

市民講座

「まちナビAKASHI」江井島コミセンホームページご紹介



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。是非ご覧ください♪



フィットネス・ダンス

講師 / 臼井 ブリットマリー (MARIE'Sサークル代表)

11月14日(土)
10:00~11:30

Let's dance!

フィットネス初心者やアクティブシニアも楽しめるよう有酸素運動を取り入れた**フィットネスダンス**です。1970年代、80年代のなつかしい音楽も登場! 音楽に乗って気持ちよく体を動かしたあとは、ストレッチでしっかり身体をほぐしましょう。



定員: 15名 参加料: 無料
持ち物: 上靴 動きやすい服装 水分 タオル



★受付開始日: 10月11日(日) 9:00~

クリスマスコンサート

講師 / ヴォーチェ沙羅

12月 9日(水)
10:30~11:30

クリスマスソングを含む童謡からポップな曲まで幅広いジャンルの名曲をお届けします。ちょっぴり早いクリスマス気分を味わいましょう♪



定員: 50名
参加料: 無料
持ち物: 筆記用具 上履き

★受付開始日: 11月 1日(日) 9:00~

初心者のためのペン習字講座

※全3回コース。原則全て参加できる方に限ります。
前回参加された方もOK!!

講師 / 西海 白悠

① 10月30日(金)

② 11月 6日(金)

③ 11月13日(金)

いずれも10:00~11:30

定員：15名 参加料：無料

持ち物：ボールペン 筆記用具 上履き

自分の字に自信のない方。
ボールペンを使ったペン習字の
上達を目指してみませんか。

正しい字形を学んで、美しい
文字の書き方を会得しましょう。



★受付開始日：9月27日(日) 9:00~

市民講座のお申し込みについて



明石市在住の方はどなたでもお申し込みいただけます。

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、名前、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です。

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
間前までにお申し込みください。

警報発表時について

明石市に「大雨」「暴風」のレベル3警報が発表
された場合、講座は休講になります。

午前の講座：7時~講座開始時間までの間

午後の講座：11時~講座開始時間までの間

コミセンから申込者へ連絡は致しません。

なお、台風接近により、公共交通機関が当日の
運転見合わせを前日から発表している場合も
前日20:30までにコミセンにお問合せください。



まなびが見つかる「ライトコース」

申込・受講場所：市内13の中学校コミセン

自分の興味関心に合わせて、300以上の講座の中から
好きなだけ市内13の中学校コミセンどこでも受講OK！
自宅からオンライン受講できる講座もあります。

詳しい内容・申込方法など、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。



※ 講座申し込みにはオリエンテーション受講が必要です。江井島コミセンでは10~12月は随時開催です。
お申込時に日程を調整します。 **今年度新規受付最終日は12月20日(日)です。**

江井島コミセン開催講座一例



フィールドワーク



音楽会



健康リズム体操



落語

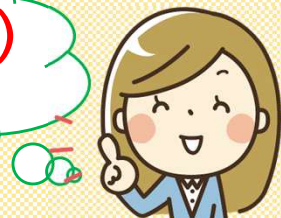


ACEボール

座学のほかにも、音楽、スポーツ、体操、屋外活動など、さまざまな講座を開催して
います。お好みの講座、チャレンジしてみたい講座を無理なく楽しく受講しましょう♪

あかねカレッジ ライトコース

講座の申し込みは**9月15(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。



26-10-019

日本の響き

講師：寺岡 憧山・光岡 伸山
(都山流尺八)

10/16(金) 10:00～11:30
定員40名

日本の伝統楽器でありながら中々、生
でその音を聴く機会が少ない『尺八』。
尺八の音を聴き、又、ワークショップで
尺八を触り、吹き…
果たして音は出るのか？！
短い時間ですが、
楽しんでくださいネ。



オンライン

26-10-020

人前で話す ポイントを知ろう



講師：望月 康恵
(ステージコーディネーター)

10/21(水) 14:00～15:30
定員50名

人前で話すことが苦手な方でも安心し
てご参加ください。ステージコーディ
ネーターとして豊富な経験を持つ講師
が、伝わる話し方や声の出し方、表情、
姿勢、緊張を和らげるコツなどをお伝
えます。日常生活ですぐ役立つ実践
的なポイントを一緒に楽しく学びまし
ょう。

26-10-021

ピアノ&トロンボーン アンサンブル

～みんなで歌う懐かしの名曲～

講師：西海 佳苗・坂本 裕樹

10/24(土) 10:00～11:30
定員50名

ピアノとトロンボーンで演奏する懐か
しの名曲を、聴いて歌ってお楽しみく
ださい。

坂本さんの、軽妙なトークと素晴らしい
歌声にも、乞うご期待！



26-10-022

ACEボールを やってみよう！

講師：明石市スポーツ推進委員会

10/31(土) 9:30～11:30
定員30名

A(あかし)
C(コミュニティ)
E(エンジョイ)
ボール！



誰でも楽しく体を動かせますよ。
ぜひ、一緒に！

持ち物：動きやすい服装
上靴 水分 タオル

オンライン

26-10-023

歩き上手に聞く、 今日からウォーキングが 楽しくなるヒント



講師：ちう
(毎日3万歩歩くおじさん)

