

広げようわたしのまなび

60歳からのおとなのまなび



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、好きな講座を好きだけ受けすることができます。

まなびが広がる「科目別コース」

10ある学科から好きな学科を1つ選んで1年かけてじっくり学ぶことができます。

まなびが広がる「地域de活かすコース」

これまで培ったスキルを個人やグループで地域で活かしていくプログラムを予定しています。

2023年
入学案内

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」。2023年度は、3つのコースが開講されます！
各コースの詳細内容・申込方法等は、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HPをご覧ください。

ライトコース 振り返り会①からの声

2022.12.23

△高丘の講座を全部受けています。講座を受けるのがとても楽しいです。片道15分くらいかかるのですが、これもいい運動になっています。内容が豊富で毎回楽しみです。

△学んだことを地域のふれあいサロンの会で紹介しています。参加者が増え、話題も増えて楽しいですよ。



△自宅でのオンライン講習では家族とも一緒に学べることもある。

△新しいことに会える楽しさをたくさん感じさせていただきました。

▼ライトコース2年目ですが、これまでの高齢者大学の時のような仲間意識があまり芽生えません。

○片道15分くらいかけて、ご自宅からコミセンまでの道りを歩いてこられているんですね。季節ごとの高丘のまちの装いを五感で感じながらお越し下さい。日々、新しい発見と新たな人との出会いがあることを願っています。(N)

■お知らせ■

高丘コミセンLINE公式アカウント

高丘コミセンの情報をお届けします。講座やコミセン関連情報を随時配信します。ぜひ、ご登録ください。

友だち登録方法 1 QRコード

友だち追加>QRコードから右のQRコードを読み取ってください。



友だち登録方法 2 ID検索

ID検索から@325byrng と入力して下さい。

たかおかまなびの掲示板

まなびのたね (4) ニュースポーツ

ニュースポーツは、20世紀後半以降に新しく考案されたスポーツで、年齢や体力にかかわらず誰もが楽しめるものとして近年注目されています。最大の特徴は、ルールがやさしく初心者でも楽しめることです。

JSPO (日本スポーツ協会) HPより引用

スロットカーリング

冬のオリンピックで日本チームが大活躍したカーリング。これを床やテーブルの上でカーリングゲームを楽しむことができます。遊びながら力をコントロールする感覚が身につきます。



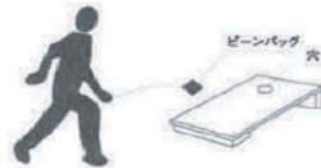
ラダーゲッター

ラダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる(ハングする)と得点となる三世交代も可能なスポーツ・レクリエーションです。



バグダー

6m先のボードの穴にビーンバックを投げ入れる単純なゲーム。



ポッチャ

ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。



アクセス

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

45系統 天郷行き10分
高丘中央センター前下車
徒歩1分

12系統 西神中央行き10分
高丘5丁目下車
徒歩10分

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



★表紙写真は2022年3月、淡路島のあわじ花さじきで撮影した菜の花の写真です。(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

たかおか まなびの情報紙

コミナビ

高丘
COMInavi

2023 春号



まだまだのびる

わたしのまなび

★市民講座のご案内

こども読書週間におすすめの本を紹介しよう。青春18きっぷについて学びましょう。

★あかねカレッジライトコース

ニュースポーツに関する新たな講座「スポレク高丘」を3回に分けて開催します。

★オリエンテーションのお知らせ

あかねカレッジライトコースの受講には、オリエンテーションの受講が必要です。

★まなびの掲示板

ニュースポーツについて

表紙写真: 兵庫県立公園 あわじ花さじき

つなごうみんなのまなび

まちなか展示スペース「MiTeTTe TAKAOKA」

中央集会所1階ロビーに新設!



ちょっと、見てって!

1階ロビーにまちなか展示スペース「MiTeTte TAKAOKA」(見てってたかおか)という掲示板を利用した小さな小さなスペースを用意しました。サークルや様々な創作活動をされている方の作品を展示し、作る側も見る側もお互いに交流し合える場になることを願っています。

「こんなんあんねん。ちょっと見てって」

写真、絵画、手芸、書道作品、プラモデル?

……展示について相談しましょう。

- ・作品展示期間 原則2週間程度
- ・展示場所サイズ 90×180cm 2面+α
- ・展示希望の場合は、高丘コミセン中央集会所事務室までお問い合わせください。



ボックス横の掲示板(有孔ボード)を利用した小さなスペース



▲「エリマネコレクション展I」より 2023.1.5~

手始めに展示したのは、永田エリマネージャーが50歳から登り始めた山の写真の数々。

富士山、白馬、谷川岳、常念岳、槍ヶ岳などの高い山や下りホームまで462段の階段を下る「日本一のモグラ駅」と呼ばれる土合駅の他、雪山山行や山での食事、珍しい生き物「おこじよ」の写真も。(N)



おすすめの児童書を紹介しよう

こども読書週間に合わせ、みなさんのおすすめの児童書を紹介して下さい。読み聞かせと本のしおり作りもあります。

日時 **5月6日** (土) 10:00~12:00
講師 小田原 典子 (元播磨町立図書館 司書)
持ち物 おすすめの児童書 一冊
※申し込み時に、紹介する本の「書名」「出版社」をお知らせください。

