

# 2026年 春号 北コミセンのちょっといい話



ひとが集う  
ひとが繋がる

大久保北コミュニティ・センター  
〒674-0051 明石市大久保町大窪2030番地(大久保北中学校内)  
TEL: 078-935-3588 FAX: 078-935-3592 (月曜日・祝日休館)

THE  
NORTH  
NEWS

## 北のトピックス 1 THE NORTH TOPICS 1

### コミセンからはじめよう! 『健康づくり』

大久保北コミセンでは、地域の皆さんの健康づくりのきっかけにさせていただくために健康に関する各種講座を実施しています。

この春には、これまでのヨガ教室や大久保病院による健康講座に加えて、新たに、誰でも参加できる「笑いヨガ」や、「理学療法士による体操講座」を実施します。

この機会に気軽にご参加いただき、楽しみながら健康づくりをはじめましょう。



ヨガ入門教室



筋力若返り講座



大久保病院健康講座



健康まつり  
(測定コーナー)



ニュースポーツを楽しもう (ACEボール)



### 講座のラインナップ

※ 詳しくは 2~3面をごらんください

市民講座	大久保病院健康講座 ① ②	5/9 (土) ・ 5/16 (土)
	ヨガ入門教室 ① ② ③	5/28 (木) ・ 6/4 (木) ・ 6/11 (木)
ライトコース	ニュースポーツを楽しもう	5/7 (木)
	New 笑いヨガで心も体も健康になろう ① ②	5/15 (金) ・ 5/22 (金)
	New 理学療法士に学ぶ 生涯元気に動けるカラダづくり! ① ②	6/4 (木) ・ 6/11 (木)



受講のお申し込みは、大久保北コミセンまで TEL：078-935-3588 FAX：078-935-3592

申込方法：受付開始日の午前9時から 電話・FAX・窓口で ご本人分のみ受付

\*先着順で定員になり次第、締め切らせていただきます \*持ち物：筆記用具・上履き・水分補給用飲物

大久保病院健康講座 ① ②

講師：大久保病院

① 日時：5月 9日(土)

13:30~15:00

② 日時：5月 16日(土)

13:30~15:00

地域の皆さんの健康のため、大久保病院にご協力をいただき毎年、この時期に開催しています。テーマなど詳しくは後日お知らせします。

※大久保病院、大久保北コミセンに掲示します。

定員：48人

持ち物：筆記用具、上履き、飲み物

申込み：4月11日(土) 9:00~



リコーダーの音楽会

講師：リコーダーアンサンブル リコピー 森岡 眞須子

日時：5月 23日(土)

10:00~11:30

私たちリコピーはリコーダー合奏のグループで主に5人で活動しています。

4種類のリコーダーのやさしい音色をお楽しみください。

そして、懐かしい歌と一緒に歌いましょう。

小中学校の皆さんの参加も大歓迎。

定員：50人

持ち物：上履き、飲み物

申込み：4月18日(土) 9:00~



ヨガ入門 ① ② ③

講師：池上 一葉

① 日時：5月 28日(木)

13:30~15:00

② 日時：6月 4日(木)

13:30~15:00

③ 日時：6月 11日(木)

13:30~15:00

ヨガは、深い呼吸をしながら全身を使ったポーズをとるエクササイズです。初めてでも大丈夫。

自分のペースに合わせて、気持ちよく体を動かしましょう。

男性の方も大歓迎。健康で豊かな毎日を送るために

ヨガを始めてみませんか！

定員：20人 ※できれば3回とも参加可能の方

持ち物：上履き、ヨガマット、タオル、飲み物

申込み：4月25日(土) 9:00~



外国人に伝える“やさしい日本語”講座

講師：福井 武司 (日本語講師) 協力：明石文化国際創生財団

日時：6月 6日(土)

10:00~12:00

在日外国人とのコミュニケーションや、災害時の情報伝達手段として注目されている「やさしい日本語」。

その基本的な知識や心構えをグループワークで学びます。

講義後半では、外国人の方と「やさしい日本語」を

使ったコミュニケーションを実際に体験できます。

定員：20人

持ち物：筆記用具、上履き、飲み物

申込み：4月25日(土) 9:00~



驚くほどゆる〜い読書会 ① ② ③ ~中高生限定回を開催~

講師：大地 靖晃

① 日時：4月 12日(日) 申込み：3月 7日(土) 9:00~

9:30~10:30 ①のみ中高生限定

② 日時：5月 10日(日) 申込み：4月 11日(土) 9:00~

9:30~10:30

③ 日時：6月 14日(日) 申込み：5月 9日(土) 9:00~

9:30~10:30

特にテーマは設けません。

おすすめの本を紹介しながら、

本への感想や思いを語りませんか。

必ずしも本を読んでいる必要はありません。

お気軽におしゃべりしに来てください。

定員：各回 8人

持ち物：筆記用具、上履き、本(あれば)



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

明石市内在住の60歳以上の方であれば、どなたでも受けられる「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(火)～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

