



まだまださがす わたしのまなび

★市民講座のご案内

ヨガの連続講座、オカリナコンサート、お料理講座は夏休みの親子ピザもあります。登山・トレッキング講座は2024ver.です。興味関心に合わせてお申し込みください。

★あかねカレッジライトコースのご案内

身近な植物のお話、防犯講座、音楽会是对面の地域講座。オンライン講座は会場とご自宅のどちらでも受講できます。ライトコースへの入学にはオリエンテーションの受講が必要です。

★2024年度の登録サークル一覧

中央集会所と体育館のサークル一覧です。見学や体験については、それぞれの活動場所事務室へお問い合わせください。

★まなびの掲示板

登録サークル以外の一般サークルなども活発に活動されています。活動日時については各活動場所の事務室にお問い合わせください。

令和6年度 高丘コミセン登録団体一覧表 (A)

2024.4.1						
高丘コミセン中央集会所(935-5325)						
曜日	NO	団体名	内容	場所	開催週	使用時間
火曜日	1	さわやか体操	体操	児	1.2.3.4.5	9:00~12:00
	2	高丘女声コーラス	声楽	大	1.2.3.4.5	9:00~12:30
	3	高丘詩吟サークル	詩吟	小	1.2.3	12:30~16:30
	4	ア・カ°ラコ-ラス I-デルワイス	声楽	大	1.2.3.4.5	13:00~16:00
水曜日	5	教育・実用書道	書道	大	1.2.3.4	9:00~12:00
	6	音和会	民謡 三味線	学	1.2.3.4.5	13:00~16:30
	7	いつかの会	福祉	1.2実 3.4.5学		17:30~20:30
木曜日	8	和裁の集い	服飾	和	1.2.3.4.5	9:00~13:00
	9	まないたお食事会	地域 交流	実	3水 4木	9:00~13:00
	10	リズムカルストレッチ	体操	児	1.2.3.4.5	9:30~12:30
金曜日	11	健康太極拳倶楽部	太極拳	児	1.2.3.4.5	13:00~16:00
	12	folklore-サークル グル-ポ・アルト	楽器	児	1.2.3.4.5	9:00~13:00
	13	手編みサークル	服飾	学	1.2.4.5	9:00~13:00
土曜日	14	高丘パソコンクラブ	PC	大	1.2.3.4.5	13:00~17:00
	15	高丘フォトクラブ	写真	学	3	18:00~20:30
	16	ニーハオ! 高丘	中国語	学	1.2.3.4.5	9:00~12:00
日曜日	17	高丘文庫 ボランティアグループ	図書	児	1.2.3.4.5	13:00~17:00
	18	男性料理 「サークル板前」	料理	実	4	13:00~17:00
	19	高丘ソリアルダンスサークル	ダンス	大	1.2.3.4.5	15:00~17:30
日曜日	20	高丘コミュニティセンター アマチュア無線クラブ	無線	実	1	9:30~12:00
	21	高丘コミセン 囲碁サークル	囲碁	小	1.2.3.4.5	10:00~14:00

大:大集会室 小:小集会室 実:実習室 和:和室 児:児童室 学:学習室

※FAXでの「市民講座」参加申込書は、高丘コミセンHPに掲載しておりますので、ご利用ください。

ヨガ教室①

肩こりや腰痛の緩和、ダイエット効果など、奥深いヨガの入門講座です。9月4日(水)に2回目を行います。2回連続でお申し込みください。

日時 7月3日(水)13:30~15:00

講師 池上 一葉さん

定員 20名

持ち物 ヨガマット(バスタオル可)、タオル、飲み物
運動しやすい服装

会場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 6月4日(火)9:00~



ヨガ教室②

肩こりや腰痛の緩和、ダイエット効果など、奥深いヨガの入門講座です。7月3日(水)に1回目を行います。2回連続でお申し込みください。

日時 9月4日(水)13:30~15:00

講師 池上 一葉さん

定員 20名

持ち物 ヨガマット(バスタオル可)、タオル、飲み物
運動しやすい服装

会場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 6月4日(火)9:00~



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

結成8年目のオカリナデュオ。ともに宝塚スタジオコッシ徐香淑氏に師事。トリプルオカリナを使用してジャンルにこだわらず曲に独自のアレンジを加えて、二人ならではのハーモニーを奏でます。カンカンガールズも友情出演します！

日時 7月20日(土)
13:00~14:30講師 フェイバリット
(オカリナスマイル認定講師)

