



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、明石原人の歴史、天文のお話、親子ウクレレ体験や料理講座など、ご家族で参加できる講座もあります。夏休みの時間をたっぷり楽しみましょう。

★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、ニュースポーツや今話題の大阪・関西万博、朗読にピアノの講座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7年度の登録サークル一覧

令和7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30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

市民講座「心の癒し オカリナコンサート」より



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16、体育館14サークルの合わせて30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よう！

令和7年度 高丘コミセン登録団体一覧表 (A)								
2025.4.1								
高丘コミセン中央集会所(935-5325)								
曜日	NO	団体名	活動内容	場所	開催週	入会金	月会費	使用時間
火曜日	1	さわやか体操	体操	児	1.2.3.4.5	0	2,500	9:00~12:00
	2	高丘女声コーラス	声楽	大	1.2.3.4.5	500	2,000	9:00~12:30
	3	高丘詩吟サークル	詩吟	小	1.2.3	0	1,000	12:30~16:30
	4	ア・カ・ラ・コーラス エ・テ・ル・イ・ス	声楽	大	1.2.3.4.5	1,000	1,500	13:00~16:00
水曜日	5	音和会	民謡 三味線	学	1.2.3.4.5	0	500	13:00~17:00
	6	いつかの会	福祉	1.2実 3.4.5学		0	750	17:30~20:30
木曜日	7	和裁の集い	和裁	和	1.2.3.4.5	1,000	500	9:00~13:00
	8	まないたお食事会	地域交流	実	3水 4木	0	年会費1,000	9:00~13:00
	9	健康太極拳倶楽部	太極拳	児	1.2.3.4.5	1,000	1,200	13:00~16:00
金曜日	10	フォルローレサークル グルポ・アルト	楽器	児	1.2.3.4.5	0	年会費1,000 月会費2,000	9:00~13:00
	11	高丘パソコンクラブ	PC	学	1.2.3.4.5	0	年会費2,000 月会費2,000	13:00~17:00
土曜日	12	ニーハオ!高丘	中国語	学	1.2.3.4.5	1,000	3,000	9:00~12:00
	13	高丘文庫ボランティアグループ	図書	児	1.2.3.4.5	0	0	13:00~17:00
	14	高丘リアルダンスサークル	ダンス	大	1.2.3.4.5	1,500	2,000	15:00~18:00
日曜日	15	高丘コミュニケーションフリー無線クラブ	無線	実	1	500	100	9:00~12:00
	16	高丘コミセン囲碁サークル	囲碁	小	1.2.3.4.5	1,000	500	10:00~14:00

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



※FAXでの「市民講座」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。

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 ①7月9日(水)9:30~11:00
 ②7月23日(水)9:30~11:00
 ③7月30日(水)9:30~11:00

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 6月10日(火)9:00~



夏休み親子料理教室

～野菜のケーキを作しましょう～

へるすいーとさんのこどもお料理教室です。夏休みを利用して親子でケーキ作りに挑戦しましょう。

日時 8月23日(土)9:45~12:45

講師 食を考える会 ヘルスイート

定員 親子8組

対象 小学1年生以上のお子様とその保護者

費用 500円(材料費)/1人

持ち物 筆記用具、三角巾、エプロン、お箸、ふきん3枚、上履き

会場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 7月24日(木)9:00~

「明石原人」と直良信夫

直良信夫が「明石人骨」を発見したこと、当時の学会に認められなかったことは有名であるが、直良の人生はそれだけではなく、まさに波乱万丈で、劇的である。明石に住んだ8年間を含むその生涯を紹介する。

日時 8月27日(水)10:00~11:30

講師 今井 豊(明石市文芸祭俳句ジュニア部門選者、いづき俳句会代表)

定員 60名

会場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 7月29日(火)9:00~



夏休み 親子ウクレレ講座(体験)

ハワイで古くから受け継がれている民族楽器であるウクレレを弾いてみませんか。ウクレレは講師が用意しますので、お気軽にご参加ください。

日時 7月19日(土)10:00~11:30

講師 大北 登志雄(サークルやわらぎ)

定員 親子10組(20名)

※小学生高学年以上のお子様とその保護者

持ち物 筆記用具、水分補給用飲み物

会場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 6月20日(金)9:00~



宇宙のはてから宇宙人まで

～天文のお話と素朴な疑問に答えます～

宇宙に果てはあるのだろうか？宇宙人はいるのだろうか？解き明かされてきた宇宙の姿についてお話します。

日時 9月20日(土)13:30~15:00

講師 明石市立天文科学館

定員 60名

会場 高丘コミセン中央集会所

★受付開始 8月21日(木)9:00~



▼オンライン形式◎

ID:25-09-015

◎シニアのための食生活講座

～10年後のわたしに届けたいもの～

10年後のわたしはどうなっていたい？そのためにはどうしたらいいの？

食事の際に気を付けるポイントなど、毎日の食生活について管理栄養士の方と一緒に考えてみましょう。

日時 7月9日(水)
13:30～15:00

講師 岩永 望(管理栄養・給食管理アドバイザー)



※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。

▼対面形式(中央集会所会場)地域講座

ID:25-09-011

ターゲットダーツしてみよう

球状の玉をターゲットに投げてゲームをします。玉が4色あり、同じ色の球が同じ色に入ると得点が倍になります。誰でも気軽に楽しめるスポーツです。

日時 7月12日(土)10:00～11:30

講師 吉川 義樹(明石市スポーツ推進委員会会長、スポーツレクリエーション指導員)

定員 20名

持ち物 動きやすい服装、飲み物



ID: 25-09-016

◎乗り鉄入門

鉄道マニアと一言で言っても、さまざまな種類と楽しみ方があります。この度は、鉄道趣味で人生を豊かにすることを目指して『乗りテツ旅行会』を立ち上げ、鉄道旅行やイベントの企画・開催や講演活動を行っている、溝口講師に『乗り鉄』の魅力を伝えていただきます。