各コースの詳しい内容・申込方法などは、各中学校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。

まずは入学手続きを

4月からのライトコース講座

各講座(4月～6月)のお申込み受付開始日は 4月15日(水) 9:00～ ※先着順

持ち物：各講座とも、学生ファイル・筆記用具・上履き

26-08-001  
26-08-002

オリエンテーション ① ②

① 日時：4月2日(木) 10:00～11:30  
② 日時：4月8日(水) 10:00～11:30

定員：①②どちらも48人

ライトコースの学び方をお伝えします。継続して申し込まれている方も受講が必要です。

気持ちを新たにして、2026年度の学びをスタートしましょう。講座を受講するにあたりオリエンテーションは必修です。どちらかを選んで受講してください。



26-08-003

元気モリモリ ニュースポーツを楽しもう！①

日時：5月7日(木) 10:00～11:30  
講師：あかね・元気アップスポーツ  
定員：30人  
持ち物：動きやすい服装・上靴・飲み物

子どもからお年寄りまで誰もができるように改良した、明石発祥のスポーツ「ACEボール」。みんなでわいわい言いながら、気持ちよく体を動かしましょう。秋には大会も予定しています。



26-08-010

シニアだからこそ楽しめる本の時間 オンライン可  
～読んでなくても参加できる読書会～

日時：5月13日(水) 13:30～15:00  
講師：とまり木 文庫  
定員：48人

読書は一人ですもの、苦手…と思われる方におすすめ。読書会は本を読むというより、本を通して人生の話を静かに分け合う時間。人生をたくさん生きてきた皆さんの経験や感じ方が宝物になります。



26-08-004  
26-08-005

笑いヨガで 心も体も健康になろう(全2回)

講師：5マイル明石ラフターヨガクラブ 須飼 利恵子

① 日時：5月15日(金) 13:30～15:00  
② 日時：5月22日(金) 13:30～15:00

定員：どちらも30人(連続参加の方優先)  
持ち物：動きやすい服装・上靴・汗拭きタオル・飲み物

「笑いヨガ」は誰にでもできる笑いとお腹呼吸を組み合わせた健康体操です。ヨガのポーズはとらず、年齢や体力、障害に関係なくどなたでも参加いただけます。大きな声と動作で笑うことでストレス解消。心身ともにリフレッシュしましょう！



26-08-006

高齢期の生きがいと 幸福に対する考え方

オンライン可

日時：5月20日(水) 14:00～15:30  
講師：帝塚山大学名誉教授 中川 幾郎  
定員：48人

高齢期は「失う時期」ではなく「深まる時期」として人とのつながり、社会とのつながりが幸福度に大きな影響を及ぼします。自分の人生を肯定的に振り返り、小さな行動でも生きがいや喜びにつながることを事例を交えて学びます。



26-08-009

ハマる心理 オンライン可  
～依存について正しく理解しよう～

日時：6月18日(木) 14:00～15:30  
講師：神戸学院大学 道重 さおり  
定員：48人

心理学の視点から、私たちの身近にある「ハマる」という行動が、どのように依存症へと移行し、個人の生活や周囲に影響を及ぼすのか。「アルコール・ギャンブル」の依存症を中心に、そのメカニズムと現状、そして回復への道筋を解説していきます。



26-08-007  
26-08-008

理学療法士に学ぶ 生涯元気に動けるカラダづくり(全2回)

講師：大久保病院リハビリテーション科 理学療法士・健康運動士 弘津 貴章

① 日時：6月4日(木) 10:30～11:30  
② 日時：6月11日(木) 10:30～11:30

定員：どちらも20人  
持ち物：動きやすい服装・上靴・飲み物

<テーマ>

- ① 今日からできる運動のススメ『生活習慣病対策』の運動
- ② 運動で『フレイル』を跳ね返そう！



県新人総体の結果

水泳

男子1年 200m個人メドレー 第2位  
女子2年 400m自由形 第1位



女子ハンドボール

第3位



女子卓球

団体 1回戦



男子ソフトテニス

個人1回戦

バスケットボール

1回戦



北のトピックス 2

THE NORTH TOPICS 2

地元の中高生がコミセンで活躍!

11/8(土)

大久保北中生徒による本の読み聞かせ会



大久保北中学校の生徒有志6人による、「超・本好きの中学生の読み聞かせ会」を開催しました。

本好きの生徒たちから、コミセン図書室の運営に「何かできることはないか」と申し出があり実現したものです。

小学生以下を対象に9名が参加しました。子どもたちは生徒たちが選りすぐった本の読み聞かせに夢中になって聞き入っていました。



しおりづくりに真剣

読み聞かせの後は、生徒たちにアドバイスをもらいながら、オリジナルの葉（しおり）づくりにも意欲的に挑戦しました。



完成したしおり

生徒から一言、「このような機会は初めてだったので、いい経験になりました。また何かできることがあれば役に立ちたい。」

12/19(金)

明石北高生を講師にスマホ相談会



地域の高齢者にスマートフォンの使い方を教えるスマホ相談会を開催しました。先生は明石北高校の生徒1・2年生の8人。スマホの操作に悩みを抱えた16人の方が参加しました。

生徒たちは写真の編集方法や「LINE」の使い方、インターネットの検索方法などを参加者に丁寧に説明していました。



はじめはお互いにどことなく距離感を感じていましたが、やりとりをしているうちに緊張もほぐれ、終わるころにはとても楽しい雰囲気になりました。参加者からは「悩み事が解決して安心した」「孫のようで質問しやすかった」などと好評でした。

高校生に感想を聞くと、「普段スマホを使っているけど、教えるとなると難しく感じた。」「悩み事を一緒に解決できていい経験になった。」など、教えることの難しさ・やりがいについて話していました。



フリースペース(図書室)に気軽にお立ち寄りください

金・土・日 9:00~17:00

「親子で絵本を楽しむ」「ボードゲームをする」  
「ゆっくり読書」「勉強する」  
「友だちとおしゃべりする」

・・・使い方は自由です。