定員 80名

会場 高丘コミセン
中央集会所

★受付開始 6月18日(火)9:00~



ベトナム料理作りましょう！

へるすایتのお料理講座

日本人の口に合うベトナム料理を作りましょう。フォーボー(牛肉のフォー)やフバインクオン(蒸し春巻)、ゴイクーガイ(ベトナムの大根サラダ)などを予定。

日時 9月21日(土)9:45~12:30

講師 食を考える会 へるすایت

持ち物 筆記用具・三角巾・エプロン
お箸・ふきん3枚・上履き

費用 1,000円/1人

※キャンセル料は2日前より発生します

定員 16名



★受付開始 8月20日(火)9:00~

親子deピザ

へるすایتのお料理講座

今年の夏はピザに挑戦。夏休みの手づくり体験に親子でチャレンジしてみましょう！

日時 7月21日(日)9:45~12:30

講師 食を考える会 へるすایت

持ち物 筆記用具・三角巾・エプロン
お箸・ふきん3枚・上履き

費用 1,200円/1組

※キャンセル料は2日前より発生します

定員 8組16名

★受付開始 6月25日(火)9:00~



ゼロから始める 登山・トレッキング2024ver.

~いくつになっても歩く旅を~

2023年4月に実施した内容をブラッシュアップしたものです。登山やトレッキングについての基礎知識、必要な道具や服装などを実物を手に取って学びましょう。トレーニング方法や近場の山の情報もお話します。

日時 9月28日(土)10:00~11:30

講師 堀 祐希 (株)山旅人

定員 40名

★受付開始 8月27日(火)9:00~



▼オンライン形式◎

ID:24-09-020

◎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～

指先で描くことによる認知症予防効果について学びます。また、色のイメージに対する固定観念に気付き、色の意味・効果を知り多様な認知を学びます。



日時 7月10日(水)13:30～15:00
講師 kiki(大人の対話アート講師)

ID: 24-09-021

◎地域の神社を巡って防災力を高めよう

神社のロケーションや由緒から土地の災害リスクを把握しましょう。地域を歩いて健康も増進する総合的防災活動をご紹介します。



日時 7月17日(水)13:30～15:00
講師 高田 知紀(兵庫県立大学准教授)

ID: 24-09-022

◎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～

日々私たちが触れている様々なチラシ。そんなチラシで、情報がどのようにデザインされ受け取りやすい形になっているのか制作者の裏側を覗いてみましょう。



日時 9月11日(水)13:30～15:00
講師 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)

ID: 24-09-023

◎心と身体を動かしてフレイル予防！

フレイルとは具体的にどのような状態をいうのかご存知でしょうか？簡単な自己チェックと健康でイキイキと暮らすための工夫について専門職がお話します。また、毎日の習慣にできる簡単な運動実技も行います。



日時 9月18日(水)13:30～15:00
講師 高橋 明子(地域総合支援担当)

『あかねカレッジライトコースオリエンテーション』

入学する方は、入学申込(資料代1,000円)とオリエンテーションの受講が必要です。

〈高丘コミセンオリエンテーション〉

7月以降は随時行います。ご希望の方はご相談ください。

※オリエンテーションは他のコミセンでの受講も可能です。

▼対面形式(会場)地域講座

ID:24-09-016

身近な植物(植木や草花)の話①

お庭などにある植木や草花の育て方やお手入れについてお話しします。みなさん自身の手で植物を健康に育てていきましょう。(連続講座①)

日時 7月6日(土)13:00～14:30
定員 60人
講師 間島 朗さん(1級造園施工管理技士)



ID:24-09-017

身近な植物(植木や草花)の話②

1回目に引き続き、お庭などにある植木や草花の育て方やお手入れについてお話しします。暑い夏から秋に向けての準備や対策は…。(連続講座②)

日時 7月13日(土) 13:00～14:30
定員 60人
講師 間島 朗さん(1級造園施工管理技士)



ID:24-09-018

『防犯講座』犯罪事例と対策

～めざそう！犯罪ゼロのまち～

特殊詐欺や乗り物盗など、身近に起こり得る犯罪について、実際に発生した事例や対策を紹介し、防犯知識と犯罪抑止力を高めます。

日時 7月24日(水)
13:30～15:00
定員 60人
講師 明石市総合安全対策室



ID:24-09-019

小さな音楽会 ムジカライゼコンサート♪

私たち「ムジカライゼ」は、音楽を愛するメンバーが集まって結成した団体です。今回はピアノ、リコーダー、歌の3人で演奏します。童謡唱歌からクラシックまで、私たちの演奏を鑑賞していただき、皆さんも一緒に歌いましょう。

