



まだまだ始まる わたしのまなび

★市民講座のご案内

絵紙教室や羊毛フェルトの体験講座、ぶらり歩こう会に介護準備講座。ピアノコンサートもあります。興味関心に合わせてお申し込みください。
※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

高丘コミセン地域講座は、「絵本で心のストレッチ」、「聖獣 麒麟の誕生」、「ふれあいコンサート」、「ぶらり歩こう会」の4つのオリジナル講座をご用意しています。

※ライトコースを受講するには入学手続きとオリエンテーションの受講が必要です。

★市民講座・ライトコースのアンケート集約

2025年度のアンケート集約をお知らせします。次年度の講座企画に役立てていきます。

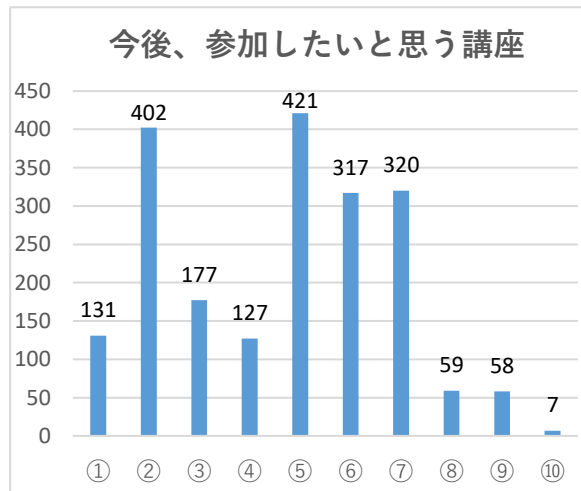
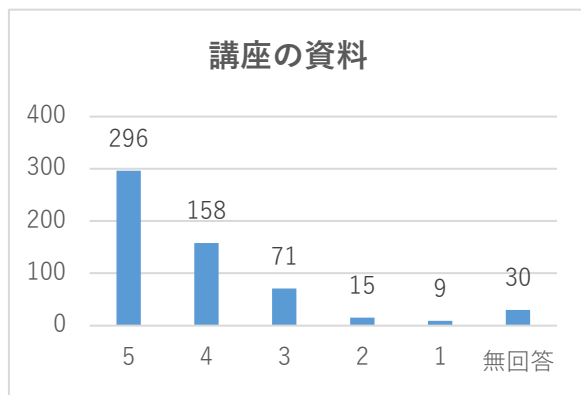
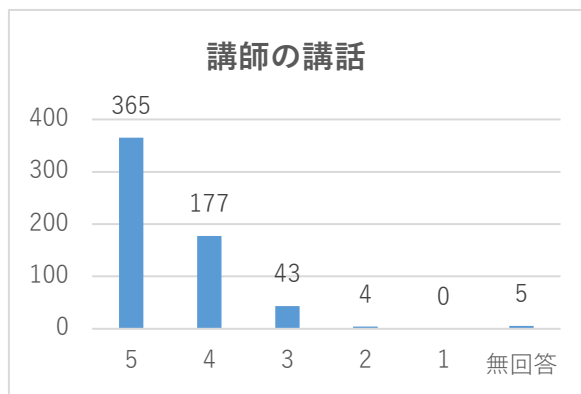
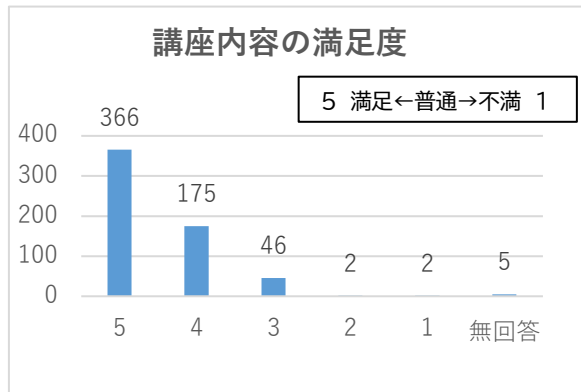
★まなびの掲示板

2026年度あかねカレッジライトコース入学のご案内

表紙写真:「明石城と桜」 2025.4.8撮影

つなごうみんなのまなび

2025年度あかねカレッジライトコースのアンケート集約をお届けします。(R7.4月～R7.12月の各回を集計)
今年度も様々なジャンルの講座がありました。次年度の講座企画に役立てていきます。



- ①子育てについて
- ②音楽・絵画など芸術
- ③パソコン・スマートフォン
- ④料理・工作など創作活動
- ⑤知識・一般教養
- ⑥健康・運動・スポーツ

- ⑦地域の歴史・文化
- ⑧環境美化活動
- ⑨ボランティア・NPO活動
- ⑩その他

絵手紙教室 ～ハタでいい ハタがいい～

筆と墨を使って、絵と言葉をかきます。下書きなしの一発勝負。集中してかいた線には自分らしさがあふれます。心のこもった絵手紙を一緒にかきませんか？

日時 **5/16**(土)13:30～15:00

講師 岸本 まゆみ(日本絵手紙協会公認講師)

