

あさぎり 掲示板

令和5年度のコミセンの登録サークルが決まりました。会員募集をしているサークルも数多くありますので、興味のある方は、朝霧コミセンまでお問い合わせください。体験・見学出来ます。

種目	団体名	活動日	時間	種目	団体名	活動日	時間
コーラス	アンサンブル・ヴィーヴォ	1~5: 火	9:30~12:00	卓球	朝霧レインボー卓球	1~5: 火	9:30~12:30
コーラス	朝霧コーラス	1~5: 土	9:30~13:00	卓球	卓球サークル「水曜会」	1~5: 水	13:00~15:30
カラオケ	歌謡クラブ	1~5: 火	12:30~16:30	卓球	高齢者卓球サークル	1~5: 金	9:00~12:00
カラオケ	カラオケ同好会	1~5: 金	12:30~16:30	卓球	松が丘卓球	1~5: 金	13:00~15:30
パソコン	朝霧パソコンクラブ	1~5: 木	9:00~12:00	卓球	卓球サークル「ハマユウ」	1~5: 金	13:00~15:30
囲碁	囲碁同好会(中級)	1~5: 木	13:00~17:00	卓球	さわやか卓球	1~5: 土	9:00~12:00
囲碁	囲碁同好会(上級)	1~5: 日	13:00~17:00	バスケットボール	team DENY (チームディナイ)	1~5: 火	19:00~20:30
将棋	将棋同好会	1~5: 土	9:00~12:00	バスケットボール	Muscle TED	1~5: 火	19:00~20:30
太鼓	朝霧太鼓推進同好会	1~5: 土	18:30~20:30	バスケットボール	シューターズ	2・4: 水	19:00~20:30
太極拳	太極拳 あかね	1~5: 金	9:00~12:00	バスケットボール	アルゴスジュニア ハミングバード	1~5: 木	19:00~20:30
合気道	朝霧合気道会	1~5: 金	18:30~20:30	バスケットボール	カラーズ	1・3: 木 2・4・5: 土	19:00~20:30
空手	朝霧空手道	1~5: 水	19:00~20:30	バスケットボール	土竜(もぐら)	1~5: 金	19:00~20:30
空手	空手道心武館	1~4: 土	19:00~20:30	バレーボール	オールフリー	1~5: 金	19:00~20:30
空手	星辰館(空手)	1~4: 日	14:00~17:00	バレーボール	朝霧	1・3・5: 土	19:00~20:30
体操	朝霧健康体操サークル	1~5: 木	9:30~12:00				

(令和5年度登録団体)



朝霧コミュニティ・センター

☎ 078-913-0633
(FAX 078-913-0643)

開館時間：(火~土)9:00~21:00 (日)9:00~17:00

休館日：月曜日、祝日(日曜日と重なった場合は開館)、年末年始(12/28~1/4)

~「あさぎりdeまなぶる」はお近くのコミセンにも設置しております&HPでも閲覧できます~

明石市 コミセン情報紙 検索

身近なところでのたのしいまなび

あさぎりde

まなぶる



朝霧コミュニティ・センター情報紙

2023年6月発行



人気講座「ちょっといい写真の撮り方」の風景。先生の丁寧な指導で写真が上達します。



コミセンの入口の風景。季節によっていろいろな景色となっています。



歌あり、軽い運動あり、会話あり、講師の先生とコミュニケーションを取りながら楽しく進んでいきます。

6月から、朝霧コミュニティ・センターで夏の講座がスタートします。

身近なところで、たのしいまなびを—

地域で学ぶ講座で、“知る”たのしみ、“学ぶ”たのしみ、“つながる”たのしみと出会いませんか。

7月8月9月の 市民講座

お申込み ☎ **078-913-0633**

【警報発令時について】朝7時に市内警報が出ていれば、午前中の講座は中止。朝11時に警報が出ていれば、午後の講座は中止とします。

7/5(水) A
7/6(木) B
ヨガを楽しもう!

～呼吸を感じながらヨガをしましょう!～

身体を緩めてリラックス、免疫力が高まり、血流改善などの効果が期待できます。



講師：池上 一葉
日時：① 7月5日(水) 10:00～11:30
② 7月6日(木) 14:00～15:30
受講料：無料
定員：各12名
持ち物：動きやすい服装、バスタオル、飲み物(水分補給用)

受付開始
6月10日(土)～

9/8(金) 誰でも簡単! ちょっといい写真の撮り方【実践編】

聞いたことをすぐに実践できるのもこの講座の魅力。写真の撮り方が上達したことが実感できる講座です。みんなで楽しく写真を撮りましょう。



講師：森 邦和 (BCヘルツぐっていテレビ事務局)
日時：9月8日(金)10:00～12:00
受講料：無料
定員：10名
持ち物：スマホやカメラ、筆記用具

受付開始
8月1日(火)～

8/9(水) 薬膳っておもしろい～秋の薬膳～
薬膳パワーアップシリーズ第3弾

2023年の立秋は8月8日、まだまだ暑い日が続いている時期ですが、薬膳では秋の素材がクローズアップされる時です。秋の薬膳を知り生活の中に薬膳を取り入れ、みんなでパワーアップ!



