

あさぎり 掲 示 板

令和7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	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	卓球	朝霧レインボー卓球	1～5 火	9:30～12:30
コーラス	朝霧コーラス	1～5 土	9:30～13:00	卓球	卓球サークル「水曜会」	1～5 水	13:00～15:30
カラオケ	カラオケ同好会	1～5 金	12:30～16:30	卓球	高齢者卓球サークル	1～5 金	9:00～12:00
パソコン	朝霧パソコンクラブ	1～4 木	9:00～12:00	卓球	松が丘卓球	1～5 金	12:30～15:30
囲碁	囲碁同好会	1～5 日	12:30～16:30	卓球	卓球サークル「ハマユウ」	1～5 金	12:30～15:30
将棋	将棋同好会	1～5 土	9:00～12:00	卓球	さわやか卓球	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	バスケットボール	A r g u s J r .	1～5 木	19:00～20:30
太極拳	太極拳あかね	1～5 金	9:00～12:00	バスケットボール	カラーズ	1・3 木 2・4・5 土	19:00～20:30
合気道	朝霧合気道会	1～5 金	18:30～20:30	バスケットボール	土竜（もぐら）	1～5 金	19:00～20:30
空手	空手道心武館	1～4 土	19:00～20:30	バレーボール	オールフリー	1～5 金	19:00～20:30
空手	星辰館（空手）	1～4 日	14:00～16:00	バレーボール	朝霧S V C	1・3・5 土	19:00～20:30
体操	朝霧健康体操サークル	1～5 木	9:30～12:00				

令和7年5月15日現在

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

〒 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。

まちなびAKASHI HP



朝霧コミセンの情報をお届けします。

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おります＆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

2025 夏号
Vol.20

朝 霧 コ ミ ュ ニ テ ィ ・ セ ン タ ー 情 報 紙

2025年5月号



「七夕飾りに願いを込めて」



「終活～生前整理セミナー～」

7月8月9月の 市民講座

お申込み ☎ 078-913-0633 FAX 078-913-0643

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

7/26(土) コミュニケーションを楽しもう ～頭とからだの体操！身も心も柔らかく人と話す～

地元在住の先生による総合的なコミュニケーション方法を学ぶ講座です。受けて楽しく、講師の方との心地よいコミュニケーションを楽しめます。

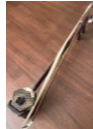


講師：望月 康恵 (ステージコーディネーター)
日時：7月26日(土) 13:30～15:00
受講料：無料
定員：20名
持ち物：筆記用具・上履き

受付開始
7月1日(火)～

8/23(土) 「二胡」の演奏を体験 ～講師と一緒に初めての二胡演奏～

中国伝統楽器の二胡。演奏を鑑賞するだけではありません。講師と一緒に簡単な曲の演奏ができることを、目指しましょう。



講師：山添 恵子
日時：8月23日(土) 13:30～15:00
受講料：無料
定員：10名
持ち物：筆記用具

受付開始
8月1日(金)～

9/25(木) 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：9月25日(木) 14:00～15:30
受講料：無料
定員：16名
持ち物：バスタオル、水分補給

受付開始
8月26日(火)～

9/27(土) 終活 相続セミナー ～相続手続きの流れと課題～

相続手続きの流れと課題を、理解しやすいように具体的な事例を通して考え学ぶ講座です。



講師：島瀬 靖弘 (行政書士・終活アドバイザー)
日時：9月27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
9月2日(火)～

～お知らせ～ 9月が申し込み日の講座

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：バスタオル、水分補給

受付開始
9月5日(金)～



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か所の中学校コミセンで開講する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 朝霧コミセン TEL 078-913-0633

必須科目 オリエンテーションは、ライトコースを受けるにあたっての受講方法や心得をお伝えします。

25-02-016 ※オリエンテーション 7/5(土) 13:30～15:00

※準備の都合上、当日の申し込みはできません。

ライトコースへの入学希望の方は、受講前にオリエンテーションへの参加が必要です。
上記日程以降に申し込みの方は、別途日時を調整します。

受講申込受付 6/17(火) 9時から

25-02-017

「体のなかから元気に いきいき血管」講座

7/2(水) 13:30～15:00

講師：明治安田生命保険相互会社
神戸支社講座担当

血管が衰え傷つくことで、つまりや破れなどの要因となり、ひいては命にかかわる病気にもつながります。身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活をはじめましょう。

25-02-018

シニアのための食生活講座 ～10年後のわたしに届けたいもの～



7/9(水) 13:30～15:00

講師：岩永 望
(管理栄養・給食管理アドバイザー)

10年後のわたしはどうなっていたい？そのためにはどうしたらいいの？食事で気を付けることなど、食生活について講師の方と一緒に考えてみましょう。
本講座と連続する講座は10月以降に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

25-02-013

乗り鉄入門

7/16(水) 13:30～15:00



講師：溝口 光徳
(乗りテツ旅行会)

鉄道マニアとひとことで言っても、さまざまな種類と楽しみ方があります。この度は、鉄道趣味で人生を豊かにすることを目指して『乗りテツ旅行会』を立ち上げ、鉄道旅行やイベントの企画・開催や講演活動を行っている講師に「乗り鉄」の魅力を伝えていただきます。

ライブ録画形式

25-02-019

明石の怪談

7/30(水) 13:30～15:00



講師：今井 豊

明石市内や旧明石郡内の一般的な昔話や明治以降の怪談などを紹介しながら、地域独特の怪談話の重要性や面白さを講義します。

25-02-020

「スマホで簡単」ちょっといい 写真の撮り方【入門編】

9/3(水) 13:30～15:00



講師：森 邦和
(BCヘルツぐっでいテレビ事務局)

いい写真の撮り方のポイントの分かり易い講義です。いい写真を撮るためのグリッド線やパノラマなどの基本的な操作や構図の撮り方など、ちょっといい写真の撮り方の基本を学びます。

25-02-021

楽しく学ぼう！ ビーチクリーン活動とその大切さ

9/10(水) 13:30～15:00



講師：WATARIUMI

明石の海でのゴミ拾いの活動から、海洋汚染の現状・生き物達にどう影響しているのかを学び、未来を守るために、出来ることはないか一緒に考えてみましょう。
本講座と連続する講座は10月以降に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

25-02-014

活力ある毎日を！ ～フレイルを防いで元気に過ごそう～

9/17(水) 13:30～15:00



講師：明石市高齢者総合支援室
健康づくり担当

フレイルを知らずに過ごす健康を損なうリスクが高まります。本講座では日常生活に取り入れられる予防方法をお伝えして、みなさんのアクティブな生活をサポート！さあ一緒に、いつまでも歩ける身体づくりをしましょう。

ライブ録画形式

25-02-022

頭の体操、体の体操

9/24(水) 13:30～15:00



講師：望月 康恵
(ステージコーディネーター)

元気いっぱい初代NHK歌のお姉さんが、頭も体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。お楽しみに。