定員 15名
対象 小学生以上
紹介時間 1人 3~5分以内

講評 参加者から本の紹介後に講師による講評と読み聞かせがあります。

しおり作り アカメガシワを使った葉拓で本のしおりを作りましょう。



受付開始 4月11日 (火) 9:00~

ぶらり歩こう会

「釜谷池の草花を楽しむ春」というテーマで高丘にある釜谷池周辺を散策し、春の草花を見つけましょう。

日時 **5月20日** (土) 10:00~12:00
講師 高野 哲司 (野草の世界を楽しむ会)
定員 15名
持ち物 歩きやすい服装、くつ



雨天時 中央集会所2階大集会室にて、植物に関する別メニューを実施します。

受付開始 4月18日 (火) 9:00~

中央集会所窓口か電話でお申し込みください。定員になり次第、締め切ります。

高丘コミセン (中央集会所)
078-935-5325

ゼロからはじめる登山・トレッキング

これから始める登山やトレッキングについての入門編です。基礎知識と必要な道具、服装等を学びます。

日時 **6月3日** (土) 10:00~12:00
講師 (株) 山旅人
定員 40名



受付開始 4月25日 (火) 9:00~

青春18きっぷを学ぼう (計画)

JRの企画乗車券「青春18きっぷ」について、その歴史としくみについて学び、旅の計画を立ててみましょう。

日時 **6月17日** (土) 10:00~12:00
講師 澤井 一夫 (神戸海星女子学院大学非常勤講師)
持ち物 ネット検索のできるスマートフォンや携帯電話
※必要に応じて、時刻表や旅の資料をご持参ください。

定員 15名



◆今後の予定◆

- (1) 7月~8月に個人やグループで「青春18きっぷ」を使った日帰りや泊を伴う旅をする。
- (2) 9月に旅の報告会を開催し、お互いの旅について情報交換し、交流を深めましょう。

受付開始 5月9日 (火) 9:00~



▲「はじめてのソーパークーピング」2022.12.17

▼オンライン形式 ◎

◎ ID:23-09-012
映画が好きでなかった私がシネマクラブの会長に！
~少しの勇気が人生を豊かにする~



今年で設立55年目となる明石シネマクラブ。映画をとおして人と感動を分かち合う醍醐味などを面白おかしく語っていただきます。

日時 **5月10日** (水) 13:30~15:00
講師 金沢 昇 (明石シネマクラブ代表)

◎ 共通講座 ID:23-09-011
明石の魚
~豊かな海で育った魚を知ろう~



明石の魚と漁業の特徴のほか、「魚のさばき方教室」での体験談も含め、魚を美味しく食べるヒントも教えてもらいましょう。

日時 **5月17日** (水) 13:30~15:00
講師 山崎 清張 (お魚かたりべ)

◎ 共通講座 ID:23-09-010
あなたのお口は大丈夫？
~オーラルフレイルの予防~



新型コロナウイルス感染により、口の機能が不良となっている人が多いことがわかりました。口の役割や機能維持の方法を学びましょう。

日時 **6月21日** (水) 13:30~15:00
講師 地域共生社会室地域総合支援担当

あかねカレッジライトコース

『オリエンテーション』のお知らせ

あかねカレッジライトコース (明石市在住60歳以上の方) の受講には、下記のオリエンテーションを受講して下さい。

- 3月22日 (水) 13:30~15:00 ID: 23-09-001
- 4月7日 (金) 10:00~11:30 ID: 23-09-002
- 5月12日 (金) 10:00~11:30 ID: 23-09-003
- 6月2日 (金) 10:00~11:30 ID: 23-09-004

オリエンテーション受講後は、市内13か所の中学校コミセンで開催される300以上の講座から自由に好きなだけ講座を受講することができます。

- ・学習資料代 年額1,000円
- ・講座一覧は3ヶ月ごとに発行されます。
- ・受講必須「次の学びに出会うための振り返り会」(秋以降)

●お電話か窓口でお申込み下さい※中学校コミセン (全13ヶ所) どこでも受講できます。

▼対面形式 (会場) 地域講座

帰ってきたコウノトリ
~野生復帰の取組~ ID:23-09-005

近年生息数が増えてきたコウノトリ。野生復帰までの取組とこれからについて学びましょう。

日時 **5月24日** (水) 13:30~15:00
講師 田中 稔
(いなみの学園特任講師)



スポレク広場 高丘 ①
ID:23-09-006

ニュースポーツについて学び、体力チェックのあとスリットカーリングを体験します。

日時 **5月27日** (土) 10:00~11:30
持ち物 動きやすい服装
講師 吉川 義樹
(スポーツレクリエーション指導者)



オレンジサポーター養成講座
ID:23-09-007

認知症がどんな病気なのか、認知症の人への接し方の基礎を学ぶことができる講座です。

日時 **6月7日** (水) 13:30~15:00
講師 明石市社会福祉協議会
おおくほ総合支援センター



スポレク広場 高丘 ②
ID:23-09-008

2回目はラダーゲッターとバグーというニュースポーツに挑戦します。楽しみながら身体を動かしましょう。

日時 **6月10日** (土) 10:00~11:30
持ち物 動きやすい服装
講師 吉川 義樹



スポレク広場 高丘 ③
ID:23-09-009

3回目はお手玉とパラリンピックでも注目を集めたボッチャに挑戦。体力チェックとまとめをして振り返りましょう。

日時 **6月24日** (土) 10:00~11:30
持ち物 動きやすい服装
講師 吉川 義樹

