

大久保コミセン 通信

2026年度春号

〒674-0067 明石市大久保町大久保町244-3(大久保中学校の東隣)

TEL:078-936-0879 (月曜日・祝日休館)

※コミセン通信は、検索するか、こちらを読み取ると、HPで閲覧できます

明石市 コミセン情報紙

検索



どなたでも電話またはFAX 1本で参加できます



みんなのまなび

市 民 講 座



～5月～6月開催予定の講座～



受講のお申し込みは、各受付開始日から大久保コミセンまで(TEL:078-936-0879)
(FAX:078-936-0947)

FAXの場合は、開館時間中に、講座名、開催日、氏名、連絡先(電話・FAX)、必要な配慮(手話通訳、要約筆記等)を記入・送信して下さい。開館時間中以外は無効です。FAXの様式はコミセンに設置しています。

【警報発令時について】明石市に「大雨」「暴風」「洪水」のいずれかが以下の時間帯で発令した場合、講座は中止になります。

午前の講座:7:00～講座開始時間 午後の講座:11:00～講座開始時間

5/8(金)

意外にできるこんなこと～スマホ使いこなし講座～

講師/a u ショップ大久保店

- 日 時:5月8日(金) 10:00～12:00
- 内 容:スマホで電話とメールしか使っていない方必見です。
ご自身のスマホでできる色々なことを学びましょう。
- 参加費:無料
- 定 員:30名
- 持ち物:スマホ、筆記用具

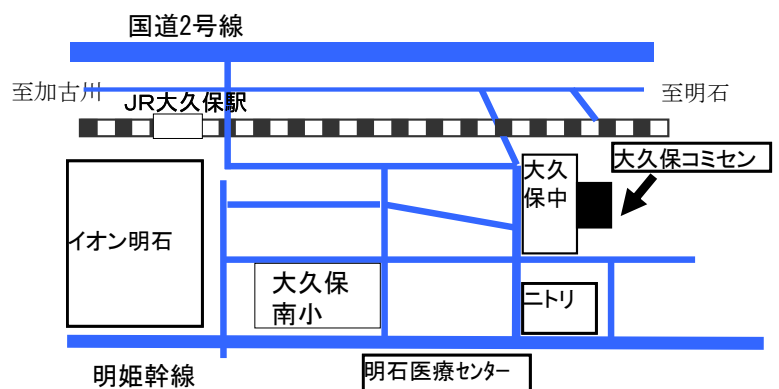


★受付開始日:4月8日(水)9:00～大久保コミセンへ電話(TEL:078-936-0879)
またはファックス(FAX:078-936-0947)

～受講にあたってのお願い～

- ①マスク着用は個人の判断でお願いします
- ②公共交通機関、徒歩、自転車でお越しください

コミセンへのアクセス





6/20(土)
6/27(土)

ゆかたの着方

講師/信川 須美子

- 日 時：6月20日(土) 9:30~11:30
6月27日(土) 9:30~11:30
- 内 容：ゆかたで夏祭り等にお出かけ！
ゆかたの着方を基礎から学びましょう。
- 参加費：無料
- 定 員：各回5名 ※両日とも、同じ講座内容です。
- 持ち物：ゆかた、半幅帯、肌じゅばん、裾よけ、
帯板、腰ひも3本、伊達締め



★受付開始日：5月19日(火)9:00~大久保コミセンへ電話(TEL:078-936-0879)
またはファックス(FAX:078-936-0947)

明石市にお住まいの60歳以上の方にオススメ！

あかねカレッジライトコース



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」

申込・受講場所
：市内13の中学校コミセン
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、自分の興味や関心に合わせて受講できます。年度途中でも入学できます。
①入学願書をコミセンへ持参
②オリエンテーションを受講
③資料代として年間1千円が必要
④講座を選択して申込→受講
3月3日～申込受付開始！

まなびが広がる「科目別コース」

申込・受講場所
：ウイズあかし
(アスパシア明石)
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」

申込・受講場所
：ウイズあかし
(アスパシア明石)
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。

<大久保コミセンでの「ライトコース」オリエンテーション>

定員40名 ●持ち物:筆記用具

3月17日(火)10:00~11:30

講座ID 26-07-008

5月22日(金)10:00~11:30

講座ID 26-07-010

4月10日(金)10:00~11:30

講座ID 26-07-009

6月12日(金)10:00~11:30

講座ID 26-07-011

あかねカレッジライトコース



受付開始日: 4月15日(水)9時~電話(TEL:078-936-0879)または来館 ※先着順

定員36名

ライブ又は録画配信

シニアだからこそ
楽しめる本の時間

5/13(水) 13:30~15:00

講師:とまり木 文庫

講座ID 26-07-002

定員36名

ライブ又は録画配信

高齢期の生きがいと幸福
に対する考え方

5/20(水) 14:00~15:30

講師:帝塚山大学名誉教授
中川 幾朗

講座ID 26-07-004

定員36名

ライブ又は録画配信

ハマる心理~依存について
正しく理解しよう~

6/24(水) 13:30~15:00

講師:神戸学院大学
道重 さおり

講座ID 26-07-007

※ライブ又は録画配信は、コミセン会議室のスクリーンで講座の映像を視聴することとなります。

5/12(火)