11/11(水) 13:30～15:00
定員50名

毎日3万歩を歩き続ける“歩き上手”から、
疲れにくい歩き方や歩くことを楽しむコツ
をお伝えします。明石の歩きやすいおすす
めの道もご紹介。無理なく続けられる
ウォーキングのヒントが見つかる講座です。
気軽にウォーキングを始めたい方、健康の
ために歩き続けたい方におすすめです。

オンライン

26-10-024

世界とアジア

講師：太田 和宏
(神戸大学教授)



11/18(水) 14:00～15:30
定員50名

大きく変わる世界情勢の中で、アジア、
そして日本は今後どこに向かうのでし
ょうか。政治外交、経済、文化は今後ど
のように変化するのでしょうか。世界の
動向を俯瞰しながら、アジアと日本の
現在・将来について一緒に考えてみま
しょう。

26-10-025

大池の草花を楽しむ (秋編)

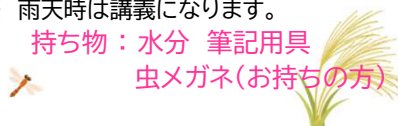
講師：高野 哲司
(野草の世界を楽しむ会代表)

11/20(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。

※ 雨天時は講義になります。

持ち物：水分 筆記用具
虫メガネ(お持ちの方)



26-10-026

ローマの休日と カサブランカはなぜ名画か

講師：津田 なおみ(映画評論家)

11/27(金) 10:00～11:30
定員50名

「ローマの休日」と「カサブランカ」
時代を超えて愛され続ける2大名画
は、なぜ私たちの心を揺さぶるのか。
映画史の名シーンとともに、その普遍
的な魅力にせまります。



オンライン

26-10-027

歌う！脳トレ！クリスマス ～クリスマスソングを歌いながら、 笑顔で挑む脳トレ体操～



講師：江本 あきこ
(アンチエイジングボイス代表)
嵩 亜希子
(フィットネスインストラクター)

12/16(水) 14:00～15:30
定員50名

ボイトレとフィットネスの専門家がお届けす
る、心と身体へのクリスマスプレゼントです。
誰もが知る名曲を歌う楽しさと、音楽に合
わせて身体を動かす脳トレ体操を融合。難し
いことは抜きにして、頭と身体をフル稼働さ
せながら、間違えても笑顔で挑む楽しさ満
点の特別な90分をお届けします。

持ち物：動きやすい服装 水分



サークル紹介

随時会員募集中！



～江井島茶道サークル～

日本の伝統の趣味…お抹茶一服。1週間に1度、畳の間の和のひととき如何でしょう。和室(教養室)をお借りしています。膝の悪い人は牛乳パック製の補助椅子も用意しています。裏千家の伊原宗昇先生のご指導の下(ご指導は月1回)、月4回のお稽古をしています。お気軽にご見学ください。

第1,2,3,4,(火)

9時～12時

入会金 1,000円

月会費 2,000円



～江井島コミセン俳句サークル～

一緒に「俳句」しませんか？

季節の移ろいを五七五に託してみませんか。

初心者歓迎！ 句会や作品鑑賞を通して、

俳句を学び交流しています。

お気軽に参加ください。

第2,4(火)

12時～16時

入会金 0円

月会費 500円



～あけぼの少年剣友会～

昭和45年に発足した歴史ある剣道倶楽部

4歳～大人まで在籍しています。

剣道は『礼に始まり礼に終わる』挨拶・思いやり・感謝の心が持てるよう日々厳しく楽しく稽古に励んでいます。

ご興味のある方は見学にいらしてください。

第1,2,3,4,5(土)

18時半～20時半

入会金 2,000円

月会費 2,000円



～江井島ジュニアバスケットボールクラブ～

小学校高学年～中学生で練習をしています。小さい頃からスポーツを通して自分で考え、自分で判断する自主性。その環境作りを目指しています。ルールの中で仲間と協力し、相手の考えを理解するとともに自分の考えを伝える。そんな仲間作りをしています。みんなバスケットが大好きです！

第1,2,3,4,5(火)

18時半～20時半

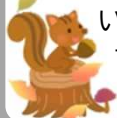
入会金 0円

年会費 1,000円



人権について考えてみませんか

差別のない心豊かな住みよいまちを目指し、人権教育の輪を広め、誰もが住み慣れた地域で幸せを感じて暮らせるように、差別や偏見のないまちづくりのために活動しています。人権研修会、DVD視聴の相談、希望などは下記までご連絡ください。



人権教育推進員 萩原 TEL 078-947-0073

まちなかブックスポットのご紹介



江井島コミセンギャラリーには貸し出しできる本を

置いています。推理小説、エッセイ、児童図書などお気に入りの1冊を見つけてませんか？ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。



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