日時 9月25日(水)
13:30～15:00
定員 80人
講師 グループ「ムジカライゼ」



たかおかまなびの掲示板

まなびのたね(9) 一般サークル(中央集会所)

	サークル名	活動内容	主な活動日
1	アンダンテ高丘	オカリナ	第2.4木曜日
2	あさがお	絵手紙	第1月曜日
3	いきいき体操	体操	第2.4水曜日
4	絵画サークル	絵画	第1.3金曜日
5	火曜書道サークル	書道	第1.2.3火曜日
6	着物リメイクサークル	和裁	第4水曜日
7	詩吟同好会	詩吟	第1.2.3.4火曜日
8	水墨南画同好会	水墨南画	金曜日
9	たか・おかりーナ	オカリナ	月1回
10	高丘9条の会	法律	土曜日
11	認知症カフェ「呆が楽会」	地域交流	月2回
12	パステル画サークル	絵画	第2水曜日
13	ハモトモあかし	ハーモニカ	第1.2.3.4木曜日
14	フラダンス高丘	フラダンス	第1.2.3金曜日
15	ラフターヨガの会	ヨガ	月1回
16	ふれあいサロンつばき	地域交流	第4日曜日
17	ふれあいサロンどんぐり	地域交流	第2日曜日
18	高丘ライトクラブ	視覚障害者の交流	奇数月 第3日曜日
19	ゆうなぎ	歌の練習	火曜日
20	NPO法人フルーツバスケット	幼児のプレイルーム	第1水曜日
21	ふれあい会食	高齢者への会食支援	第2.4水曜日
22	サークルやわらぎ	ウクレレ・ギター	第1.2.3火曜日

★活動日・時間等についてはコミセン事務室にお問い合わせください

アクセス

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

☎078-935-5325

JR大久保駅から神姫バス49系統 高丘循環10分
中央センター前下車徒歩1分



※最寄りバス停 神姫バス「中央センター前」

(体育館)

大久保町高丘5-14

☎078-935-0909

高丘コミセンの各種情報はこちらから



▲高丘コミセンHP

▲コミセン情報紙

▲高丘コミセン
公式LINE

★表紙写真は、明石公園のバラ園で昆虫観察中に見つけたドウガネブイブイ。(N)

発行 明石市立高丘コミュニティ・センター

〒674-0057 明石市大久保町高丘3丁目3(高丘中央集会所)

Tel(078)935-5325 fax(078)918-5969

令和6年度 高丘コミセン登録団体一覧表 (B)

2024.4.1

高丘コミセン中学校体育館(935-0909)

曜日	NO	団体名	内容	場所	開催週	使用時間
火曜日	22	高丘クラブ(革バレー)	バレー	体南	1.2.3.4.5	18:30~20:30
水曜日	23	高丘健幸体操サークル	体操	TC:床	1.2.3.4.5	9:00~12:00
	24	高丘バドミントンクラブ A	バド	体北	1.2.3.4.5	18:30~20:30
	25	空手道クラブ	空手	TC:畳	1.2.3.4.5	18:30~20:30
木曜日	26	高丘合気道	合気道	TC:畳	1.2.3.4.5	18:30~20:30
金曜日	27	高丘コミセンデニス卓球サークル	卓球	TC:床	1.2.3.4.5	9:30~12:00
	28	喜春太鼓	太鼓	TC:畳	1.2.3.4.5	18:00~20:30
土曜日	29	高丘コミセン太極拳サークル	武術	TC:床	1.2.3.4.5	9:00~12:00
	30	T-jump キッズダンス	ダンス	TC:畳	1.2.3.4.5	13:00~17:00
	31	高丘卓球クラブ	卓球	TC:床	1.2.3.4.5	18:00~20:30
	32	高丘柔道同好会	柔道	TC:畳	1.2.3.4.5	18:00~20:30
	33	高丘バドミントンクラブ B	バド	体北	1.2.3.4.5	18:30~20:30
	34	高丘ジュニアバレーボールクラブ	バレー	体南	1.2.3.4.5	18:30~20:30
日曜日	35	高丘ハンドボールクラブ	ハンド	体北	1.2.3.4.5	13:00~16:30

体:体育館 TC:トレーニングセンター

一般サークル(体育館)

	サークル名	活動内容	主な活動日
1	自彊術・自彊術パートII	自彊術	水・木・金
2	詩吟高丘支部	詩吟	木曜日
3	健康扇	太極拳	木曜日
4	高丘高齢者健幸体操	体操	第1.2.3火曜日
5	SAKURAぐみ	ダンス	水曜日