

おおくらde まなぶる Vol.20



大蔵コミュニティ・センター TEL 078-912-3620 FAX 078-912-3633

〒673-0856 明石市西朝霧丘4-7 (大蔵中学校内)

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)

警報発令時：明石市に「大雨」「洪水」「暴風」のいずれかの警報が発表された場合、コミセンを利用できません。
午前の講座は午前7時から講座開始時間、午後の講座は午前11時から講座開始時間までの間に
警報が発表された場合、休講となります。

みんなのまなび



明石市民の方なら

どなたでも受講できます♪

申込方法：受付開始日の午前9時から電話又はFAXで受付。

FAXの場合は、開催コミセン名・講座名・講座開催日・氏名・連絡先
(電話とFAX)・必要な配慮(手話通訳・要約筆記等)を記入して送信
(開館時間中以外は無効とします)。

※配慮(手話通訳・要約筆記等)が必要な方は、講座開催日の2週間
前までにお申込みください。

■講座当日は、筆記用具・水分補給用の飲み物をご持参ください。

7/24 (木) 10：00～11：30

「おなかの健康と乳酸菌・
血管年齢の測定」

講師：兵庫ヤクルト販売 (株)

定員：40名

腸を丈夫にすることが健康を支えます。おなか
の健康の基本について考えます。

受付開始：6月24日(火)

7/26 (土) 10：00～11：30

「オレンジサポーター養成講座」

講師：あさぎり・おおくら総合支援センター

定員：40名

認知症を正しく理解し、認知症やその家族を応援す
る人を「オレンジサポーター」と言います。地域で
安心して生活できるよう、見守りの輪を広げていき
ましょう。 受付開始：6月26日(木)

8/9 (土) 10：00～11：30

「オープンハイマーと戦後」

講師：古典と歴史に親しむ会 高堀 枝裕二

定員：40名

原爆の父の苦悩を原点に大きな力に翻弄された
科学者の苦悩に迫ります。

受付開始：7月9日(水)

9/13 (土) 10：00～12：00

「外国人に伝える！伝わる
“やさしい日本語”講座 (入門編)」

講師：神戸YWCA 福井武司

定員：20名

外国の住民の方とコミュニケーションを取るのに最
も有効と言われている「やさしい日本語」につい
て、グループワークで和気あいあいと学びます。

受付開始：8月13日(水)

9/27 (土) 10：00～11：30

「平家一族の栄光と没落
～平忠度哀歌～」

講師：古典と歴史に親しむ会 高堀 枝裕二

定員：40名

登場人物の一人一人にスポットをあて壮大な
歴史物語にアクセスする新しい試みです。

受付開始：8月27日(水)



神姫バス「明石高校前」
下車してすぐ
又は「明高下」下車して
北へ徒歩3分

※コミセンに駐車場はあ
りませんので、
公共交通機関をご利用
ください。

今年度のあかねカレッジライトコースには複数の年間を通したシリーズものの講座があります。もちろん一回ずつ独立した講座です。シリーズものを受講されることによって学びがより一層深まります。

まちあるきマップ

新シリーズが始まりました。
大蔵・人丸に続いて「城下」
「船上・林」を1月に。
1年間に4回。
3年かけて、明石を旅します。

姿勢改善

季節ごとに2回開催。
秋 ストレッチ・睡眠環境
冬 栄養摂取・足の健康

明石の歴史を学ぶ

「地域に根差した歴史の講座」
明石になじみの深い話を、数々の
資料と共にさまざまなエピソード
を中心に展開します。「明石の歴史
を考える会」の講座です。

★60歳以上の明石市民対象。願書と学習資料代1,000円をお近くの中学校コミセンへ提出。オリエンテーションを受講後入学していただけます。（毎年度必須）

★講座当日は、筆記用具・学生ファイル・水分補給の飲み物をご持参ください。

講座受付開始日 6月17日(火) 9:00～



7/3(木) 9:30～11:00

「まち歩きマップ
～大蔵を楽しもう～」

講師：ヘリテージ明石
吉川 悟

定員：40名

講座ID：25-03-010
(対面形式)

7/9(水) 13:30～15:00

「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～」

講師：管理栄養・給食管理アドバイザー
岩永 望

定員：40名

講座ID：25-03-011
(ライブ配信)

7/10(木) 9:30～11:00

「まち歩きマップ
～人丸を楽しもう～」

講師：ヘリテージ明石
吉川 悟

定員：40名

講座ID：25-03-012
(対面形式)



7/16(水) 13:30～15:00

「乗り鉄入門」

講師：乗りテツ旅行会
溝口 光徳

定員：40名

講座ID：25-03-013
(ライブ配信)

8/30(土) 10:00～11:30

「季節の変わり目を
過ごしやすいように
薬膳・つぼ講座
～薬膳茶の試飲つき～」

講師：薬膳師 井上 優子

定員：20名 (材料費100円)

講座ID：25-03-014
(対面形式)



9/10(水) 13:30～15:00

「楽しく学ぼう！
ビーチクリーン活動と
その大切さ」

講師：WATARIUMI

定員：40名

講座ID：25-03-015
(ライブ配信)

9/11(木) 10:00～11:30

「姿勢改善健康講座3
～首と肩こり～」

講師：姿勢調整師
中田 哲生

定員：20名 ※動きやすい服装で

講座ID：25-03-016
(対面形式)

9/17(水) 13:30～15:00

「活力ある毎日を！
～フレイルを防いで
元気に過ごそう～」

講師：明石市高齢者総合支援室
健康づくり担当

定員：40名

講座ID：25-03-017
(ライブ配信)

9/18(木) 10:00～11:30

「姿勢改善健康講座4
～膝と股関節～」

講師：姿勢調整師
中田 哲生

定員：20名 ※動きやすい服装で

講座ID：25-03-018
(対面形式)