

あさぎり掲示板

朝霧コミセンサークル イベントのお知らせ あさぎりコミセンフェス

10月26日(日)

オープニング 9:10
終了 12:15

コミセンでは、学びの場のひとつとして
数多くの方が活動しています。
この日は、各サークルの活動を鑑賞し、
参加や体験ができます。
ぜひ、みなさんお越しください。

種目	時間	サークル
合唱	9:15 ~ 9:45	朝霧コーラス
太極拳	9:45 ~ 10:15	太極拳あかね
卓球	10:15 ~ 10:50	さわやか卓球
パソコン	10:50 ~ 11:30	朝霧パソコンクラブ
太鼓	11:30 ~ 12:10	朝霧太鼓推進同好会
将棋	10:00 ~ 12:15	将棋同好会

- ・警報その他やむを得ない事由により開催を中止する場合があります。
- ・駐車場はありません。
- ・神姫バス:明舞団地行き乗車「松が丘小学校前」下車、徒歩3分。

朝霧コミュニティ・センター



主催：
朝霧コミセンサークル連絡協議会

朝霧校区まちづくり協議会 からのお知らせ

～朝霧ふれあい秋まつり～

11月22日(土) 午前10:00～

今年の朝霧夏まつり
盆踊り大会は、工事の
ため、中止となりました。



今年は臨時で「朝霧ふれあい秋まつり」を朝霧小学校で行います。
内容は順次お知らせいたしますので、
皆さん多数ご参加ください。

人気講座の紹介 「二胡を体験～鑑賞と体験～」

中国の伝統的な弦楽器である二胡を演奏体験する講座です。講師の演奏を鑑賞するだけでなく、実際に二胡を演奏体験します。その際は、講師からの指導もありますが、参加者がグループになり、初めての方同士でも気付いた点を話し合うなど、コミュニケーションをとりながら体験します。



朝霧コミュニティ・センター

開館時間：(火～土)9:00～21:00 (日)9:00～17:00

休館日：月曜日、祝日(日曜日と重なった場合は開館)、年末年始(12/28～1/4)

～「あさぎりdeまなぶる」はお近くのコミセンにも設置しております&HPでも閲覧できます～

☎ 078-913-0633

(FAX 078-913-0643)

明石市 コミセン情報紙

検索

身近なところでのたのしいまなび

あさぎりde

まなぶる

Vol.21

2025
秋号

朝霧コミュニティ・センター情報紙

2025年8月発行



市民講座
「二胡を体験～鑑賞と体験～」



市民講座
「韓国語講座 韓国語で
K-POPの歌詞を読もう」

10月から、朝霧コミュニティ・センターで秋の講座がスタートします。

身近なところで、たのしいまなびをー

地域で学ぶ講座で、“知る”たのしみ、“学ぶ”たのしみ、“つながる”たのしみと出会いませんか。

10月 11月 12月の 市民講座

お申込み ☎ 078-913-0633

【警報発令時について】午前7時に市内警報が出ていれば、午前中の講座は中止。午前11時に警報が出ていれば、午後の講座は中止とします。

10/8(水) ストレッチヨガ
呼吸を感じながらヨガをしましょう！

呼吸やねじれ、ポーズキープなどのヨガの特徴に、関節の可動域を広げるなどの効果があるストレッチの要素を加えたストレッチヨガで心身ともにリラックスしましょう。



講師：池上 一葉
日時：10月8日(水) 10:00～11:30
受講料：無料
定員：16名
持ち物：パスタオル、水分補給

受付開始日
9月5日(金)～

連続講座 11/9・16・23・30(日)
韓国語講座
韓国語でK-POPの歌詞を読もう

韓国語の上達を音楽から。連続4回講座です。最先端のアイドルの曲や古い曲もあり、テンポの速いものあり、遅めのものもあり、講座4回の中でいろいろな曲が流れます。



講師：黄 晶禧
日時：11月9・16・23・30日(日)連続講座
10:00～11:30
受講料：無料
定員：20名
持ち物：筆記用具

受付開始日
10月1日(水)～

12/14(日) ペン字講座
～年賀状～

美しい字を書くことにあこがれをお持ちの人、字を書くことがコンプレックスな人、もっと美しい字を書きたい人…。気軽にペン字を学びに来てください。



講師：並河 姚光
日時：12月14日(日) 10:00～11:30
受講料：無料
定員：15名
持ち物：ボールペン
または水性ペン

受付開始日
11月15日(土)～

10/12(日) ポジティブ脳になる方法
～アドラー心理学に学ぶ～

ユングやフロイトとともに心理学の3大巨頭と称されるアドラーが築き上げたアドラー心理学を通じて、前向きに考えるポジティブ脳になる方法を学びます。



講師：川原 啓治(日本アドラー心理学会正会員)
日時：10月12日(日) 10:00～11:30
受講料：無料
定員：30名
持ち物：筆記用具

受付開始日
9月2日(火)～

12/13 楽しくコミュニケーションを
とりながら健康になろう
～クリスマスバージョン～

クリスマスにちなんだ歌を講師とコミュニケーションをとりながら楽しく歌いましょう。また、クリスマスソングに手話を交えることにより手話も楽しく学びます。講師の方との心地よいコミュニケーションをお楽しみください。



