

# WAIWAIえいがしま



〒674-0065 明石市大久保町西島 6 8 0 - 5 (江井島中学校内)  
お問合せ・申し込み 江井島コミセン TEL・FAX 078-947-0073 (月曜日・祝日休館)

## 市民講座

市民講座は、明石市在住の方は  
どなたでもお申し込み  
いただけます



### 3つの健康その1

ココロ からだ お金

10月12日(土)  
10:00~11:30

講師 / 加藤 秀司  
((株)翔コンサルティング代表取締役)

定員: 50名 参加料: 無料  
持ち物: 筆記用具 上履き

- ・豊かな人生のための『こころの健康』と『健康寿命』
- ・自己免疫力を高める簡単な習慣
- ・記憶力など脳機能の維持・向上
- ・脳と腸の健康はすべての身体能力維持・向上の鍵



★受付開始日: 9月 8日 (日) 9:00~

### 3つの健康その2

ココロ からだ お金

10月19日(土)  
10:00~11:30

講師 / 加藤 秀司  
((株)翔コンサルティング代表取締役)

定員: 50名 参加料: 無料  
持ち物: 筆記用具 上履き

- ・充実した今と将来の実現に向けた意識と行動
- ・現役と勇退後を分けて考えると何が見える?
- ・年金財政は少子高齢化で破綻!?
- ・消費税、本当は何に使われている?



★受付開始日: 9月 8日 (日) 9:00~

### やさしい ピラティス

10月25日(金)  
10:00~11:30

ピラティスは骨の柔軟性を高めます。内側の筋肉を優先的に使って、疲れにくい身体を手に入れましょう♪

講師 / 林 えみ  
(my control lesson代表)

定員: 10名 (2回目以降の方もOK!)

参加料: 無料

持ち物: 上履き 動きやすい服装 水分

あればヨガマット(無ければ貸し出しあり)

★受付開始日: 9月22日 (日) 9:00~



# おもてなし 料理教室

～年末年始のおうちごはん～

講師 / へるすいーと

11月30(土)  
10:00～12:00

定員：12名

参加料：材料費1,200円

持ち物：筆記用具 上履き エプロン

マスク 三角巾 食器用布巾2枚

みんなが集まる年末年始。  
おうちでゆっくり過ごそうと考えている方も  
多いのでは・・・  
おなかも心も満たされるおいしい手作り料理  
をお教えします。



<4月講座の様子>

★受付開始日:11月 2日 (土) 9:00～

松下シェフの

# Christmas料理教室

講師 / 松下 平

(フランス料理シェフ)

12月4日(水)  
10:00～13:00

定員：15名

参加料：材料費実費

※メニュー、金額は申込時にお伝えします

持ち物：筆記用具 上履き エプロン

マスク 三角巾 食器用布巾2枚

プロに学ぶ料理で、クリスマスの食卓を  
美味しく彩りませんか？



<昨年度のお料理>

★受付開始日:11月 3日 (日) 9:00～

## 市民講座のお申し込みについて

受付開始日の午前9時から電話、FAXで受付。(原則本人のみ) 定員になり次第、締め切り。

FAXの場合「開催コミセン名、講座名、開催日、名前、住所、電話番号またはFAX番号」を明記の上、お申し込みください。

**開館時間中に届いたもの以外は無効とします。**

FAX用紙は、「[まちなびAKASHI](#)」江井島コミセンホームページよりダウンロードもできます。

※配慮(手話通訳、要約筆記等)が必要な方は、講座開始日の2週間前までに申し込みください。



まなびが見つかる「ライトコース」



60歳からのおとなのまなび  
あかねカレッジ  
Akane College



### 申込・受講場所：市内13の中学校コミセン

自分の興味や関心に合わせて、300以上の講座の中から好きなだけ受けることができます。市内13の中学校コミセンどこでも受講OK！自宅からオンライン受講ができる講座もあります。詳しくは講座一覧表をご覧ください。

※ 講座申込みにはオリエンテーション受講が必要です。江井島コミセンでは10～12月は随時開催です。お申込時に日程を調整します。

詳しい内容・申込方法など、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。



# あかねカレッジライトコース

24-10-022

## 京都名園からうかがう 日本人気質①

講師 間島 朗 (1級造園施工管理技士)

10/11(金) 10:00~11:30  
定員50名

※できる限り①②両日参加をお願いします。

世界の庭園と比較しながら、京都の名園を  
「自然を創造する西洋庭園」  
「自然に従う日本庭園」  
『侘び寂』とはの  
3つの視点から解説します。



オンライン 24-10-023

## 持続可能な 社会づくりと高齢者

講師 松岡 広路 (神戸大学教授)

10/16(水) 13:30~15:00  
定員50名



2030年までの達成目標と  
して国連で合意された  
『SDGs(持続可能な開発目標)』を平易に  
解説しつつ、持続可能な社会づくりに求  
められる「学び」についてお話しします。

24-10-024

## 京都名園からうかがう 日本人気質②

講師 間島 朗 (1級造園施工管理技士)

10/18(金) 10:00~11:30  
定員50名

※できる限り①②両日参加をお願いします。

世界の庭園と比較しながら、京都の名園を  
「自然を創造する西洋庭園」  
「自然に従う日本庭園」  
『侘び寂』とはの  
3つの視点から解説します。



24-10-025

## ACEボールを やってみよう!!

講師 明石市スポーツ振興課

10/26(土) 9:30~11:30  
定員30名

A(あかし) C(コミュニティ) E(エンジョイ)ボール!

