

# WAIWAI えいがしま

2026  
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 TEL・FAX 078-947-0073 (月曜日・祝日休館)

## 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♪



## おもしろ絵手紙教室

講師 / 脇坂 正義 (日本絵手紙協会公認講師)

6月12日(金)  
13:30~15:30

定員: 20名(大人限定)

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」のできるのです。  
絵手紙は「ヘタでいい 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。



★受付開始日: 5月17日(日) 9:00~

## 社会情勢について考えてみよう(2回・ディスカッション形式)

~情報を取捨選択し、正しい判断力・行動力を身につけるために~

5月16日(土)

5月23日(土)

両日とも10:00~11:30

※1日のみの参加もOK!



講師 / 加藤 秀司 ((株)翔コンサルティング代表取締役)

定員: 各10名 参加料: 無料

持ち物: 筆記用具 上履き

あなたのまわりの情報は本当に正しいですか。  
真実を手に入れる手段や方法を知り、それをもとにした  
行動がとれるようにしたいですね。



★受付開始日: 4月19日(日) 9:00~

## おいしい野菜の作り方教室(2回)

4月17日(金)

4月24日(金)

両日とも10:00~11:30

※1日のみの参加もOK!

定員: 各50名

参加料: 無料

持ち物: 筆記用具  
上履き

講師 / 間島 朗

(1級造園施工管理技士)



おいしい野菜を作るために春から準備していくべきことは…。そのノウハウを2回にわたって解説します。

★受付開始日: 3月15日(日) 9:00~

# レッツ!フィットネス・ダンス

6月6日(土)

10:00~11:30



講師 / 臼井 ブリットマリー  
(ズンバサークル MARIE'S 代表)



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: 5月10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、「[まちなび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。

## 警報発令時について

明石市に「大雨」「洪水」「暴風」のいずれかの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いたしません。**

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8時半までにコミセンにお問合せください。

60歳からのおとなのまなび

2026年度 入学案内



あかねカレッジ  
Akane College

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」。2026年度のあかねカレッジは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。

申込受付期間: 3/3(火)~

### 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】

申込受付期間: 2/12(木)~2/27(金)

### まなびが活きる「わたしを活かすコース」

学んだことを活かして、私にできることはないかな?—あなたができそうなこと、興味のあることにスポットをあて、かなえたいことを実現する方法を探ります。

申込受付期間: 2/12(木)~2/27(金)

申込・問合せ: 江井島コミセン TEL 078-947-0073

申込・問合せ先: 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。

## ライトコースオリエンテーションのご案内

ライトコースを申し込まれる方は一緒に申し込みをお願いします

3/25(水) 10:00~11:30 26-10-009

4/10(金) 10:00~11:30 26-10-010



定員: 各50名  
持ち物: 筆記用具  
上履き





# あかねカレッジライトコース



講座の申し込みは

**4月15日(水)**

9:00～です。講座当日は

**筆記用具、上履き**をお持ちください。



26-10-001

## 心に染みる 昭和歌謡の世界

講師：木佐貴 裕珠 & 佐久間 勝浩

5/9(土) 10:30~12:00  
定員50名



「この歌」を聴けば思い出す、わが青春時代！そんな心に染みる昭和歌謡にジャズナンバーを織り交ぜた極上のひとときを楽しんでみませんか。

オンライン 26-10-002

## シニアだからこそ 楽しめる本の時間

—読んでなくても参加できる読書会—

講師：とまり木 文庫

5/13(水) 13:30~15:00  
定員50名



読書は一人でするもの、苦手…と思われてる方におすすめ「読書会」。読書会は本を読む会というより、本を通して人生の話を静かに分け合う時間。人生をたくさん生きてきた皆さんの経験や感じ方が宝物になります。安心して感じたことを出し合える、人とつながる、見方・考え方が広がる、そんな体験をしてみませんか？

26-10-003

## 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)

5/15(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：飲み物  
筆記用具  
虫メガネ(お持ちの方)



オンライン 26-10-004

## 高齢期の生きがいと 幸福に対する考え方

講師：中川 幾郎  
(帝塚山大学名誉教授)

5/20(水) 14:00~15:30  
定員50名



高齢期は”失う時期”ではなく”深まる時期”として人とのつながり、社会とのつながりが幸福度に大きな影響を及ぼします。自分の人生を肯定的に振り返り、小さな行動でも生きがいや喜びにつながることを事例を交えて学びます。

26-10-005

## 座って踊って 健康リズム体操

講師：西尾 弘子  
(ダンシングチームKIRARA代表)

5/22(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て健康維持、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

26-10-006

## 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 (理学療法士)

5/28(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



カラフルなポンポンを持って楽しくダンス



自分の体と向き合って健康長寿を！

オンライン 26-10-008

## ハマる心理 —依存について 正しく理解しよう—

講師：道重 さおり (神戸学院大学)

6/18(木) 14:00~15:30  
定員50名

心理学の視点から、私たちの身近にある「ハマる」という行動が、どのように依存症へと移行し、個人の生活や周囲に影響を及ぼすのか「アルコール・ギャンブル」の依存症を中心に、そのメカニズムと現状、そして回復への道筋を解説していただきます。



—たくさんのご参加ありがとうございます—

# 市民講座 フォトギャラリー

明石市在住の方はどなたでもご参加いただけます。

令和7年度 4月～12月



おとこの料理教室



3つの健康バージョン2



親子de楽しむうどん打ち教室



あじさいコンサート



核融合エネルギーの話



はいさいめんそーれ!



やさしいピラティス



おとなの陶芸教室



さらにおもしろくなる映画の見方



庭を楽しむ



音楽の花束



ズンバレッスン&ストレッチ体操



わくわくオーストラリア



初心者のためのペン習字講座



フェイバリット・コンサート

## サークル活動のご紹介



江井島コミセンでは、たくさんの方がサークル活動を楽しんでおられます。見学・体験など気軽にお問い合わせください(^^♪

文化系3サークル 体育系16サークル (2026年1月現在)

茶道・俳句・創作和紙絵画・バスケットボール・健康体操  
空手道・バレーボール・ダンス・卓球・剣道 など

## 貸室・施設情報

「自治会の会議に使いたい」「知り合いと集まって趣味や活動を行いたい」など、各種活動に利用できます。その他貸室利用に関するご相談はコミセンまでお問合せください。

※専ら営利を目的とした使用の場合は利用できません。ご注意ください。

会議室・小会議室・教養室(和室)・調理室・講堂

定員：20～100名

使用料：施設150～300円/1時間・冷暖房100～200円/1時間



## 車いす貸出しステーション

- ・社会福祉協議会の車いすが2台(自走式、介助式各1台)あります。
- ・1回2週間まで利用OK。気軽にご相談ください。



## まちなかブックスポット



ギャラリーには貸し出しできる本を置いてあります。お気に入りの一冊を見つけませんか?



## 人権について考えてみませんか?



さまざまな人権問題に対する正しい知識と認識を深め、豊かな人権感覚を築き、人権意識の向上に繋げませんか? 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



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