持ち物 野菜(パプリカ・ピーマンなど)、新聞紙・ティッシュペーパー各3枚

参加費 300円

定員 10名

★受付開始 4/16(木)9:00～



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～

爽やかな新緑の季節。ピアノの澄んだ音色で、心地よい時間を過ごしませんか。

ヨーロッパ古典派からロマン派までの作曲家による美しい曲、寂しい曲、楽しい曲、切ない曲をご鑑賞ください。

日時 **6/3**(水)13:30～15:00

講師 大塚 路子
(相愛大学音楽学部器楽科
ピアノ専攻卒業)

定員 60名

★受付開始 5/2(土)9:00～



介護準備講座

～知っておくと安心! 心の保険～

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が説明します。

簡単な体操も紹介します。

日時 **5/21**(木)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

★受付開始 4/21(火)9:00～



羊毛フェルトでペンギンの吊るし飾りを作ろう!

専用の針と羊毛やアクリルのフェルトを使って可愛いペンギンの吊るし飾りを作ります。

日時 **6/13**(土)10:00～12:00

講師 chico(羊毛フェルト作家)

定員 15名(小学生4年生以下は保護者同伴)

参加費 500円(材料費)

持ち物 老眼鏡・ピンセット(小さなパーツを使うので必要な方)

★受付開始 5/13(水)9:00～



ぶらり歩こう会 岩蛇池の草花

高丘にある岩蛇池周辺を歩いて観察します。ルーペ片手に春の草花を楽しみましょう。

日時 **5/23**(土)10:00～11:30

講師 高野 哲司(野草の世界を楽しむ会)

持ち物 筆記用具、雨具、歩きやすい服装

定員 20名

集合 高丘中央集会所

※雨天時 中央集会所にて別メニューを実施します。

★受付開始 4/23(木)9:00～



市民講座の申込方法

受付開始日の午前9時から、高丘中央集会所窓口または電話で先着順に受け付けます。

お電話での申込みがご不便な方はFAXでも受付ます。開催コミセン名、講座名、講座開催日、名前、住所、連絡先(電話とFAX)必要な配慮(手話通訳、要約筆記等)を記入して送信してください。

(開館時間以外は無効)
右のQRコードから申込用紙をダウンロードできます。

★配慮が必要な方は、講座開催日の2週間前までにお申し込みください。



▼オンライン形式◎

ID:26-09-008

◎シニアだからこそ楽しめる本の時間

～読んでなくても参加できる読書会～

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」。読書会は本を読む会というより、本を通して人生の話や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。安心して感じたことを出し合える、人とつながる、見方・考え方が広がる、そんな体験をしてみませんか？

日時 5/13(水)
13:30～15:00

講師 とまり木 文庫



ID: 26-09-009

◎高齢期の生きがいと幸福に対する考え方

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。

日時 5/20(水)
14:00～15:30

講師 中川 幾郎(帝塚山大学名誉教授)



ID: 26-09-010

◎ハマる心理

～依存について正しく理解しよう～

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ただきます。

日時 6/18(木)
14:00～15:30

講師 道重 さおり(神戸学院大学)



▼対面形式(高丘中央集会所会場)地域講座

ID:26-09-004

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しょう♪
様々な絵本を手にとって見て頂けます。

日時 5/22(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



ID:26-09-005

聖獣「麒麟」の誕生

麒麟(きりん)は古代中国で生み出された想像上の動物で、その姿や概念は奈良時代にはすでに日本に伝わりました。今日、飲物のラベルやドラマのタイトル、ゲームなどにも登場する麒麟ですが、その姿は昔と今では大きく異なります。時代を経て変化してきた聖獣麒麟についてお話します。

日時 5/29(金)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:26-09-006

唄う柔道家 高松太地

～ふれあいコンサート～

明石を中心に活躍中の「唄う柔道家」高松太地さんによる「ふれあいコンサート」です。懐かしの曲や歌謡曲、演歌など皆様お馴染みの曲をたくさん唄います。間に入るお話の数々には、クスッと笑える話や深く考えさせられる話など、笑いあり涙ありの楽しい時間です。知ってる曲は皆さんと一緒に歌い、元気の源にしましょう。

日時 6/10(水)13:30～15:00

講師 唄う柔道家 高松太地
(シンガーソングライター)

