

〒674-0065 明石市大久保町西島 6 8 0 - 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♪



寅さんから見る豊かな人生

ライトコース共通

講師 / 津田 なおみ

(映画評論家)

3月13日(金)
10:00~11:30



定員: 50名

参加料: 無料

持ち物: 筆記用具 上履き

短気で口が悪く少し乱暴者。
でも人を騙したり傷付けることはしない寅さん。
情にもろかったり意外に神経質だったり、
学が無いわりに文才があったり…。
シリーズから見る寅さんの人生を通して
「豊かな人生」とは…、について考えてみましょう。



★受付開始日: 2月 8日(日) 9:00~

季節のグッキング

講師 / 岡田 万里子(栄養士)

2月28日(土)
9:45~12:45



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日には、
ほっこり温まるお献立、煮込み料理などは
いかがでしょうか。

定員: 15名

参加料: 1人1,000円(材料費)

持ち物: 上履き エプロン マスク 三角巾

食器用布巾2枚 筆記用具



★受付開始日: 1月18日(日) 9:00~

アンデス音楽の世界

講師 / 勝野 勉・橋本 仁
(ケーナ奏者)

2月 6日(金)
13:30~15:00

定員: 50名

参加料: 無料

持ち物: 筆記用具
上履き

南米アンデス音楽の世界へようこそ。
ケーナ・サンポーニャとギターの織り成す
アンデス音楽に心癒されてください。

★受付開始日: 1月11日(日) 9:00~



ズンバ・レッスン & ストレッチ体操



講師 / 臼井 ブリットマリー
(ズンバサークル MARIE'S 代表)

2月14日(土)
10:00~11:30

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

Let's ZUMBA!

ズンバはフィットネス初心者やアクティブシニアが
楽しめるよう考えられたダンスフィットネスです。
楽しく踊って健康増進、ストレス発散しましょう!

★受付開始日: 1月11日(日) 9:00~



ライトコース共通

続

講師 / 安藤 正昭

(江井島コミセンエリアマネージャー)

① 2月20日(金)

(令和7年 前半編 青森・岩手)

② 2月27日(金)

(令和7年 後半編 秋田・山形・宮城・福島)

両日とも10:00~12:00

※どちらか一日の参加もOK!

定員: 各50名

参加料: 無料

持ち物: 筆記用具 上履き

★受付開始日: 1月18日(日) 9:00~

前回(昨年度)はテーマ別にみちのく
の魅力を紹介しましたが、今回は約
1ヶ月に渡る「令和7年のみちのく旅」
について順を追って紹介します。



やさしいピラティス

講師 / 林 えみ

(my control lesson代表)

姿勢、柔軟性、筋力、バランス力を改善・
強化して健康な生活を送りましょう。

3月 3日(火)

3月 6日(金)

3月10日(火)

いずれも10:00~11:15



定員: 10名

参加料: 無料

持ち物: 上履き 水分

動きやすい服装

ヨガマット(貸し出しあり)

★受付開始日: 2月1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
の警報が発令された場合、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。



「1年をふりかえる交流会」のお知らせ

3/18(水) 10:00~11:30 25-10-043

定員: 50名 持ち物: 筆記用具 上履き

“学んできた自分”をふり振り返り、これから学んでいきたい
視点や気づきを見つけませんか? この1年間を他の受講生
と交流しながらふり返ることで、ひとりでは気づかなかっ
た想定外の視点や情報に出会えるかもしれません。

※ 市内13コミセンどこでも受講OK!

