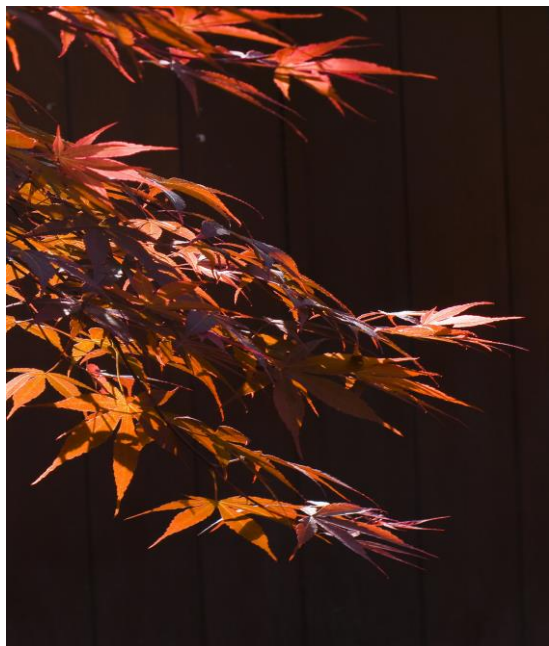




まだまだ広がる わたしのまなび

★市民講座のご案内

自転車交通ルール、ぶらり歩こう会、介護、大正琴やオカリナコンサートに「ミニ門松」創作教室。お気に入りの講座をお申し込みください。明石市民の方ならどなたでも受講できます。

※受付開始日の午前9時から電話または窓口(中央集会所)にて受付。定員になり次第締め切らせていただきます。

★あかねカレッジライトコースのご案内

地域講座は、写真洗浄体験、ピアノとソプラノのアンサンブルコンサート、国宝と世界遺産、ぶらり歩こう会、絵本で心のストレッチの合計5つのオリジナル講座を用意。

◎オンライン講座は、会場とご自宅のどちらでも受講できます。

★たかおかまなびの掲示板

令和8年度 市民講座・あかねカレッジライトコース(高丘企画)これまでのまなび

★つなごうみんなのまなび

まちなか展示スペース「MiTeTTe TAKAOKA」
高丘コミセンサークル発表会、一日体験見学会

市民講座これまでのまなび



5.16 絵手紙教室
～ヘタでいい ヘタがいい～

下書き無しの一発で実際に絵手紙用のハガキに挑戦!自分らしさを表現した作品を完成しました。参加者からは、「とても楽しかった。また体験出来たら嬉しい。」「初めて絵手紙を書いた。興味が湧いてきた。続けていきたい。」と喜びの声が上がりました。

認知症、介護の予防や準備、施設の種類などについて、介護施設での勤務経験が長く経験豊富な講師による説明を聞くことができました。簡単な健康体操も教えていただきました。



5.21 介護準備講座
～知っておくと安心!
心の保険～



5.23 ぶらり歩こう会
岩蛇池の草花

岩蛇池周辺で見られる植物をルーペで観察しました。受講者同志の会話も弾み、先生が詠まれた短歌とともに楽しく学びました。

高丘出身のピアニスト、大塚路子さんによるピアノコンサートが開催されました。ショパンやモーツァルトの名曲を解説付きで演奏していただき、心癒されるひと時を過ごしました。



6.3 初夏の奏 ピアノ
コンサート
～ピアノの音色に包まれ心をリフレッシュ～



6.13 羊毛フェルトでペンギンの吊りし飾りを作ろう!

専用の針と羊毛やアクリルのフェルトを使って、かわいいペンギンの吊りし飾りをつくりました。無心になってチクチクと作業を繰り返す感覚が、「時を忘れて心地よく没頭できる」と大好評でした。

※電話での申込みがご不便な方はFAXでも受付します。参加申込書は、高丘コミセンHPに掲載しておりますので、ご利用ください。

大正琴あかね オータムコンサート

大きな声で歌えば、心も体もリフレッシュ！
大正琴の弦の響きを聴きながら、楽しい時間を過ごしましょう。

日 時 **10/23**(金)13:30~15:00

講 師 大正琴あかね

定 員 60名

会 場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 9月24日(木)



介護講座 ~栄養、食事編~

家族、自分のために元気に過ごそう！
食事などの栄養面について、介護施設で経験豊富な講師が説明します。簡単な頭・身体の体操も行います。

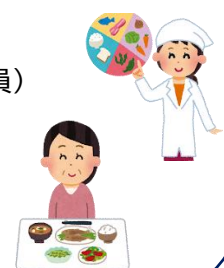
日 時 **11/27**(金)10:00~12:00

講 師 森 直子
影山 めぐみ
(介護福祉士 介護支援専門員)

定 員 15名

会 場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 10月27日(火)