定員 60名



ID:26-09-007

ぶらり歩こう会

～高丘東公園の草花めぐり(水無月)～

身近な春の草木について高丘東公園を散策しながらご紹介いたします。野草の短歌も紹介いたします。

日時 6/20日(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

※雨天時は中央集会所にて別メニューを実施します。



『あかねカレッジライトコースオリエンテーション』

入学する方は、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。中央集会所へお申し込みください。

3月18日(水)13:30～15:00 ID:26-09-001

4月 8日(水)13:30～15:00 ID:26-09-002

5月15日(金)10:00～11:30 ID:26-09-003

◎	達成感でいっぱい。いい時間を過ごせた。丁寧な説明で、次につながりそう。 (5/10「絵手紙教室」)
◎	終末医療について深く考えることはなかったが、今回話を聞き、前もって考えておかなければいけない事、聞いておかなければいけない事、さまざま教えてもらえて有難かった。 (6/5「高齢世代のものもの備え」)
◎	色々な楽器を演奏してくれ、皆で声を合わせて歌えて楽しかった。また次回も来て楽しませてほしい。ラグタイムも楽しかった。 (6/14「小さな音楽会 ムジカライゼコンサート」)
○	高丘は、明石、林崎、松江海岸から遠い為、実際に参加はむづかしいと思うが、活動内容を知りたくて講座に参加した。清掃はできないがプラスチック製品をなるべくつかわないようにしたいと思った。 (7/9「シニアのための食生活講座」)
◎	楽しく、いい時間を過ごせた。無理なくチャレンジできる種目を、次回も楽しみにしている。 (7/12「ターゲットダーツしてみよう」)
○	青春18きっぷは18~20代は楽しめると思うが、70~80代の受講生には体力的に無理な気がした。観光列車の方は出かけてみたい場所がいくつかあった。 (7/16「乗り鉄入門」)
◎	昭和の万博から50年。大阪万博では、これからの未来がどんなふうに変化していくのかと考え想像し、夢のような未来を感じた。 (9/4「大阪・関西万博の魅力」)
◎	朗読の講座は初めて受けたが楽しくて、首の運動や腹式呼吸などのプレ体操もあり良かった。朗読は、中学生の時に国語教師に褒められ「アンネの日記」をクラスメイトの前で読んだ。そのおかげか、朗読するのは興味があり好きだ。いつか朗読ボランティアなどをやってみたい。 (9/12「朗読で心とカラダをリフレッシュ!」)
◎	ピアノに関するお話を初めて知る機会を得ることができました。よく目にする楽器であり音色ですが、改めて強く憧れを感じ心が豊かな時間となりました。 (9/24「フルコンサートグランドピアノのお話」)
◎	素晴らしい歌声は最高でした。笑顔もステキでした。気持ちも嬉しいです。楽しい時間、ありがとうございました。ピアノも上手でステキでした。フラダンスも素敵でした。来年もまた来てくださいね。待ってます。 (10/22「ふるさとのうたコンサート」)
◎	博物館は苦手だったが、今日の説明で新しく鑑賞の仕方を教えてもらったので、また新しい気持ちで挑戦してみようと思った。 (10/24「博物館の楽しみ方」)
◎	ほうきの笛、ストックの笛、石油の給油ポンプ、筆を切って笛を作る等アイデアがいっぱい。タカアンガニの足でも笛が作れる事に驚いた。話もとても面白かった。歌も上手い。 (11/6「おもしろ手作り楽器ショー」)
▽	講師の方の熱意は感じたが、私も含めてあかねカレッジ受講生には理解できない内容が多かった気がする。配布資料のカラースクリーンのものをA4白黒でコピーした物が読み取りにくい。ありがとうございました。 (11/12「ITリテラシーを高めよう!安心・安全な使い方と工夫」)
◎	明石市の高齢者支援について詳しく知る機会ができたこと、ありがとうございました。いろいろな見守りを活用しながら自分らしく過ごしていけるように活用したいと思います。 (12/3「いきいき・安心 高齢者福祉サービスのいろいろ」)

たくさんのご意見・ご感想をありがとうございました。今後の企画に活用させていただきます。

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

たかおかまなびの掲示板

あかねカレッジライトコース入学受付開始!

2026年度あかねカレッジライトコースの入学受付を3月3日(火)より開始します。年間300以上ある講座を、興味に合わせて、自宅やコミセンで好きな講座を好きな場所で受講することができます。



R7.9.4 大阪・関西万博の魅力



R7.9.12 朗読で心とカラダをリフレッシュ!



R7.10.22 「ふるさとのうた」コンサート



R7.11.6 おもしろ手作り楽器ショー

60歳からのおとなのまなび



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。

まなびが広がる「科目別コース」

10ある学科から好きな学科を1つ選んで1年かけてじっくり学ぶことができます。

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、あなたらしく活躍する方法を探ります。一歩踏み出してみませんか。

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! 各コースの詳しい内容・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。

アクセス

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

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



(体育館) 大久保町高丘5-14 ☎078-935-0909

※最寄りバス停 神姫バス「中央センター前」

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