日時 7月16日(水)
13:30～15:00

講師 溝口 光徳(乗りテツ旅行会)



ID:25-09-012

大阪・関西万博の魅力

4月13日～10月13日まで、大阪の夢洲で開催されている関西万博。どんな新しい技術や商品を見ることができるのでしょうか？その概要や魅力を紹介します。

日時 9月4日(木)10:00～11:30

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: 25-09-017

◎楽しく学ぼう！ビーチクリーン活動とその大切さ

明石の海でゴミ拾いに取り組むWATARIUMIさんの活動から、海洋汚染の現状・海の生き物達にどう影響しているのかを学び、明るい未来を守るために、わたしたちができることはないか一緒に考えてみましょう。

日時 9月10日(水)
13:30～15:00

講師 WATARIUMI



※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:25-09-013

朗読で心とカラダをリフレッシュ！

声の出し方や表現の仕方を考え、登場人物の気持ちや背景を想像します。作品を声に出して読むと気分もスッキリ！文章を読むのが楽しくなりますよ。

日時 9月12日(金)13:30～15:00

講師 新見 典子
(フリーアナウンサー、朗読講師)

定員 60名



ID: 25-09-018

◎活力ある毎日を！

～フレイルを防いで元気に過ごそう～

フレイルを知らずに過ごす健康を損なうリスクが高まります。本講座では日常生活に取り入れられる予防方法をお伝えして、みなさんのアクティブな生活をサポート！さあ一緒に、いつまでも歩ける身体づくりを学びましょう。

日時 9月17日(水)
13:30～15:00

講師 明石市高齢者総合支援室
健康づくり担当



ID:25-09-014

「フルコンサートグランドピアノ」のお話

日本と海外のピアノメーカーによる特色、家庭用ピアノとホールに設置されているコンサートピアノの違い等、皆さんの身近にある「ピアノ」の奥深い世界をお話します。講師によるピアノ演奏あり。

日時 9月24日(水)10:00～11:30

講師 坂本 彩
(ピアニスト・京都市立芸術大学、
神戸女学院大学他講師)

定員 60名



たかおかまなびの掲示板

市民講座「心の癒し オカリナコンサート」より

2月15日(土)「心の癒し オカリナコンサート」を開催しました。講師はK・かぼすの原田博司先生と原田妙子先生。楽しいトークも交えて、ほのぼのとした雰囲気の中、ただ聞くだけでなく、ふれあいを通して、オカリナの癒しの力に魅了されました。やさしいオカリナの音色に心を癒された素敵なコンサートでした。



〈オカリナのお話〉

オカリナという楽器はイタリアが発祥で、小さなガチョウに似ていることからOcarinaと名付けられました。オカリナには大きく分けて、ソプラノ管・アルト管・バス管の3種類の管があります。さらにその中にG管・F管・C管と、たくさんの調子に分かれています。トリプルオカリナは、3つのオカリナを1つに合体させ、通常1オクターブ半しかでない音域を3つの吹き口を使用することにより3オクターブの音域まで奏でることが出来るオカリナです。持ち替えもなくノンストレスでポップス・クラシック・民謡など、どんなジャンルでも演奏出来るのが魅力的です。



▲当日使用されたオカリナ

BCトリプル

SC=ソプラノC管、SF=ソプラノF管、AC=アルトC管、AF=アルトF管、BC=バスC管、プラ=プラスチック製

令和7年度 高丘コミセン登録団体一覧表 (B)

2025.4.1

高丘コミセン中学校体育館(935-0909)

曜日	NO	団体名	活動内容	場所	開催週	入会金	月会費	使用時間
火曜日	17	高丘クラブ(革バレー)	バレー	体 南	1.2.3.4.5	1,000	1,500	18:30~20:30
水曜日	18	高丘健幸体操サークル	体操	TC 床	1.2.3.4.5	1,000	1,600	9:00~12:00
	19	空手道クラブ	空手	TC 畳	1.2.3.4.5	0	150	18:30~20:30
木曜日	20	高丘合気道サークル	合気道	TC 畳	1.2.3.4.5	0	大人 3,000 子ども1,000	18:30~20:30
金曜日	21	高丘コミセンテニス卓球サークル	卓球	TC 床	1.2.3.4.5	500	500	9:30~12:00
	22	喜春太鼓	太鼓	TC 畳	1.2.3.4.5	0	大人 2,000 ジュニア 500	18:00~20:30
	23	明石Bアスリートジュニア	バド	体 北	1.2.3.4.5	0	0	18:30~20:30
土曜日	24	高丘コミセン太極拳サークル	武術	TC 床	1.2.3.4.5	1,000	1,200	9:00~12:00
	25	T-jump キッズダンス	ダンス	TC 畳	1.2.3.4.5	1,000	2,000	13:00~17:00
	26	高丘卓球クラブ	卓球	TC 床	1.2.3.4.5	500	年会費2,000	18:00~20:30
	27	高丘柔道同好会	柔道	TC 畳	1.2.3.4.5	1,850 ※年会費¥800	500	18:00~20:30
	28	高丘バドミントンクラブ	バド	体 北	1.2.3.4.5	0	500	18:30~20:30
日曜日	29	高丘ジュニアレボールクラブ	バレー	体 南	1.2.3.4.5	0	2,000	18:30~20:30
日曜日	30	高丘ハンドボールクラブ	ハンド	体 北	1.2.3.4.5	500	0	13:00~16:30

体:体育館 TC:トレーニングセンター

- 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
241人	2,505件	700冊

2025.4未現在



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

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

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