

1月～3月開催

明石市民なら どなたでも学べる♪ 市民講座

申込方法：受付開始日の午前9時から電話受付。定員になり次第、締切り。

申込書先：望海コミセン ☎ 923-1439



己書講座

～筆ペンで、絵のような文字、
字のような絵を描いてみませんか！～

講師/井上 雅美(己書師範)

●日 時：1月10日(土) 10:00～11:30

●材料費：1,000円

●定 員：10名

●持ち物：特になし

★受付開始日：12月7日(日) 9:00～



理学療法士によるヨガ体験

「初めてでも大丈夫！心も身体も一緒に
リフレッシュ！」

講師/瀧川 桃香
(理学療法士 ヨガインストラクター)

●日 時：1月24日(土) 10:00～11:30

●参加料：無料

●定 員：10名

●持ち物：あればヨガマット

★受付開始日：12月20日(土) 9:00～

ベビーマッサージで ふれあいタイム

講師/岡村 香 (RTA認定講師)

●日 時：2月7日(土) 10:00～11:30

●参加料：無料

●定 員：5組 生後2ヶ月～歩く前までの
赤ちゃん和妈妈・パパ

●持ち物：ベビーオイル、バスタオル1枚
赤ちゃんの水分補給
いつものお出かけセット

★受付開始日：1月7日(水) 9:00～



インドネシア文化を学び民族楽器 アングルンに触れて楽しむ

講師/森井 國興(神戸インドネシア友の会)

●日 時：2月21日(土) 10:00～11:30

●参加費：無料

●定 員：30名

●持ち物：特になし

★受付開始日：1月17日(土) 9:00～



春の旅路

メロディーは風に乗れ♪

～歌とマリンバとピアノのコンサート～

講師/あんさんぶるdosso

●日 時：3月7日(土) 10:00～11:30

●参加費：無料

●定 員：30名

●持ち物：特になし

★受付開始日：2月8日(日) 9:00～

飛ぶ実験工作講座

～身近なもので飛ぶものをつくってみよう！～

講師/タック先生(キッズアース代表講師)

●日 時：3月28日(土) 10:00～11:30

●参加費：500円

●定 員：30名

●持ち物：特になし

★受付開始日：2月28日(土) 9:00～

障害をお持ちの方など電話での申込みがご不便な方へ

市民講座のみFAXでも受付いたします。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。FAX 918-5967



明石市内の60歳以上の方であれば、誰でも受けられます。

受講するには…

- ①入学願書と資料代をコミセンへ持参
- ②オリエンテーションを受講
- ③講座を選択して申込⇒講座受講！
- ④資料代… 年間 1,000円

申込み問い合わせ・受講場所
市内13の中学校コミセン

令和7年度の申込みは2025年12月21日で終了

- ▶自分の興味や関心に合わせて、300以上の講座の中から好きなだけ受けることができます
- ▶自宅からのオンライン受講ができる講座もあります

2025年度1～3月あかねカレッジライトコース講座

対面式講座

申込方法: **12月16日(火)9:00**から**電話**で受付

『防災対策を学ぶ』
 災害対策アプリの紹介
 初心者向けスマートフォン教室
 (アンドロイドスマホを貸出)
KDDI 認定講師

1月9日(金) 13:30～15:30
 定員 20名 講座ID:25-06-032

アフガニスタンを知って
 そして忘れないで
 ～地雷被害者へ義足支援活動
 を続けてきて～
 NPO法人技術者集団ACT135明石
春木 信韻

1月28日(水) 13:30～15:00
 定員 30名 講座ID:25-06-033

豊かな老後のために
 知っておきたいお金の話

金融経済教育推進機構
 (J-FLEC)

2月4日(水) 13:30～15:00
 定員 30名 講座ID:25-06-036

セルフストレッチ講座

理学療法士
古賀田 万典

2月26日(木) 10:00～11:30
 定員 30名 講座ID:25-06-034

あかねカレッジライトコース 『1年をふりかえる交流会』

開催日時 3月4日(水) 13:30～ 講座ID 25-06-035

今年度のあかねカレッジライトコースが
 まもなく終わりを迎えます。
 この機会に、これまでの興味・関心をふり返り
 次の学びにつながるヒントを見つけませんか？

オンライン講座

開催日時	講座名	講師	定員	講座ID
1月14日(水) 13:30～15:00	暮らしを楽しむ写真撮影術	藤田 温 KATACHI PHOTO PROJECT 代表	30名	25-06-028
				ライブ配信
1月21日(水) 13:30～15:00	落語から学ぶ ～ことばの届け方～	桂 阿か枝 落語家	30名	25-06-029 ライブ配信
2月18日(水) 13:30～15:00	高齢期における栄養学について ～心と身体の健康づくり～	横田 久代 管理栄養士	30名	25-06-030 ライブ配信
3月11日(水) 13:30～15:00	趣味から始まった家紋調査 一明石で読み解く名字と地域性	須貝 隆弘 明石市立文化博物館 学芸員	30名	25-06-031 ライブ配信

望海コミュニティ・センター (望海中内)

〒 西明石南町 1 丁目 1-33

☎ 078-923-1439



- ・JR「西明石駅」より徒歩6分
 - ・最寄りバス停 Tacoバス「望海中学校南」
 - ・月曜日・祝日は休館です。
- お車での来館はご遠慮ください。

