



WaiWaiえいがしま

2024
夏号



〒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、
どなたでもお申し込み
いただけます



ドローンの社会での活躍

7月2日(火)

13:30~15:00

定員：50名

参加料：無料

持ち物：上履き、筆記用具

講師 / 梶村 好宏(明石高等工業専門学校)



ここ20年ぐらいで急速に発展を
遂げてきたドローン。ドローンで
変わるこれからの世界は
一体どのようなものに？



★受付開始日：6月 2日 (日) 9:00~

わたしと家族の「そうぞく」講座

~"相続"と"争族"のはなし~

7月6日(土)

13:30~15:00

定員：50名 参加料：無料

持ち物：上履き、筆記用具

講師 / 明治安田生命保険相互会社神戸支社



1月にあかねカレッジ・ライトコースで好評で「市民
講座でもぜひ！」という声をいただいたので、再度
開催します。2回目の方も遠慮なく受講ください。



★受付開始日：6月 8日 (土) 9:00~

はいさい、めんそーれ

エイサーと沖縄民謡で楽しんでくいまそーれ!



7月7日(日)

10:30~11:30

定員：50名

参加料：無料

持ち物：上履き、筆記用具

講師 / 東二見琉球会

沖縄の伝統芸能「エイサー」、本土での
盆踊りにあたります。沖縄民謡とともに
琉球気分楽しんでね。



★受付開始日：6月 9日 (日) 9:00~

やさしいピラティス

7月12日(金)

10:00~11:30

定員：10名 参加料：無料

持ち物：上履き、飲物、動きやすい服装、
あればヨガマット(バスタオルでもOK)

講師 / 林 えみ(my control lesson代表)

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★



★受付開始日：6月16日 (日) 9:00~

おとなの陶芸教室

7月26日(金)

9:30~11:30

定員：15名

参加料：1,500円(材料費)

持ち物：上履き、筆記用具

※汚れてもよい服装でお越しください

講師 / 崎野 哲志



ろくろを使っての陶器づくりです。お皿、お椀、コップ、鉢等、おひとり一作品入魂で世界に一つのマイ陶器を作りましょう。

★受付開始日：6月 23日 (日) 9:00~

~薬膳シリーズその①~

お家でできる薬膳講座 ~食養生の基本~

8月31日(土)

10:00~11:30

定員：50名

参加料：無料

持ち物：上履き、筆記用具

講師 / 竹田 あやこ(整体セラピスト 国際薬膳調理師)

食事は健康な心身を作る大切な要素。スーパーで買える身近な食材を使う「食養生の基本」をお伝えします。お家ですぐに作れる薬膳レシピ付き。



★受付開始日：7月 28日 (日) 9:00~

~薬膳シリーズその②~

秋冬の風邪と冷えに備える薬膳講座

9月7日(土)

10:00~11:30

定員：50名

参加料：無料

持ち物：上履き、筆記用具

講師 / 竹田 あやこ(整体セラピスト 国際薬膳調理師)

乾燥や寒さに負けない体づくりは、夏の暑さが残る時期から始めると効果的。いつもの食事で「風邪を引かない」「冷えない」ポイントをお伝えします。



★受付開始日：7月 28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、氏名、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。

60歳からのおとなのまなび



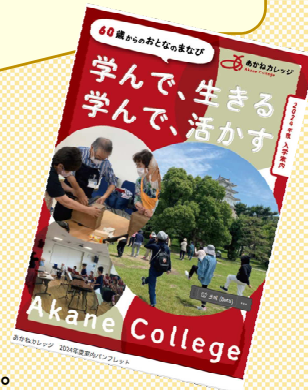
まなびが見つかる
「ライトコース」

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。市内13の中学校コミセンや自宅からのオンライン受講など300講座以上から受講可能。年度途中でも入学できます。

※資料代 年間1,000円

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。

ライトコースを申し込まれる方は、一緒にオリエンテーションの申し込みをお願いします。
江井島コミセンでのオリエンテーションは、申込時に日程を調整します。



あかねカレッジライトコース

講座の申込みは

6月15日(土)

9:00~です。

講座当日は

筆記用具、上履きを

お持ちください



24-10-010

小さな音楽会

講師 ムジカライゼ



7/5(金) 13:30~15:00
定員50名

童謡からクラシックまで、
いろんな音楽を聴いて歌って
みんなで
楽しいひと時を
すごしませんか。



オンライン 24-10-011

アートで認知症予防！ ～アートがもたらす 予防効果を知る編～

講師 大人の対話アート講師 kiki

7/10(水) 13:30~15:00
定員50名

指先で描くことによる認知症予防効果
について学びます。
また、色のイメージに
対する固定観念に
気付き、色の意味・
効果を知り多様な
認知を学びます。



オンライン 24-10-012

地域の神社を巡って 防災力を高めよう

講師 高田 知紀
(兵庫県立大学准教授)