誰でも楽しく体を動かせますよ。  
ぜひ一緒に!

持ち物: 上靴 水分 タオル  
動きやすい服装



24-10-026

## 健康長寿の秘訣

~96歳が語る歌のある人生~

講師 安藤 勉 (アマチュアテノール歌手)

11/1(金) 13:30~15:00  
定員50名

「60の手習い」で始めた歌唱や絵画により  
人生を豊かで健康に  
生きてきた経験を  
語ります。  
歌もぜひ一緒に!



講座の申込みは

**9月17日(火)**

9:00~です。

講座当日は

筆記用具、上履きを  
お持ちください。



24-10-027

## ピアノ&フルート&トロンボーン アンサンブル

講師 西海 佳苗 山本 ありさ  
坂本 裕樹

11/9(土) 10:00~11:30  
定員50名

毎年恒例のアンサンブルによる音色を今年  
もお楽しみください。  
坂本さんの軽妙なトークと  
素晴らしい歌声にも  
乞うご期待!



オンライン 24-10-031

## 最近貯筋してますか!?

~健康寿命を延ばす  
トレーニング基礎編~

講師 高 亜希子  
(フィットネスインストラクター)

11/13(水) 14:00~15:30  
定員50名

運動不足解消や健康維持のために自宅で  
簡単にできるセルフケアや、体や筋肉の作  
用などを学びましょう。

持ち物: 上靴 水分 タオル  
動きやすい服装



一昨年度の  
「ACEボール」の様子  
盛り上がりました!

昨年度の「大池の  
草花を楽しむ」の  
講座風景



24-10-028

## 大池の草花を楽しむ (晩秋編)

講師 高野 哲司  
(野草の世界を楽しむ会代表)

11/15(金) 10:00~11:30  
定員20名

大池やその周辺を散策しながら、身近な草  
花について短歌等を通して  
楽しく学びませんか。

持ち物: 水分 筆記用具  
虫メガネ(お持ちの方)



オンライン 24-10-029

## あなたは騙されない? かしこい消費者になろう ~SNSトラブルの実際~

講師 荒木 武文  
(文科省消費者教育アドバイザー)

11/20(水) 13:30~15:00  
定員50名



後を絶たない詐欺商法。  
そしてデジタル、SNSに潜む  
落とし穴。高齢者を惑わすさまざまな実話  
から「心理」を読み解き、知恵をどう活かす  
か一緒に考えます。

オンライン 24-10-030

## 共生社会をめざして

~関わり方について  
考えてみませんか~



講師 明石市人権推進課

12/18(水) 13:30~15:00  
定員50名

「多様性」と耳にしますが、他人を理解する  
ことができればもう少しやさしい社会にな  
るのではないのでしょうか。生きづらさを抱  
える方々の実例と対応例をお話しいただき  
理解を深めましょう。

# サークル紹介



## 茶道サークル



第2,3,4(火)  
9時～12時  
入会金 1,000円  
月会費 1,500円



江井島コミセン創立時から続いている茶道サークルです。和室(教養室)をお借りしていますが、膝の悪い人は牛乳パック製の補助椅子を使っています。裏千家の伊原宗昇先生のご指導のもと(指導は月1回)で、月に3回お稽古しています。気軽に見学してみませんか？

## 江井島Jr.バレーボールクラブ

江井島コミセンでは毎週木曜日に中学校の体育館で、小学校の学年関係なく(現在は4、5年生が中心)楽しく練習しています。革バレーボールに興味がある方、ぜひ一度見学、体験にお越しください♪

第1,2,3,4,5(木)  
18時半～20時半  
入会金 1,000円  
月会費 3,000円



## ダンシングチーKIRARA1, 2

江井島キララは、3歳～高3までのメンバーが元気いっぱい・笑顔いっぱい、心から楽しんで踊る子どものダンスチームです! 輝くことをモットーに頑張る心や思いやる心...そして礼儀作法なども学んでいます。



HPやInstagram、facebookで『ダンシングチームKIRARA』ぜひ検索してみてください♪



第1,2,3,4,5(金)  
1 : 16時～19時  
2 : 19時～20時半  
入会金 0円  
月会費 3,500円



## 江井島コミセン俳句サークル



第2,4(火)  
13時～15時  
入会金 0円  
月会費 500円



俳句で遊びませんか！ 私達のサークルは「明るく楽しく」を一番に活動しております。初心者も多くまだつたないサークルですが、少しでも上手く詠めるよう日々研鑽しています。ぜひ見学に来てください。お待ちしております。

## 人権について考えてみませんか？

人権を身近に感じるきっかけ作りになれるよう啓発活動をしています。人権研修会、DVD視聴の相談、希望などは下記までご連絡ください。

人権教育推進員 萩原  
TEL 078-947-0073

## 車いすの貸し出しのご案内

どなたでも必要な時に借りることができます。

コミセンには社会福祉協議会の車いすが2台あります。1回2週間まで利用できます。気軽にご相談ください。



江井島中学校体育館1階  
※山電西江井ヶ島駅徒歩8分  
※最寄りTacoバス「江井島中学校」  
コミセンには、駐車場はございません。  
公共の交通機関 または 徒歩・自転車でお越しください。

## 「まちなびAKASHI」 江井島コミセンホームページのご紹介

市民講座やあかねカレッジの様子、サークル紹介などをHPを通じてみなさまに随時発信しています。是非ご覧ください♪