京都の名園散策①

講師/間島 朗 (1級造園施工管理技士)

●日時:5月12日(火) 10:00~11:30

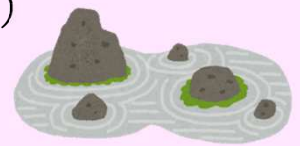
●内容:京都の名園をご紹介します。

新たな視点で、京都を訪れてみてはいかがでしょうか。

●参加費:無料 ●定員:40名

●持ち物:学生ファイル、筆記用具

講座ID 26-07-001



5/15(金)

今、世界で最も注目されている国インドについて

講師/垣見 玄悟 (垣見アドバイザー事務所代表)

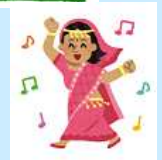
●日時:5月15日(金) 10:00~11:30

●内容:中国を抜き世界一の人口を誇るインドの発展状況は、目を見張るものがあります。商社マンとして長年海外駐在員として活躍されてきた講師が、インド発展の原動力となった様々な要因やその背景を解説します。

●参加費:無料 ●定員:40名

●持ち物:学生ファイル、筆記用具

講座ID 26-07-003



6/5(金)

つぼ・薬膳講座

講師/井上 優子 (薬膳師)

●日時:6月5日(金) 10:00~11:30

●内容:腰痛や肩こり等でお悩みの方、血の巡りの良い体づくりを始めましょう。薬膳の話もあわせて、東洋医学を分かりやすく解説します。

●参加費:無料 ●定員:40名

●持ち物:学生ファイル、筆記用具

講座ID 26-07-005



6/23(火)

この先10年で発展するテクノロジー

講師/梶村 好宏

(明石工業高等専門学校電気情報工学科教授)

●日時:6月23日(火) 10:00~11:30

●内容:AI、生体認証、核融合——— この10年で社会を激変させる革新技術の最前線をわかりやすく解説します。

●参加費:無料

●定員:40名

●持ち物:学生ファイル、筆記用具

講座ID 26-07-006



大久保コミセン登録サークル一覧表

※大久保コミセンには、31のサークルがあります。興味や関心がある方は、コミセンまでご連絡下さい。（TEL：078-936-0879） 【2026年1月1日現在】

【文科系】					
No.	団体名	活動内容	曜日	週	時間
1	井戸端会	輪投げ、クイズ等	火	1 2 3 4	13:00～15:00
2	歌謡サークル	歌謡	火	1 2 3 4	13:30～16:30
3	木彫サークル	木彫	水	2 4	9:00～12:00
4	ゆかいな仲間	歌、有酸素運動	木	1 2 3 4	9:00～12:00
5	編み物サークル	編み物、手芸	木	1 2 4	13:00～16:00
6	明石吟詠サークル	詩吟	金	1 2 3 4	13:30～15:30
7	大久保パソコンサークルⅡ	パソコン	金	1 2 3 4 5	13:00～16:30
8	囲碁サークル	囲碁	土	1 2 3 4 5	13:00～16:30
9	大久保パソコンサークルⅠ	パソコン	日	1 2 3 4 5	9:00～12:30
10	RC明石友の会	地域研究	土 日	3 4	9:30～12:00 13:00～16:30

【スポーツ系】					
No.	団体名	活動内容	曜日	週	時間
1	太極拳サークルⅡ	太極拳	火	1 2 3 4	9:00～12:00
2	33クラブ	社交ダンス	火	1 2 3 4	13:00～16:00
3	大久保ミニバレー	バレーボール	火	1 2 3 4 5	18:30～20:30
4	HC大久保ジュニア	ハンドボール	火	1 2 3 4 5	18:30～20:30
5	ヨガサークル	ヨガ	水	1 2 3 4 5	9:30～12:00
6	空手道サークル1	空手	水	1 2 3 4	18:30～20:30
7	大久保 無刀会	剣道	水	1 2 3 4 5	18:30～20:30
8	ロウキュークラブ	バスケットボール	水	1 2 3 4 5	18:30～20:30
9	レディース卓球	卓球	木	1 2 3 4 5	9:30～12:00
10	太極拳サークル	太極拳	木	1 2 3 4	13:00～16:00
11	剣道	剣道	木	1 2 3 4 5	18:30～20:30
12	ANTELOPES	バスケットボール	木	1 2 3 4 5	18:30～20:30
13	健康体操サークル	健康体操	金	1 2 3 4 5	9:00～12:00
14	EAGLES	ハンドボール	金	1 2 3 4 5	18:30～20:30
15	大久保コミセンクラブ	バレーボール	金	1 2 3 4 5	18:30～20:30
16	卓球同好会	卓球	土	1 2 3 4 5	9:00～12:00
17	あかし楽しむくらぶCS	室内スポーツ各種	土	1 3 5	13:00～17:00
18	空手道3	空手	土	1 2 3 4 5	18:00～20:00
19	オーバーリミット	バスケットボール	土	1 2 3 4 5	18:30～20:30
20	ピエロ	バスケットボール	土	1 2 3 4 5	18:30～20:30
21	フレンドリー卓球	卓球	日	1 2 3 4 5	9:00～12:00