

野々池コミセン・つーしん

〒673-0008 明石市沢野1-3-1 (野々池中学校内)
TEL: 078-929-0355 FAX: 078-929-0808
休館日: 月曜日・祝日・年末年始 (12/28~1/4)



野々池コミセンHP



どなたでも学べる！
R8年4月~6月開催予定

市 民 講 座

申し込みは 受付開始日時以降に 野々池コミセンまで。電話が困難な方は、来所、ファックスで、講座名、開催日、氏名、連絡先・方法を記入し、お申し込みください。(原則ご本人分のみ)専用FAX用紙は、野々池コミセンホームページで。

60歳からのおとなのまなび

あかねカレッジ Akane College

2026年度 入学案内

次のページ



4/8
(水)

心と体が 元気になる体操

楽しい仲間といっしょに、心も体もリフレッシュ！

★受付開始:3月13日(金) 9:00

- 日 時:4月8日(水) 10:00~11:00
- 定員:30名
- 持ち物:運動できる上履き、水分、運動できる服装で

青山 美貴 先生



オンライン元気アップ体操

いっしょに、簡単な体操をしませんか？

☆4月23日(定員30名程度)

受付開始:3月15日(土) 9:00

☆5月14日、28日、6月11日、25日

(定員5名程度。ライトコースでも募集)

受付開始:4月18日(土) 9:00

- 時間等: いずれも木曜日 13:30~14:30
- 持ち物:上履き、水分、タオル



5/30
(土)

心と体を育む ベビーマッサージ

★受付開始:4月24日(金) 9:00

ベビーマッサージの効果を知って、ほっと安心、もっと楽しく子育てをしましょう

- 日 時:5月30日(土) 10:00~12:00
- 定員:5組 ●0歳児(~1歳ごろまで)とパパ・ママ

- 持ち物:バスタオル、ベビーオイル、水分、いつものおでかけセット



岡村 香 先生

6/27
(土)

今を守る・未来につなぐ 初めてのスキンケア教室

★受付開始:5月29日(金) 9:00

毎日のケアで、お子さんの肌トラブルを防ぐ！
ママ・パパが知っておきたい基本と実践。

- 日 時:6月27日(土) 10:00~12:00
- 定員:5組 ●0歳から3歳までのこどもとパパ・ママ

- 持ち物:お使いの保湿剤、バスタオル、水分、いつものおでかけセット



岡村 香 先生

谷山比呂子先生のお菓子教室

4/28
(火)

- メニュー: 杏の焼き菓子 ★受付期間:3月21日(土)9:00~3月27日(金)17:00まで

5/26
(火)

- メニュー: 苺のヴェリーヌ ★受付期間:4月24日(金) 9:00~5月1日(金)17:00まで

6/23
(火)

- メニュー: マンゴーロール ★受付期間:5月22日(金) 9:00~5月29日(金)17:00まで

共通内容 ●時間:9:30~12:30 ●定員:8名 ●材料費:(4/28)1,300円 (5/26、6/23)1,400円

●持ち物:エプロン、布巾2枚、マスク、三角巾、筆記用具、スリッパ、お持帰り容器15cm正方ぐらい

応募多数の場合は抽選となります。ご了承ください



60歳からのおとなのまなび



あかねカレッジ
Akane College

2026年度 入学案内

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」。2026年度のあかねカレッジは3つのコースが開講されます！

まなびが見つかる「ライトコース」

自分の興味や関心に合わせて、好きな講座を好きなだけ受けることができます。市内13の中学校コミセンや自宅からのオンライン受講など300講座以上から受講可能。年度途中でも入学できます。

3月3日～ 申込受付開始！

まなびが広がる「科目別コース」

好きな学科を1年かけてじっくり学びます。
【開講予定学科：ボイス、アンサンブル、花づくり、野菜づくり、あかし地域、あかし自然環境、健康・スポーツ、広報・デザイン、サイエンス、ものづくりの全10学科】

申込受付期間：2月12日～2月27日

まなびが活きる「わたしを活かすコース」

学んだことを活かして、私にできることはないかな？—あなたができそうなこと、興味のあることにスポットをあて、かなえたいことを実現する方法を探ります。

申込受付期間：2月12日～2月27日

各コースの詳細い内容・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。



あかねカレッジ

ライトコース

って、なーに？

明石市にお住いの60歳以上の方であれば、どなたでも入学できる学びの場。

市内13か所の中学校コミセンで開講する対象講座から好きな講座を選べます。(講座ごとの定員があります)

対象講座は300以上

オンライン講座もあります。

年度途中からでも入学OK!

入学申込

お近くの中学コミセンへ願書と学習資料代1,000円(年額)を提出。(願書はコミセンにあります。)

オリエンテーションを受講

※(必須)各コミセンで開催されます。

ご希望の講座を申込

受講

あかねカレッジ ライトコース

R8年5月～6月開催予定

入学申し込みが必要です。当コミセンまでお問い合わせください。

野々池コミセンでの オリエンテーション

3/25(水) 13:30～15:00

4/1(水) 13:30～15:00

4/8(水) 13:30～15:00

5月以降は随時行います。

オリエンテーションは他コミセンでの受講も可能です。お尋ねください。



受講申し込み受付開始 4/15(水) 9:00～

※お電話の混雑が予想されます。
ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

会場のみ

心と体が元気になる体操！

青山先生 来所

5/13(水)、6/10(水)

時間 10:00～11:00

講師：健康運動指導士
青山 美貴



いっしょにしよう！ 元気アップ体操！

5/14(木)、28(木)

6/11(木)、25(木)

時間 13:30～14:30

講師：明石市
高齢者総合支援室

サクソ演奏とトーク ゲスト演奏：お琴

5/27(水) 13:30～15:00

講師：平山 賢次
&ゲスト講師



野々池の草木を楽しもう (春)

野々池にはまだまだ
貴重な草木があります

6/3(水) 10:00～11:30

講師：高野 哲司

会場・オンライン

シニアだからこそ楽しめる 本の時間

-読んでなくても参加できる
読書会-

5/13(水) 13:30～15:00

講師：とまり木 文庫

高齢期の生きがいと 幸福に対する考え方

5/20(水) 13:30～15:00

講師：帝塚山大学名誉教授
中川 幾郎

ハマる心理 依存について正しく理解しよう

6/18(木) 13:30～15:00

講師：神戸学院大学
道重 さおり

