

あさぎり 掲 示 板

令和8年度のコミセンの登録サークルです。

種目	団 体 名	活動日	時 間
コーラス	アンサンブル・ヴィーヴォ	1～5 火	9:30～12:00
コーラス	朝霧コーラス	1～5 土	9:30～13:00
カラオケ	カラオケ同好会	1～5 金	12:30～16:30
パソコン	朝霧パソコンクラブ	1～4 木	9:00～12:00
囲碁	囲碁同好会	1～5 日	12:30～16:30
将棋	将棋同好会	1～5 土	9:00～12:00
太鼓	朝霧太鼓推進同好会	1～5 土	18:30～20:30
太極拳	太極拳あかね	1～5 金	9:00～12:00
合気道	朝霧合気道会	1～5 金	18:30～20:30
空手	空手道心武館	1～4 土	18:30～20:30
空手	星辰館(空手)	1～4 日	14:00～16:30
剣道	明舞剣道会	2・4・5 木	18:30～20:30

種目	団 体 名	活動日	時 間
体操	朝霧健康体操サークル	1～5 木	9:30～12:00
卓球	朝霧レインボー卓球	1～5 火	9:30～12:30
卓球	卓球サークル「水曜会」	1～5 水	13:00～15:30
卓球	高齢者卓球サークル	1～5 金	9:00～12:00
卓球	松が丘卓球	1～5 金	12:30～15:30
卓球	卓球サークル「ハマユウ」	1～5 金	12:30～15:30
卓球	さわやか卓球	1～5 土	9:00～12:00
バスケットボール	松が丘ミニバスケットボールクラブ	1～5 水	18:30～20:30
バスケットボール	カラズ	1～5 木	18:30～20:30
バレーボール	オールフリー	1～5 金	18:30～20:30
バレーボール	朝霧SVC	1・3・5 土	19:00～20:30

令和8年5月1日現在



朝霧コミュニティ・センター

〒大蔵谷奥 4-1
☎ 078-913-0633



朝霧中学校内にあります。公共交通機関をご利用ください。
＜アクセス方法＞
“明舞団地行き”乗車
「松が丘小学校前」下車、徒歩3分。

数多くのサークルが会員募集をしていますので、興味のある方は、まずは朝霧コミセンまでお問い合わせください。体験・見学出来ます。

朝霧コミュニティ・センター

☎ 078-913-0633

(FAX 078-913-0643)

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います&HPでも閲覧できます～

明石市 コミセン情報紙

検索

身近なところでたのしいまなび

あさぎりde

まなぶる

2026 夏号
Vol.24

朝霧コミュニティ・センター情報紙

2026年5月号



「七夕飾りに願いを込めて」



「ストレッチヨガ」

7月から、朝霧コミュニティ・センターで夏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—

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。

7月 8月 9月の 市民講座

お申込み ☎ 078-913-0633 FAX 078-913-0643

【警報発表時について】明石市に「大雨」「暴風」「洪水」のいずれかの警報が次の時間帯で発表した場合、講座は中止になります。
午前中の講座：7:00～講座開始時間 午後の講座：11:00～講座開始時間

7/1(水) ベーシックヨガ

呼吸を感じながらヨガをしましょう！

ヨガ初心者から経験者まで、幅広い方を対象にした講座です。基礎を学びながら心と身体のバランスを整えます。



講師：池上 一葉
日時：7月 1日(水) 10:00～11:30
受講料：無料
定員：15名
持ち物：バスタオル、水分補給

受付開始
6月10日(水)～

7/9(木) 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：7月 9日(木) 14:00～15:30
受講料：無料
定員：15名
持ち物：バスタオル、水分補給

受付開始
6月10日(水)～

7/18(土) 松尾芭蕉と明石

～明石の歴史いろいろ・近世編3～

『奥の細道』で有名な松尾芭蕉が旅した最も西の端が明石であり、芭蕉は明石より西には行っていません。芭蕉は何のために明石に来たのか。そして、芭蕉の秘めた悩みとは何かを考察します。

講師：今井 豊 (元高校教員)
日時：7月 18日(土) 13:30～15:00
受講料：無料
定員：30名
持ち物：筆記用具

受付開始
6月 27日(土)～

9/12(土) コミュニケーションを楽しもう

～頭とからだの体操～

地元在住の講師が、頭もからだも柔らかくなる方法を、歌や演奏を交えながら、明るく楽しく伝授してくれます。



講師：望月 康恵 (ステージコーディネーター)
日時：9月 12日(土) 13:30～15:00
受講料：無料
定員：20名
持ち物：筆記用具、上履き

受付開始
8月 12日(水)～

60歳からの学びを応援します！！

あかねカレッジライトコース

60歳以上の明石市民の方であれば、誰でも受けられます。市内13か所の中学校コミュニティセンターで開講する300以上の講座を自由に選択して、学ぶことができます。自宅からのオンライン受講ができる講座もあります。資料代として、年間1,000円が必要です。

申込・問い合わせ先 朝霧コミュニティセンター TEL 078-913-0633

必須科目 オリエンテーション

オリエンテーションを受講の後、講座を申し込みます。

オリエンテーションは、随時行いますので、ご相談ください。

受講申込受付 6/16(火) 9時 から

※お電話の混雑が予想されます。

つながりにくい場合は、少し時間をずらしておかけください。



26-02-010

七夕飾りに願いを込めて

7/1(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 副会長)

笹にみなさんの願いを込めた短冊や飾りつけを、いっばいつけましょう。みんなの願いを込めた七夕飾りを一緒につくりましょう。



26-02-011

姿勢改善から始める基礎健康講座
～不調の原因は「姿勢」にあった～

7/8(水) 13:30～15:00

講師：中田 哲生
(姿勢調整師)

体の状態に大きく関わっている日常の姿勢と健康の関係をわかりやすく解説し、自宅でできる姿勢改善やセルフケアを紹介します。無理なく続けられる健康づくりを目指しましょう。

ライブ録画形式

26-02-012

地域の防災力を高める「防災講座」
～災害に備えて～

7/15(水) 13:30～15:00

講師：明石市総合安全対策室

明石市で想定されている災害を知り、災害に備えて地域が何をすべきか、どのように助け合うべきかを一緒に考えてみましょう。

26-02-013

金融最前線
“認知症への新しいアプローチ”

7/29(水) 13:30～15:00

講師：三井住友信託銀行

将来誰しもかかる可能性のある認知症について知り、今何ができるのかを、金融の専門家の視点からわかりやすく解説します。

26-02-014

思い出を守る被災地支援
～「写真洗浄」を学ぼう！～

9/9(水) 13:30～15:00

講師：中南 晶一
(あらいぐま明石)

被災された方の大切な思い出を守る活動「写真洗浄」を知っていますか？写真洗浄は現在も全国各地で活動中の災害ボランティアです。知っておくと万が一の時に役立ちます。

ライブ録画形式

26-02-015

元気に100歳をむかえよう
～百寿いきいき体操～

9/30(水) 13:30～15:00

講師：中谷 友祐
(介護福祉士)

運動の大切さや自宅でできる運動を学び、コミュニケーションを楽しみながら、健康な身体づくりを目指しましょう。

【持ち物】運動しやすい服装、上履き、水分補給

まちなびAKASHI HP



朝霧コミュニティセンターの情報をお届けします。