非ご覧ください♪



江井島中学校体育館1階

※山電西江井ヶ島駅徒歩8分

※最寄りTacoバス「江井島中学校」

コミセンには、駐車場はございません。

公共の交通機関または徒歩・自転車でお越しください。

明石市ホームページ内の
コミセン情報紙はこちらから
ご覧いただけます



明石市コミセン情報紙

検索