講師：望月 康恵(ステージコーディネーター)
日時：12月13日(土) 13:30～15:00
受講料：無料
定員：20名
持ち物：筆記用具

受付開始日
11月1日(土)～

12/26(金) 書初めのための書道教室

書道講座

講師の先生は、どんな題の字の手本も書かれます。そして帰るころには満足する書初めが完成しますよ。毛筆が初めてでも大丈夫です。



講師：並河 姚光
日時：12月26日(金) 10:00～11:30
受講料：無料
定員：10名(小・中学生対象)
持ち物：書道セット一式

受付開始日
12月2日(火)～



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」。
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。

申込受付開始 9/16(火) 9時～

オリエンテーション

今年度ライトコースをはじめて受講される方の必須講座です。

まだライトコースに登録できます。登録希望の方は、コミセンが日程を調整しますのでご連絡ください。



25-02-029 わたしの食事バランスチェック
～今日の夕食何食べる？～

10/1(水) 13:30～15:00

講師：岩永 望
(管理栄養・給食管理
アドバイザー)



7/9(水)「シニアのための食生活講座」を受けた方が対象の講座です。
具体的な内容を講師と一緒に考え、普段の食事で不足している栄養や摂りすぎているものがないか等を振り返り、食事をもっと豊かにするためのヒントを見つけます。

25-02-025 明石の酒
10/15(水) 13:30～15:00



講師：米澤 仁雄
(明石酒類醸造株式会社
代表取締役)

明石は、「西灘」と呼ばれる酒どころです。蔵の数は減りましたが、情熱ある熟練した職人たちが行う酒造りは、明石が誇る宝物です。今回は、江戸時代から続く酒蔵の一つ明石酒類醸造(株)の米澤社長に「明石の酒」についてお話しいただきます。

ライブ録画形式

25-02-030 出前講座
よくわかる「介護保険制度」

10/29(水) 13:30～15:00

講師：高齢者総合支援室

心身の状況に合わせて適切な介護認定を受け、必要なサービスを上手に利用していたくため、介護保険制度についてのお話をします。

25-02-031 はじめての二胡体験
～鑑賞と体験～

11/5(水)
13:30～15:00

講師：山添 恵子



二胡(中国の伝統的な弦楽器)を初めて触るという方を主に対象とする講座です。講師の演奏を聞き、実際に演奏体験し簡単な曲を演奏できることを目指します。

25-02-033 ITリテラシーを高めよう！
～安心・安全な使い方と工夫～
11/12(水) 13:30～15:00



講師：大石 学

(めいまい・セキュア・コミュニティ) スマホやインターネットでは、詐欺などのリスクが高まっており、注意するポイントを紹介し、最新の機能やサービスを知り、暮らしをより便利で豊かなものにしてみませんか？本講座と連続する講座は、どこかのコミセンで開催される予定です。

ライブ録画形式

25-02-026 まちづくりはアイデア次第
11/19(水) 13:30～15:00



講師：佐伯 亮太
(合同会社Roof共同代表)

少子高齢化、空き家問題…。地域にはさまざまな課題があります。新しいアイデアを出し、眠れる町の魅力を発見して、とっても低いハードルからはじめるまちづくりを学べます。そうしてできたつながりは、自分の健康にも良い影響を与えるみたいです。

ライブ録画形式

25-02-032 コミュニケーションゲームを楽しむ
～少人数から楽しめるゲーム～



12/10(水)
13:30～15:00

講師：吉川 義樹
(NPO法人兵庫県
レクリエーション協会 副理事長)

一体感や信頼感の促進をコミュニケーションゲームで体験しましょう。楽しみながらコミュニケーションを深めるゲームを学びます。

25-02-027 天文の不思議
12/17(水) 13:30～15:00



講師：井上 毅
(明石市立天文科学館館長)

明石といえば天文科学館、長くこの街を見てきた天文科学館の歴史から最新の宇宙論まで幅広くお話しいただきます。いつも見ている宇宙の、実は見えていない新たな発見があることでしょうか。天文の不思議を通して持続可能な社会について考えてみましょう。

ライブ録画形式

まちなびAKASHI HP



朝霧コミセンの情報を
お届けします。