12/16(火) 9時~、ライトコース講座と一緒に申し込みください。





市民講座共通

内容は市民講座の欄をご覧ください



続・みちのく旅紀行①

(青森・岩手)

講師 安藤 正昭

(江井島コミセンエリアマネージャー)

2/20(金) 10:00～12:00
定員50名

25-10-037

続・みちのく旅紀行②

(秋田・山形・宮城・福島)

講師 安藤 正昭

(江井島コミセンエリアマネージャー)

2/27(金) 10:00～12:00
定員50名

25-10-039

寅さんから見る豊かな人生

講師 津田 なおみ (映画評論家)

3/13(金) 10:00～11:30
定員50名

25-10-041

11/12の
連続講座です

みんなで体験！

～生成AIに触れてみよう～

講師 大石 学

(めいまい・セキュア・コミュニティ)

1/27(火) 10:00～11:30
定員15名



生成AIを実際に使って、俳句作りや趣味探しなどに挑戦。ITを活用することで便利になる暮らしを体験してみませんか？

持ち物：スマホ(お持ちの方)、
パソコン(希望あれば持参可)

25-10-033

暮らしを楽しむ写真撮影術

講師 藤田 温

(KATACHI PHOTO PROJECT 代表)

1/14(水) 13:30～15:00
定員50名



写真撮影を楽しみたい、趣味にしたいという方へ、難しい知識やテクニックではなく、人に見せたい写真の撮るために必要な考え方をご紹介します。スマホしか無いという方も大歓迎。写真を通して日々の暮らしを楽しみましょう。※2/4(水)の体験型講座を受講される方は、先にこちらをご受講ください。

オンライン 25-10-030

暮らしを楽しむ写真撮影術

～対面授業編～

講師 藤田 温

(KATACHI PHOTO PROJECT 代表)

2/4(水) 13:30～15:00
定員10名



※1/14(水)で学んだ事を
体験してみる講座です。

持ち物：スマホまたはデジカメ、撮影した
写真のデータ(スマホ、SDカード、USB)

25-10-034

ピアノ&フルート&トロンボーン アンサンブル

講師 西海 佳苗 山本 ありさ
坂本 裕樹

1/17(土) 10:00～11:30
定員50名



毎年恒例のアンサンブルによる音色を今年もお楽しみください。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！

25-10-031

落語から学ぶ ～ことばの届け方～

講師 桂 阿か枝(落語家)

1/21(水) 13:30～15:00
定員50名



登場人物の息づかいや声の調子、間の妙が、物語に命を吹き込み、聴く人の心にずっと届く。そんな笑いと人情が織りなす上方落語から、ことばの力と届ける技を楽しく学ぶ講座です。あなたの話し方、ちょっと粋に変わるかも。

オンライン 25-10-032

高齢期における栄養学について ～心と身体健康づくり～

講師 横田 久代 (管理栄養士)

2/18(水) 13:30～15:00
定員50名



高齢期の食事は若い時と違うのでしょうか。普段どのような食事をするか、身体づくりに大きく影響することは何か、ただ食べるだけではなく健康的な生活に欠かせない知識があれば毎日楽しく生きることが出来ます。ちょっとしたヒントで美味しく健康な食べ方を知りましょう。

オンライン 25-10-035

太神楽曲芸と漫談のお時間

講師：豊来家 玉之助
上田 哲也

2/21(土) 13:30～15:00
定員50名

太神楽は、江戸時代末期から始まった総合演芸です。今回は漫談とのコラボ！見どころ満載！大いに笑ってくださいね。



25-10-038

Jazz Live at エーコミ

講師 KIYOKA & 佐久間 勝浩

3/ 7(土) 13:30～15:00
定員50名

ブルージーなジャズサウンドに包まれた素敵な午後のひとときをお楽しみください。



25-10-040

趣味から始まった家紋調査 —明石で読み解く名字と地域性—

講師 須貝 隆弘

(明石市立文化博物館 学芸員)

3/11(水) 13:30～15:00
定員50名



先祖調べから家紋調査をするうちに、家紋に魅せられて、いつしかお墓巡りが趣味となりました。悪趣味と自認していた私は人知れず、たった一人で各地のお墓を歩いたものです。その中で発見した、家紋と名字の関係や明石市の地域性についてご紹介します。

オンライン 25-10-036

小さな音楽会

講師 ムジカ・ライゼ

3/27(金) 13:30～15:00
定員50名



童謡からクラシックまで...

