



つなごうみんなのまなび

今年度の登録サークルは中央集会所12、体育館15
サークルの合わせて27サークル。
ご自分の興味関心に合わせて、新しいことにチャレン
ジしてみましょう！



まだまださがす わたしのまなび

★市民講座のご案内

3回連続のヨガ教室、スマホの防災講座、特殊詐欺防
止講座。夏休みの期間には、寄席講座、キッズマネー
講座など、興味関心に合わせてお申し込みください。

★あかねカレッジライトコースのご案内

高丘オリジナルの地域講座は、ベトナムの紹介や住ま
いの終活、リニア新幹線のお話や健康体操など盛りだ
くさんの講座を用意しています。市内の各コミセンの
講座もチェックして、新たなジャンルにもチャレンジし
てください。

★令和8年度の登録サークル一覧

令和8年度の登録サークル一覧を掲載しています。中
央集会所、高丘中学校コミセン合わせて27サークル。
各サークル活動日での見学や体験も可能です。

★まなびの掲示板

「ブックスポット高丘」リニューアルオープン！

令和8年度 高丘コミセン登録団体一覧表 (A)

2026.4.1

高丘コミセン中央集会所(935-5325)

大:大集会室 小:小集会室 実:実習室 和:和室 児:児童室 学:学習室 い:いこいの間

曜日	NO	団 体 名	活動内容	場所	開催週	入会金	月会費	年会費	使用時間
火	1	さわやか体操	体操	児	1.2.3.4.5	0	2,500	0	9:00~12:00
火	2	高丘女声コーラス	声楽	大	1.2.3.4.5	500	2,000	0	9:00~12:30
火	3	高丘詩吟サークル	詩吟	小	1.2.3	0	1,000	0	12:30~16:30
火	4	ア・カ・シ コーラス エンジェルズ	声楽	大	1.2.3.4.5	1,000	1,500	0	13:00~16:00
水	5	音和会	民謡 三味線	学	1.2.3.4.5	0	500	0	13:00~17:00
木	6	和裁の集い	和裁	和	1.2.3.4.5	2,000	500	0	9:00~13:00
木	7	健康太極拳倶楽部	太極拳	児	1.2.3.4.5	1,000	1,200	0	13:00~16:00
金	8	フォーク・レサークル グループ・アルト	楽器	児	1.2.3.4.5	0	2,000	1,000	9:00~13:00
金	9	高丘パソコンクラブ	PC	学	1.2.3.4.5	0	2,000	2,000	13:00~17:00
土	10	高丘ヨガダンスサークル	ダンス	児	1.2.3.4.5	1,500	2,000	0	14:00~18:00
日	11	高丘コミュニティセンターアミューズ無線クラブ	無線	実	1	500	100	0	9:00~12:00
日	12	高丘コミセン囲碁サークル	囲碁	小	1.2.3.4.5	1,000	500	0	10:00~14:00

スマホの操作講座

～LINE復習+LINEで防災対策～

LINEでメッセージや写真を送る方法を一緒に確認します。近年増えている災害に備え、LINEを使った簡単な防災対策を楽しく学びましょう。スマホに不安がある方も大歓迎！安心してご参加いただけます。

日 時 **7/3**(金) 13:30～15:00

講 師 ソフトバンク大久保インター

定 員 20名

会 場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 6/4(木)9:00～



第2回落語のお時間

夏の暑さをぶっ飛ばす、生の寄席講座です。創作落語や古典落語で大いに笑いましょう。

日 時 **8/19**(水) 13:30～15:00

講 師 上田 哲也(ラジオパーソナリティー)
神戸大学落語研究会

定 員 60名

会 場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 7月21日(火)9:00～



特殊詐欺防止講座

神戸西警察より、最近の特殊詐欺について事例を交えて講義していただきます。また、金融機関での取り組みや対応策についても合わせてご説明いただきます。

日 時 **7/15**(水)13:30～15:00

講 師 神戸西警察

定 員 60名

会 場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 6/17(水)9:00～



ヨガ教室①②③ 3回連続講座

肩こりや腰痛の緩和、ダイエット効果など、奥深いヨガの入門講座です。初めてでも大丈夫。ヨガを始めてみませんか？

日 時 **①9/2**(水)13:30～15:00

②9/16(水)10:00～11:30

③9/30(水)13:30～15:00

講 師 池上 一葉

定 員 20名

※できれば3回可能な方

持ち物 ヨガマット(バスタオル可)、汗拭き、飲み物

会 場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 8/4(火)9:00～



キッズマネー講座

小学校低学年向けの講座となります。夏休み、クイズやゲームを通じて、お金について楽しく考え学んでいただく講座です。

日 時 **7/29**(水)13:30～15:00

講 師 みなと銀行

定 員 10名

対象者 小学校低学年(1～3年生)
※保護者同伴必須

会 場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 6/30(火)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。