みんなで守ろう「交通ルール」 ~交通安全のお話と自転車の乗り方~

自転車の正しい交通ルールや、4月から導入された青切符の対象となる交通違反について学びます。

日 時 **10/30**(金)13:30~15:00

講 師 明石市交通安全課

定 員 60名

会 場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 9月30日(水)



オカリナコンサート 「フェイバリット」と仲間たち

「フェイバリット」は結成10年目のオカリナデュオ。ともに宝塚スタジオコッシ徐香淑氏に師事。トリプルオカリナを使用してジャンルにこだわらず、曲に独自のアレンジを加えて二人ならではのハーモニーを奏でます。お仲間も友情出演します。

日 時 **12/6**(日)13:30~15:00

講 師 フェイバリット
(オカリナスマイル認定講師)

定 員 60名

会 場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 11月6日(金)



ぶらり歩こう会 岩蛇池の草花(秋)

春に続いて岩蛇池周辺を歩いて観察します。春に比べてどのような変化があるのかお楽しみます。

日 時 **11/21**(土)10:00~12:00

講 師 高野 哲司(野草の世界を楽しむ会)

定 員 20名

集 合 高丘コミセン中央集会所

※雨天時は中央集会所にて別メニューを実施します。

★受付開始 10月21日(水)



寄植えて「ミニ門松」を創作しよう！

手作りの「ミニ門松」で新しい年をお迎えしませんか？
ミニ門松作りを熟練した講師が丁寧にお手伝いします。

日 時 **12/12**(土)10:00~12:00

講 師 松下 実(みんな「あすなろ」副代表)

定 員 10組

対象者 2人以上のグループ(家族・友人など)

参加料 1組500円(材料費として)
※「ミニ門松」は各組で1個

持ち物 持ち帰り用袋・手袋・正月用飾り(任意)

会 場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 11月12日(木)



▼オンライン形式◎

ID:26-09-019

◎人前で話すポイントを知ろう

人前で話すことが苦手な方でも安心してご参加ください。ステージコーディネーターとして豊富な経験を持つ講師が、伝わる話し方や声の出し方、表情、姿勢、緊張を和らげるコツなどをお伝えします。



日 時 10/21(水)14:00～15:30

講 師 望月 康恵
(ステージコーディネーター)

ID:26-09-020

◎歩き上手に聞く、今日からウォーキングが楽しくなるヒント

毎日3万歩を歩き続ける“歩き上手”から、疲れにくい歩き方をお伝えします。気軽にウォーキングを始めたい方、健康のために歩き続けたい方におすすめです。



日 時 11/11(水)13:30～15:00

講 師 ちう(毎日3万歩歩くおじさん)

※本講座の内容を実際に体験できる講座を一部のコミセンで開講予定です。

ID:26-09-021

◎世界とアジア

大きく変わる世界情勢の中で、アジア、そして日本は今後どこに向かうのでしょうか。政治外交、経済、文化は今後どのように変化するのでしょうか。世界の動向を俯瞰しながら、アジアと日本の現在・将来について考えてみましょう。



日 時 11/18(水)14:00～15:30

講 師 太田 和宏
(神戸大学教授)

ID:26-09-022

◎歌う！脳トレ！クリスマス

～クリスマスソングを歌いながら、笑顔で挑む脳トレ体操～

誰もが知る名曲を歌う楽しさと、音楽に合わせて身体を動かす脳トレ体操を融合。頭と身体をフル稼働させながら、間違えても笑顔で挑む楽しさ満点の特別な90分をお届けします。

日 時 12/16(水)14:00～15:30

講 師 江本 あきこ
(アンチエイジングボイス代表)
嵩 亜希子
(フィットネスインストラクター)

※本講座のホームページ上での講座動画の視聴期限は12月28日(月)17:00迄となります。

あかねカレッジライトコースオリエンテーション

ライトコースを受講するには、入学申込(資料代1,000円)とオリエンテーションの受講が必要です。中央集会所(935-5325)へお申し込みください。(12月20日まで)

▼対面形式(中央集会所会場)地域講座

ID:26-09-023

思い出を守る被災地支援

～「写真洗浄」を体験しよう！～

9月9日オンライン講座の体験版です。今回の講座では、実際に被災地からお預かりした写真を使用し、写真洗浄を体験していただきます。

日 時 10/10(土)10:00～11:30

講 師 中南 晶一(あらいぐま明石)

