

# あさぎり掲示板

## 朝霧コミセンフェス



「朝霧太鼓推進同好会」

10月26日(日)に朝霧コミセンサークル連絡協議会が主催した「朝霧コミセンフェス」が開催されました。

これは、コミセンで活動しているサークルが、日ごろの活動を通じて学んだことや活動の魅力を皆さんに届けるとともに、サークル活動の楽しさを皆さんに体験してもらうことを目的として開催されました。

今回の開催では、朝霧太鼓推進同好会の呼び込み太鼓から始まり、朝霧コーラス、太極拳あかね、将棋同好会、さわやか卓球、

朝霧パソコンクラブ、朝霧太鼓推進同好会の順に行いました。

子どもからおとなまで、さまざまな世代の参加をいただき、雨というアクシデントがありましたが、なごやかな雰囲気で無事に終了しました。



「朝霧パソコンクラブ」

## 市民講座

### ~学びの楽しさ~

朝霧コミセンの市民講座のほとんどは、講師の話を聞くという座学方式ではなく、実践力を高めるため受講生も一緒にケーススタディを行うことや、自分の意見を言う、お互いが教え合うなど、講義によつていろいろな形態はありますが、単に聞くだけではなく受講生も参加する講義となっています。

そのため、講座の募集人数は、学習効果をあげることと講師と受講生のコミュニケーションを密にするため、10人～30人となっています。

これらにより楽しみながら理解する満足度の高いものとなっていますので、ぜひ一度お越しください。



## 朝霧コミュニティ・センター

〒 大蔵谷奥 4-1  
TEL 078-913-0633



## 朝霧コミセンの情報をお届けします。

まちなみAKASHI HP



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。

## 朝霧コミュニティ・センター

TEL 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

朝霧コミュニティ・センター情報紙

2025年11月発刊

2026  
冬号

Vol. 22



「南京玉すだれ」



「わたしの食事バランスチェック」

1月から、朝霧コミュニティ・センターで冬の講座がスタートします。

身近なところで、たのしいまなびを一

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。

# 1月 2月 3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。

## 2/21(土) わたしの食事バランスチェック ～実際のメニューから考えよう～

バランスのよい食事がなぜ大切なのか、身近な料理を用いてどのようなことを意識するとよいかなどを学びます。将来のご自身のために今できることと一緒に考えてみましょう。



講 師： 岩永 望  
(栄養管理・給食管理アドバイザー (管理栄養士))  
日 時： 2月21日(土) 13:30~15:15  
受 講 料： 無料  
定 員： 15名  
持 ち 物： 筆記用具

受付開始  
1月10日(土)~

## 3/14(土) 楽しくコミュニケーションをとりながら健康になろう

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： 3月14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  
2月15日(日)~

## 3月が申し込み日の講座

### 連続講座

#### 4/19(日) ペン字講座 4/26(日)



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。2回とも参加できる方募集します。

講 師： 並河 姚光 (書道家)  
日 時： 4月 19日・26日(日)連続講座  
10:00~11:30  
受 講 料： 無料  
定 員： 20名  
持 ち 物： ボールペンまたは水性ペン

受付開始  
3月15日(日)~

## 3/7(土) やってみよう！南京玉すだれ ～鑑賞と体験～

南京玉すだれを鑑賞しながら、実際に体験もし、日本の伝統芸能を楽しめましょう。



講 師： チェリーボンボン  
日 時： 3月7日(土) 10:30~12:00  
受 講 料： 無料  
定 員： 15名  
持 ち 物： 筆記用具

受付開始  
2月10日(火)~

## 3/18(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： 3月18日(水) 10:00~11:30  
受 講 料： 無料  
定 員： 13名  
持 ち 物： バスタオル、水分補給

受付開始  
2月20日(金)~

## 申込受付開始

12/16(火)



9時～



### 連続講座

暮らしを楽しむ写真撮影術 (KATACHI PHOTO PROJECT 代表)



#### 1日目 ライブ録画形式

25-02-039

1/14(水) 13:30~15:00

スマホを見ながらの受講は可能です。

25-02-038

高齢期における栄養学について  
～心と身体の健康づくり～  
2/18(水) 13:30~15:00

25-02-043

ぐっすり眠れる睡眠セミナー  
3/4(水) 13:30~15:00

講師：横田 久代(管理栄養士)

25-02-040

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をもっていれば毎日を楽しく生きることができます。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。

ライブ録画形式

講師：西澤 美加  
(保健師・健康経営アドバイザー)

25-02-041

睡眠は、食事や運動と並ぶ健康の3要素です。  
睡眠の質を改善して、心も体も今よりもっと元気になります。

ライブ録画形式

25-02-041 11/12の講座を受講された方が対象です。

みんなで体験！

～生成AIにふれてみよう～

1/20(火) 13:30~15:00

講師：大石 学

(めまい・セキュア・コミュニティ)

11/12(水) 「ITリテラシーを高めよう！」の講座を受けた方が対象の講座です。

生成AIを実際に使って、俳句づく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？

## 25-02-037 落語から学ぶ ～ことばの届け方～



1/21(水) 13:30~15:00

講師：桂 阿か枝(落語家)

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、聴く人の心にすっと届く。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。

ライブ録画形式

## 25-02-044 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～



3/11(水) 13:30~15:00

講師：須貝 隆弘  
(明石市立文化博物館 学芸員)

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。

ライブ録画形式

## 1年をふりかえる交流会



あかねカレッジライトコースの今年度の申込は、12月21日(日)まで受付中です。

あかねカレッジ  
Akane College ライトコース

“学んできた自分”をふり返り、これから学んでいきたい視点や気づきを見つめませんか？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つた想定外の視点や情報に出会えるかもしれません。

### 朝霧コミセンの実施日

25-02-043

2月25日(水) 13:30~  
1時間30分

### 参加方法

お電話でお申込みください。  
※中学校コミセン(全13カ所)  
どこでも受講できます。詳しくは  
開催一覧表をご覧ください。

### 持ち物

- ・筆記用具
- ・学生ファイル