お電話での申し込みがご不便な方はFAXでも受け付けます。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。(開館時間外は無効)

★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。



FAX用紙はこちらから

▼オンライン形式◎

ID:26-09-015

◎姿勢改善から始める基礎健康講座
～不調の原因は「姿勢」にあった～

「健康」と聞くと、運動や食事を思い浮かべがちですが、日常の「姿勢」も体の状態に大きく関わっています。姿勢の崩れは肩こりや腰痛などの原因になります。本講座では姿勢と健康の関係をわかりやすく解説し、自宅で取り組める姿勢改善やセルフケアをご紹介します。今日から始められる習慣を身につけ、無理なく続けられる健康づくりを目指しましょう。

日時 7/8(水)
13:30～15:00



講師 中田 哲生(姿勢調整師)

※本講座の内容を実際に体験できる講座は、10月以降、一部のコミセンで開講予定です。

ID: 26-09-016

◎思い出を守る被災地支援
～「写真洗浄」を学ぼう!～

被災された方の大切な思い出を守る活動「写真洗浄」を知っていますか？
写真洗浄は現在も全国各地で活動中の災害ボランティアです。知っておくと万が一の時にも役立ちます。

日時 9/9(水)
13:30～15:00



講師 中南 晶一(あらいぐま明石)

※本講座の内容を実際に体験できる講座は、10月以降、一部のコミセンで開講予定です。

『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、入学申し込み(資料代1,000円)とオリエンテーションの受講が必要です。受付は随時行っています。中央集会所(078-935-5325)へお申し込みください。

▼対面形式(中央集会所会場)地域講座

ID:26-09-011

チャーミングでたくましい国ベトナム

兵庫県下で在留外国人数第2位となったベトナムの方々について、その文化(料理、服装、歴史、言語)、JICAの派遣先での活動内容や活動経験で驚いたこと、感心したこと、文化の違いなどについてお話します。

日時 7/11(土)10:00～11:30

講師 首藤 美香
(兵庫県立大学 日本語インストラクター)

定員 60名



ID:26-09-012

住まいの終活講座

～老後の住まい、何から考えればいい?～

安心した老後のための「住まいの終活」について、重要性や具体策を交えて解説します。

日時 9/4(金)13:30～15:00

講師 上間 達也(宅地建物取引士)

定員 60名



ID:26-09-013

リニア新幹線の話

東京～大阪間を約1時間で結ぶ夢の乗り物リニア新幹線について、走る原理や使われている技術についてお話します。

日時 9/11(金)13:30～15:00

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)

定員 60名



ID:26-09-014

元気に100歳をむかえよう「百寿いきいき体操」

運動の大切さや自宅でもできる運動をお伝えし、運動を習慣化していただくことで健康な身体づくりに繋がります。

日時 9/25日(金)13:30～15:00

講師 中谷 友祐(介護福祉士)

定員 30名



たかおかまなびの掲示板

「ブックスポット高丘」リニューアルオープン!



NEWS

キッズコーナーが できました!



この度、新たにキッズコーナーが加わりました。お子様の学びになる絵本などを、親子で安心して楽しんでいただけるスペースです。ぜひ、新しくなったブックスポットへ足を運んでみてください。



書架も増設しました。図書の配置も見直し、本が選びやすく取り出しやすくなりました。さらに、人気の小説、話題本や新刊も続々と入荷しています!



- 1 利用者登録
- 2 本の貸出・返却
- 3 本の寄贈はご相談ください

登録者数	貸出件数	蔵書数
296人	3,961件	700冊

2026.4末現在

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



※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

見学・体験希望の方は、随時活動日活動場所へお越しください。

高丘コミセンの各種情報はここから



▲高丘コミセンHP



▲コミセン情報紙



▲高丘コミセン
公式LINE

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