定 員 10名

※この講座の受講には、9月9日の講座受講が必要です。
持ち物 マスク、手拭き用のハンカチ



ID:26-09-024

「四季のうた」コンサート♪

2009年よりユニットを結成。童謡、唱歌からクラシックまで幅広く演奏。今回は四季の歌と世界の名曲を皆様と一緒に楽しみたいと思います。

日 時 10/14(水)13:30～15:00

講 師 ソプラノ 広瀬 江利
ピアノ 広瀬 一葉

定 員 60名



ID:26-09-025

ぶらり歩こう会

～高丘西公園の草花を楽しむ(霜月)～

身近な秋の草木について高丘西公園を散策しながらご紹介いたします。野草の短歌も紹介します。

日 時 11/7(土)13:30～15:00

講 師 高野 哲司(野草の世界を楽しむ会)

定 員 20名

集 合 高丘コミセン中央集会所

※雨天時は中央集会所にて別メニューを実施します。



ID:26-09-026

姫路城は国宝？ 世界遺産？

多くの人を魅了する「国宝」や「世界遺産」。これらはなぜ生まれたのでしょうか？今日の文化財の種類や意味を、歴史的な流れや当時の社会背景とともにわかりやすくお話しします。

日 時 11/25(水)10:00～11:30

講 師 村上 賢治
(兵庫県立考古博物館 名誉学芸員)

定 員 60名



ID:26-09-027

絵本で心のストレッチ

大人だって絵本！経験豊富な大人こそ絵本！読んで貰う体験で歌って♪動いて！考えて！心と身体をほぐしていきます♪様々な絵本を手にとって見て頂けます。

日 時 12/25(金)13:30～15:00

講 師 田中 八潮
(絵本・児童文学研究センター会員、
絵本セラピスト®)

定 員 60名



あかねカレッジライトコース 高丘企画 これまでのまなび



5.29 聖獣「麒麟」の誕生

兵庫県立考古博物館 名誉学芸員の村上賢治先生より、中国と日本の年表を比較しながら、時代を経て変化してきた聖獣「麒麟」について詳しくお話していただきました。「麒麟」というあまり知られていない姿や概念は興味深い内容でした。

明石を中心に活躍中のシンガーソングライター「歌う柔道家 高松太地」さんによる「ふれあいコンサート」が開催されました。懐かしの曲や歌謡曲、演歌など馴染みの曲を唄っていただきました。心に響く歌声とクスッと笑えるお話で感動と笑いの素晴らしいひと時を過ごしました。



6.10 歌う柔道家 高松太地
～ふれあいコンサート～



6.20 ぶらり歩こう会
～高丘東公園の草花めぐり～

高丘東公園の草花めぐり(水無月)は、フィールドワークの予定が雨天のため室内で行われました。野外で歩きながら学ぶことはできませんでしたが、高野先生が事前に草花を採取してくださり「おおぼこ」や「くすだまつめくさ」など、じっくり観察し学ぶことができました。

日本語インストラクターの首藤美香先生より、JICAの派遣先ベトナムでの活動内容や経験を基に、文化(料理、服装、歴史、言語)の違いなど詳しくお話いただきました。現地での実体験は興味深く、受講生からも大変好評でした。



7.11 チャーミングでたくましい
国 ベトナム

高丘コミセンの各種情報はこちらから



▲高丘コミセンHP



▲コミセン情報紙



▲高丘コミセン
公式LINE

つなごうみんなのまなび

まちなか展示スペース「MiTeTTe TAKAOKA」



1階ロビーのまちなか展示スペース「MiTeTTe TAKAOKA」に、サークルや様々な創作活動をされている方の作品を展示しています。※展示希望の方は、高丘コミセン中央集会所までお問い合わせください



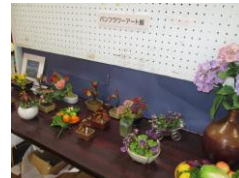
▲高丘フォトクラブ「作品展」



▲「ドールハウス」



▲高丘のお家手芸クラブ



▲パンフフラワーアート展

高丘コミセンサークル発表会開催

日程 令和8年10月18日(日)10:00～12:00
会場 高丘コミセン中央集会所

ステージ 発表	高丘女声コーラス、高丘詩吟サークル、健康太極拳倶楽部、フォルクローレサークル グルーポ・アルト、喜春太鼓、高丘コミセン太極拳サークル、T-jumpキッズダンス、音和会
------------	---

コミセンサークル一日体験見学会を開催します

日程 令和8年10月20日(火)～11月8日(日)
会場 高丘中学校コミセン・高丘中央集会所
★各サークルの活動日にお越しください。予約不要。

アクセス

高丘コミュニティ・センター(高丘中央集会所)

〒 大久保町高丘 3 丁目 3

☎ 078-935-5325

JR大久保駅から神姫バス
49系統 高丘循環10分
中央センター前下車徒歩1分



※最寄りバス停 神姫バス「中央センター前」

(体育館)

大久保町高丘5-14

☎078-935-0909

発行 明石市立高丘コミュニティ・センター

〒674-0057 明石市大久保町高丘3丁目3(高丘中央集会所)

Tel(078)935-5325 fax(078)918-5969