

「きずな」と「学び」の情報紙

大久保コミセン 通信

〒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、こちらを読み込むと、
HPで閲覧できます

明石市 コミセン情報紙

検索



2025年度冬号



どなたでも電話またはファックス1本で参加できます♪



みんなのまなび

市 民 講 座

～1月～3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、必要な配慮(手話通訳、要約筆記等)を記入・送信して下さい。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

1/27(火)

おなかの健康と乳酸菌・骨の健康度測定

講師／兵庫ヤクルト販売㈱広報担当

●日 時：1月27日(火) 10:00～11:30

●内 容：骨の健康度の測定もあわせて、おなかの健康と
乳酸菌など、食生活での改善ポイントをお話し
します。

●参加費：無料

●定 員：40名

●持ち物：なし



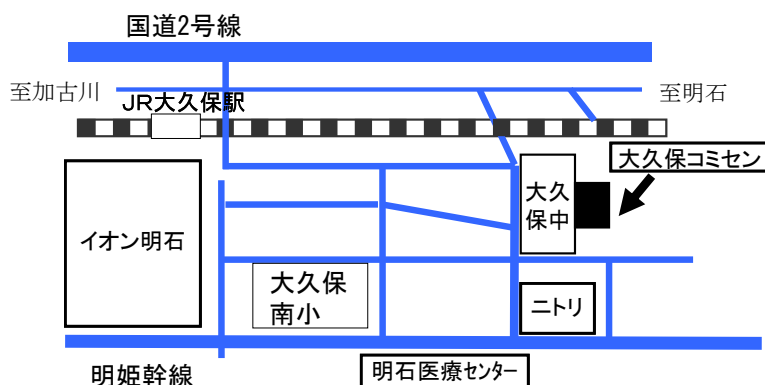
★受付開始日：12月23日(火)9:00～大久保コミセンへ電話(TEL:078-936-0879)
またはファックス(FAX:078-936-0947)

～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





2/7(土)

似顔絵の描き方講座

講師/たにばた ゆう

(明舞カルチャーセンター講師)

- 日 時:2月7日(土) 10:00~11:30
- 内 容:絵を描くのが苦手な方でも、簡単に似顔絵を描くことができるようになるコツや考え方をお教えします。似顔絵を描く楽しさを実感しましょう。
- 定 員:30名
- 持ち物:筆記用具



★受付開始日:1月7日(水)9:00~大久保コミセンへ電話(078-936-0879)
またはファックス(078-936-0947)

3/4(水)

ヨガ入門講座

講師/杉本 祥子

- 日 時:3月4日(水) 13:00~14:30
- 内 容:心地よい季節に、心地よい運動を！
ヨガで、心も体もリフレッシュ！
- 参加費:無料
- 定 員:10名
- 持ち物:運動しやすい服装、バスタオル、飲料水、
汗拭きタオル



★受付開始日:2月4日(水)9:00~大久保コミセンへ電話(078-936-0879)
またはファックス(078-936-0947)



明石市内の60歳以上の方であれば、誰でも受
けられる「あかねカレッジライトコース」

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

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。

受講する
には…

- ①入学願書を最寄りのコミセンへ持参
- ②資料代として、年間1,000円が必要
- ③オリエンテーションを受講し、学生IDを取得
- ④希望する講座を開催する中学校コミセンへ申込→受講

👉 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



受付開始日：12月16日（火）9時～大久保コミセン

（TEL：078-936-0879）へ電話または来館 ※先着順

※ご注意 今年度のライトコースの最終受付日は12月21日（日）です。

講座の受講にあたっては、オリエンテーションの受講、資料代1千円の支払が必要です。学生ファイルを持参して下さい。マスク着用は個人の判断でお願いします。

- ・定員は、36名です。
- ・「ライブ配信」は、コミセン会議室のスクリーンでライブ映像を視聴し講師との質疑応答ができる形態になります。「録画配信」は、コミセン会議室のスクリーンで録画映像を視聴する形態になります。

【警報発令時について】明石市に「大雨」「暴風」「洪水」のいずれかの警報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

ライブ又は録画配信

暮らしを楽しむ写真撮影術

1/14（水）13:30～15:00

講師：藤田 温（KATACHI PHOTO PROJECT 代表）

※2/17に連続する対面講座もあります。

講座ID 25-07-032

ライブ又は録画配信

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）

講座ID 25-07-033

ライブ又は録画配信

高齢期における栄養学について

2/18（水）13:30～15:00

講師：横田 久代（管理栄養士）

講座ID 25-07-038

ライブ又は録画配信

趣味から始まった家紋調査

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）

講座ID 25-07-039

1/30（金）

カムイミントラ（神々の遊ぶ庭） 北海道大雪山の魅力を写真で体感！

講師/三川 八恵（山岳写真家）

- 日 時：1月30日（金）10:00～11:30
- 内 容：古くからアイヌ民族に「カムイミントラ（神々の遊ぶ庭）」と呼ばれている大雪山。
大雪山の雄大な魅力を四季折々の写真で
ご紹介します。

- 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 25-07-034

👉 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



2/3(火)

明日も元気！シニアライフ応援講座～食生活の話

講師/明石市高齢者総合支援室
高谷 みゆき（管理栄養士）

- 日 時:2月3日(火) 10:00～11:30
- 内 容:シニア世代が自分らしく健康的な生活を送れるよう、
管理栄養士が年齢にあった食生活のお話をします。
- 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 25-07-035



2/13(金)

効果的なウォーキングの実践方法

講師/明石市健康推進課 丸山範子（健康運動指導士）

- 日 時:2月13日(金) 10:00～11:30
- 内 容:ウォーキングは、体力の維持向上や生活習慣病予防に
効果的です。健康運動指導士がウォーキングの基本につ
いて実践を交えてお伝えします。
- 参加費:無料
- 定 員:25名
- 持ち物:運動できる服装、上靴、学生ファイル、筆記用具

講座ID 25-07-036



2/17(火)

暮らしを楽しむ写真撮影術～対面授業編～

講師/藤田 温（KATACHI PHOTO PROJECT代表）

※基本的には1/14の「暮らしを楽しむ写真撮影術」をあらかじめ受講して下さい。

- 日 時:2月17日(火) 10:00～11:30
- 内 容:人に見せたい写真撮るために必要な考え方
をご紹介します。スマホしか持っていない方も大歓迎。
- 参加費:無料
- 定 員:10名
- 持ち物:スマートフォンもしくはデジタルカメラ、学生ファイル、筆記用具
撮影した写真のデータ(スマホ、SDカード、USB等で持参)

講座ID 25-07-037



受講してきた講座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った想定外の視点に出会えるかもしれません。

『1年をふり返る会』

場所:大久保コミセン 定員:36名
2/20(金)
10:00～11:30

講座ID 25-07-040

参加方法
お電話でお申込み下さい。
※中学校コミセン(全13カ所)
どこでも受講できます。

持ち物
・筆記用具
・学生ファイル