



2026年度

春号

地域のまなびの情報紙

魚住東コミセン通信

〒674-0071 明石市魚住町金ヶ崎1687-14

(魚住東中学校内) ※月曜日・祝日休館

TEL: 078-947-0199

FAX: 078-947-0229

※コミセン情報紙は、ホームページでも閲覧できます



明石市民ならどなたでも申込OK

2026.春の市民講座

申込方法: 受付開始日の午前9時から電話またはFAXで受付。定員になり次第、締め切り。FAXによる申し込みは、講座名、講座開催日、住所、氏名、連絡先(電話とFAX)、必要な配慮(手話通訳、要約筆記等)をご記入の上、送信してください。

5/9 (土) 10:00~11:30

懐かしいポップスでフィットネスダンス!

講師: 白井 ブリットマリー (サークルMARIE'S代表)

子どもからシニアまで幅広く、フィットネス初心者でも楽しめるフィットネスダンスで健康増進とストレス発散をしましょう!

参加費: 無料
定員: 20名
持ち物: 上靴、80cm程度のタオル、動きやすい服装、飲み物

受付開始日: 4月10日(金) 9時





5/30 (土) 10:00~11:30



多肉植物を乐しもう!

講師: 山本 真理子 (多肉植物講師)

プクプク可愛い多肉植物の寄せ植えを作いませんか? この機会にぜひ! ご参加をお待ちしています。

参加費: 500円(材料費代)
定員: 10名
持ち物: 筆記用具・上履き

受付開始日: 4月24日(金) 9時

6/6 (土) 9:30~11:00

魚住17号池で草花観察を!

講師: 高野 哲司 (NACS-J自然観察指導員)

魚住17号池を散策しながら、身近な初夏の草花を楽しみましょう!

参加費: 無料
定員: 30名
持ち物: 筆記用具・上履き

受付開始日: 5月8日(金) 9時



6/13 (土) 13:30~15:00

みんなで落語に親しむ時間 落語のお時間

講師: 上田哲也と神戸大学落語研究会

可楽ねっば 甲家乱舞

神戸大学落語研究会の学生2名による2席! 学生らしいパワフルな落語をご覧ください!

※都合により出演者が変更になる場合がございます

参加費: 無料
定員: 30名
持ち物: 筆記用具・上履き

受付開始日: 5月8日(金) 9時






(注) 開催時間

現地集合・現地解散

参加費: 無料
定員: 30名
持ち物: 筆記用具・上履き

受付開始日: 5月8日(金) 9時



60歳からのおとなのまなび

あかねカレッジ Akane College

まなびが広がる「科目別コース」 2026年度入学案内 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」。2026年度は3つのコースが開講されます!

まなびが活きる「わたしを活かすコース」

まなびが見つかる「ライトコース」 **あかねカレッジ 検索**

*各コースの詳細内容・申込方法などは、「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。

*ライトコースの講座を受講するには、入学手続き(資料代1000円)と、オリエンテーションの受講が必要です。申込受付は、**3月3日(火)から**

*オリエンテーション開催日は、**3月21日(土)・4月4日(土)・5月9日(土)・6月6日(土)**です。講座IDは、26-12-001~26-12-004です。

魚住東コミュニティ・センター (魚住東中内)

〒 魚住町金ヶ崎 1687-14
☎ 078-947-0199

魚住東コミセンへのアクセス



※JR「魚住駅」より徒歩25分。
※最寄りバス停 Tacó バス「青葉台口」

10 系統

*コミセンには、専用駐車場がございません。

あかねカレッジ ライトコースのご案内は裏面へ

～あかねカレッジ ライトコース情報～



あかねカレッジライトコースは、60歳以上の明石市民であればだれでも入学することができます。年間300以上の講座から、自分の興味や関心に合わせて好きな講座を好きなときに好きなだけ受けることができます！

※講座当日、明石市に「大雨」「洪水」「暴風」のいずれかの警報が発令されている場合は、講座を実施しません。詳しくは、学生ファイルの「講座の申込方法」をご覧ください。

※※ **配信**「自宅でオンライン受講または会場で受講」 **対面**「当コミセンで講師から直接受講」

5/13(水) 配信 26-12-008
13:30～
15:00

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
読書は一人ですもの、苦手・・・と思われている方におすすめ「読書会」。読書会の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。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？

5/20(水) 配信 26-12-007
14:00～
15:30
(注)開催時間

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)
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。

5/23(土) 対面 26-12-005
10:00～
12:00
(注)開催曜日・時間

自分の身体、歪みと健康のバランス教室

～一生向き合う身体の健康講座～
講師/大西 初美 (カイロプラクター)
カイロプラクターが、診断と歪みからの症状をお伝えします。ご自身の身体の歪みを知り、身体への理解を深める絶好の機会です。

5/27(水) 対面 26-12-006
13:30～
15:00

魚住歴史講座 古代日本の歴史

講師/鈴木 俊章 (播磨歴史研究会)
播磨地域が古代から栄えていたことは、膨大な古墳の数とそこから出土する遺物によってもわかります。その中には渡来人によって中東からもたらされた物も多くあります。古代の謎をDNAや科学的手法で分析し、解明します。

6/3(水) 対面 26-12-009
13:30～
15:00

チャンバラを体験しよう

～殺陣師に学ぼう～
講師/徳丸新作 (役者・映画プロデューサー)
講師/高山 旭 (映画監督)
皆さんもよくご存知の時代劇に欠かせない殺陣(たて)を、現役の役者や映画監督として活躍されている講師から学びましょう！ ***動きやすい服装で参加を！**

6/10(水) 対面 26-12-010
13:30～
15:00

似顔絵の描き方講座

(明舞カルチャーセンター講師)
講師/たにばた ゆう
絵を描くのが苦手な方でも、簡単に似顔絵を描くことができるようになるコツや考え方を教えます。この講座で、似顔絵を描く楽しさをぜひ体験してください。

6/18(木) 配信 26-12-011
14:00～
15:30
(注)開催曜日・時間

ハマる心理ー依存について正しく理解しようー

講師/道重 さおり (神戸学院大学)
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。

コミセンからのお知らせや日々のニュースはLINE公式アカウントから、貸室や講座、サークルなどの基本情報は **まちなびあかし** ホームページからご覧いただけます。

LINE公式アカウント

まちなびあかし

いろんな講座を準備して60歳以上の“おとなのまなび”を応援します！
※受講には、ライトコースへの入学が必要です。

今回のライトコース各講座のお申込受付開始日は **4月15日(水) 9時～**
※先着順
☎ 魚住東コミセン (☎947-0199)

市民講座 | これまでのまなび 学びの掲示板 | ライトコース講座

10月25日(土) クレイアート教室

11月15日(土) & 11月22日(土) うおずみ学講座

12月6日(土) 上方落語の魅力再発見!

12月13日(土) 初めてのズンパ!
～楽しく踊って健康増進～

10月22日(水) 草花めぐりで神無月を感じるin金ケ崎公園

11月5日(水) & 11月26日(水) 京都の名園散策①②

12月3日(水) 魚住歴史講座 神社を守る動物たち

12月24日(水) 小さな音楽会