講師：坂野 美津子 (国際薬膳師)
日時：8月9日(水)13:30～15:00
受講料：無料
定員：30名
持ち物：筆記用具

受付開始
7月1日(土)～

9/16(土) コミュニケーションを楽しもう!
～頭とからだの体操!
身も心も柔らかく人と話す～

元気いっぱいの明るい先生が、歌や演奏、お話、頭と体の体操を交えながら、総合的なコミュニケーションをとることの楽しさを直に教えに來られます。

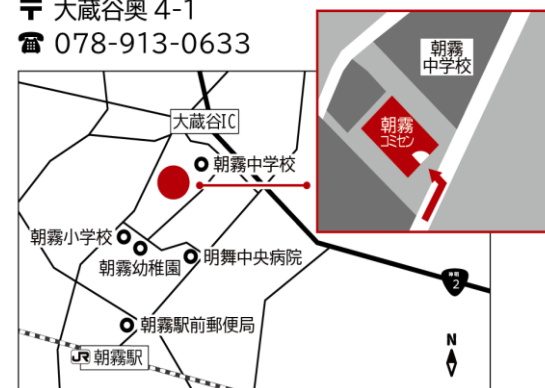


講師：望月 康恵 (ステージコーディネーター)
日時：9月16日(土)13:30～15:00
受講料：無料
定員：20名
持ち物：筆記用具

受付開始
8月15日(火)～

朝霧コミュニティ・センター

〒大蔵谷4-1
☎ 078-913-0633



朝霧コミセンの情報をお届けします。

LINE



まちなびAKASHI HP



朝霧中学校内にあります。公共交通機関をご利用ください。

<アクセス方法>

「明舞団地行き」乗車「松が丘小学校前」下車、徒歩3分。



60歳からのおとなのまなび

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」。
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。

申込受付開始 6/15(木) 9時～

全員受講

オリエンテーションは、ライトコースを受講する前に受講が必要です。ライトコースの受講方法や心得をお伝えします。

23-02-014 ※オリエンテーション⑤ 7/12(水) 10:00～11:30
23-02-015 ※オリエンテーション⑥ 8/2(水) 13:30～15:00
23-02-016 ※オリエンテーション⑦ 8/23(水) 13:30～15:00

23-02-017 ニュースポーツを楽しもう

7/5(水) 13:30～15:00



講師：嶽肩 純一 (元気アップ・スポーツ)

とにかく楽しいニュースポーツ!! 身体を動かす楽しさ、ゲームをする楽しさ、ゲームを通してコミュニケーションを深める楽しさ、いろんな楽しさがいっぱいです。

23-02-018 60代でデビュー! 大人気YouTuberが提案する～日常を明るく楽しく生きる術～
7/12(水) 13:30～15:00



講師：渡辺 峰代(Mimi) (You Tube チャンネル Mimi's life の管理人)

等身大の暮らしの中で見つけた「楽しく元気に生きるコツ」を語って頂きます。

ライブ録画形式

23-02-011 今を、限らない今を大切に生きる
7/19(水) 13:30～15:00

今を、限らない今を大切に生きる

講師：田中 順子 (NPO法人生活支援研究会理事長)

障害者、高齢者、女性、子供など、あらゆる弱者と呼ばれている人々が生きやすく、みんなで助け合って生きていける社会を作っていくために、一緒に考えましょう。

ライブ録画形式

23-02-019 セカンドライフを楽しく生きる心の持ち方
7/26(水) 13:30～15:00



講師：川原 啓治 (日本アドラー心理学正会員)

ユングやフロイトとともに心理学の3大巨頭のひとり、アドラーの心理学から学ぶ、セカンドライフを楽しむための心の持ち方を学びましょう。

23-02-020 第1回 楽しく学ぶ! 認知症予防講座～認知症の理解～

8/30(水) 13:30～15:00

講師：明治安田生命保険相互会社 神戸支社講座担当

老化と予防についての解説(認知症とは)と、簡単な体験型ワークの実施などを学びます。

23-02-021 第2回 楽しく学ぶ! 認知症予防講座～最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう～

9/6(水) 13:30～15:00

講師：明治安田生命保険相互会社 神戸支社講座担当

ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考えましょう。



23-02-022 60代からの学び～明石の歴史を学びたい! から観光ガイドで伝える側へ～
9/13(水) 13:30～15:00



講師：佐藤 進 ((一社)明石観光協会観光ガイド)

定年退職後、明石の歴史を伝えるガイドをされています。佐藤さんが調べてきた明石の歴史を教えて頂きながら、「学びの好奇心の育み方」をお話頂きます。

ライブ録画形式

23-02-012 社会を変えるボランティア～「私」発で動く～
9/20(水) 13:30～15:00



講師：松岡 廣路 (神戸大学教授)

ボランティアは課題解決型のものから、自己の楽しみのなまでの種類も方法も多種多様です。あなた発信で身近なボランティアの扉を開けてみませんか。

ライブ録画形式

23-02-023 俳句をはじめようかなと思って いる人の俳句講座

9/27(水) 13:30～15:00



講師：今井 豊

俳句の魅力や特徴を知ってもらい、どうすれば俳句と関わり日常生活が豊かになるのかを伝えます。9月29日は中秋の名月、これを機会に俳句をつくってみませんか。