いろいろな音楽を聴いて歌って、みんなで楽しいひとときをすごしませんか。



25-10-042

サークル1日体験1月～3月

1～3月の期間、1日体験開催します。
この機会に 気軽に参加してみませんか？
お申込:12月2日(火)9時～ **078-947-0073**

	サークル名	実施日	時間	内容	人数	持ち物・その他
文 化	茶道サークル	火 第2,3,4	9:30～11:00	茶道の体験	制限無	なし
	江井島コミセン 俳句サークル	火 第2,4	12:00～16:00	句会	制限無	筆記用具
	創作和紙絵画	火 第3	9:30～13:30	ミニ色紙	5	筆記用具、おしぼり 材料費 掛け代込1,000円(当日)
	囲碁愛好会	日 第1～5	13:00～16:00	対局	制限無	持ち物特になし 棋力問わず。 どなたでも参加できます。
体 育	江井島ジュニア バスケットボールクラブ	火 第1～5	18:30～20:30	バスケットボール練習 (パス・シュート)	制限無	運動できる服装、タオル、水分 体育館シューズ
	スピリッツ バスケットボールクラブ	火 第1～5	19:00～20:30	バスケットボール (中学3年以上を対象)	制限無	運動できる服装、タオル、水分 体育館シューズ、参加前日までに連絡
	江井島 ひまわり健康体操	水 第1～5	10:00～11:30	健康体操	制限無	動きやすい服装、タオル、上靴、 水分
	空手道サークル	水 第1～5	18:30～20:30	空手の練習	制限無	動きやすい服装、タオル、水分
	バレーボール 「江井島エバンス」	水 第1～5	18:30～20:30	ママさんバレーボール	制限無	運動できる服装、 タオル、体育館シューズ、水分
	オレンジアーチ	水 2月4日	18:30～20:30	ゲームDAY(5対5)	制限無	あれば室内用靴、ボール、運動で できる服装、タオル、水分
	ダンスチームCK1	木 第1～4	19:00～20:15	ジャズダンス	制限無	動きやすい服装、タオル、上靴 水分
	江井島Jr. バレーボールクラブ	木 第1～5	18:30～20:30	バレーボールの練習 (小学生)	制限無	運動できる服装、 タオル、体育館シューズ、水分
	しまっこミニバスケット ボールクラブ	木 第1～5	18:30～20:30	ミニバスケットボール (小学4年生以上)	制限無	運動できる服装、タオル、バッシュ(無けれ ば上靴)、水分、バスケットボール(貸出可)
	ダンシングチーム KIRARA	金 第1～5	17:00～18:00 18:00～19:00	ダンス体験 (前半:3才～小2、後半:小3～小6)	制限無	動きやすい服装、タオル、上靴、 水分
	チーム・スマイル	金 2月6日	19:00～20:30	バレーボール練習	制限無	運動できる服装、 タオル、体育館シューズ、水分
	サンシティバスケット	金 第1～5	18:30～20:30	バスケットボール練習	制限無	運動できる服装、 タオル、体育館シューズ、水分
	江井島卓球サークル 江井島卓球サークルシニア	土 第1～5	12:30～16:30	卓球練習	制限無	運動できる服装 タオル、上靴、水分
	あけぼの少年剣友会 あけぼの剣友会	土 第1～5	18:30～20:30	剣道の稽古	制限無	動きやすい服装、タオル、水分

令和8年度サークル 登録説明会のお知らせ

日 時：令和8年1月25日(日)
10時～

場 所：江井島コミセン1階 会議室

※詳細はホームページや広報あかしを
ご覧ください。

- 現在サークル活動をしている団体、来年度から新しく
始めようと考えている団体は必ず出席してください。
- 当日は申請書類などお渡しします。欠席の場合、4月から
活動を始められませんのでご注意ください。
- スリッパはありません。上履き持参で
お越しください。



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