7/17(水) 13:30~15:00
定員50名

神社のロケーションや由緒から土地の
災害リスクを把握し、さらに地域を徹
底的に歩くことで健康も増進する総合
的防災活動をご紹介します。

今すぐ、楽しく始めら
れる取り組みで防災力
を高めましょう。



24-10-013

土台ケアからの介護予防

講師 西田 美華 ((株)MON CEO)

7/19(金) 10:00~11:30
定員50名

いきいきした人生を！介護生活に
至らず健康寿命を延ばすには？



持ち物: 飲み物、タオル

24-10-014

JAZZ & 昭和歌謡

講師 佐久間 勝浩・前田 要子

8/3(土) 10:30~12:00
定員50名

ジャズと昭和歌謡で心地よいひと時
を過ごしませんか？



24-10-015

帰ってきたコウノトリ ～野生復帰の取組～

講師 田中 稔

8/30(金) 10:00~11:30
定員50名

近年生息数が増えてきたコウノトリ。
野生復帰までの取り組みと
これからについて
学びましょう。



オンライン 24-10-016

暮らしの中に潜む デザインの裏側を知ろう ～科目別コースを体験する編～

講師 原 裕己 (あかねカレッジ
科目別コース 広報デザイン学科講師)

9/11(水) 13:30~15:00
定員50名

あかねカレッジ科目別コースで開催さ
れている広報デザイン学科の内容を体
験します。日々私たちが触れている
様々なチラシ。そんなチラシで、情報か
どのようにデザインされ
受け取りやすい形に
なっているのか制作の
裏側を覗いてみましょう。



オンライン 24-10-017

心と身体を動かして フレイル予防！

講師 高橋 明子
(地域総合支援担当)

9/18(水) 13:30~15:00
定員50名

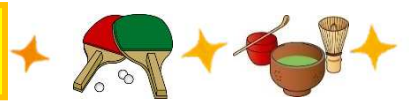
「フレイル」という言葉を最近よく耳に
します。具体的にどの様な状態をいう
のかご存知でしょうか？簡単な自己
チェックと健康でイキイキと暮らすた
めの工夫について専門職が
お話します。また、毎日の
習慣にできる簡単な運動
実技も行います。



動きやすい服装でお越しください。



サークル活動



江井島コミセンでは、たくさんの方がサークル活動を楽しんでおられます。
「何かを始めてみたいな…」「サークルってどんなかな？」など、お気軽にお問い合わせください。
見学・体験はいつでもどうぞ(^_^)

(文化)

曜	週	時間	サークル名	
1	火	2,3,4	9:00 ~ 12:00	茶道サークル
2	火	2,4	13:00 ~ 15:00	江井島コミセン俳句サークル

曜	週	時間	サークル名	
3	火	3	9:30 ~ 13:30	創作和紙絵画
4	日	1,2,3,4,5	13:00 ~ 16:30	囲碁愛好会

(体育)

曜	週	時間	サークル名	
1	火	1,2,3	13:00 ~ 16:00	フォークダンス カトレア
2	火	1,2,3,4,5	18:30 ~ 20:30	江井島ジュニア バスケットボールクラブ
3	火	1,2,3,4,5	18:30 ~ 20:30	スピリッツ バスケットボールクラブ
4	水	1,2,3,4,5	9:30 ~ 12:00	江井島ひまわり健康体操
5	水	1,2,3,4,5	18:30 ~ 20:30	空手道サークル
6	水	1,2,3,4,5	18:30 ~ 20:30	バレーボール 「江井島エバンス」
7	水	1,2,3,4,5	18:30 ~ 20:30	オレンジアーチ
8	木	1,2,3,4	18:30 ~ 20:30	ダンスチームCK1
9	木	1,2,3,4,5	18:30 ~ 20:30	江井島Jr. バレーボールクラブ

曜	週	時間	サークル名	
10	木	1,2,3,4,5	18:30 ~ 20:30	しまっこ ミニバスケットボールクラブ
11	金	1,2,3,4,5	16:00 ~ 19:00	ダンシングチーム KIRARA I
12	金	1,2,3,4,5	19:00 ~ 20:30	ダンシングチーム KIRARA II
13	金	1,2,3,4,5	18:30 ~ 20:30	チーム・スマイル
14	金	1,2,3,4,5	18:30 ~ 20:30	サンシティ バスケット
15	土	1,2,3,4,5	13:00 ~ 16:00	江井島卓球サークル
16	土	1,2,3,4,5	13:00 ~ 16:00	江井島卓球サークルシニア
17	土	1,2,3,4,5	18:30 ~ 20:30	あけぼの少年剣友会
18	土	1,2,3,4,5	18:30 ~ 20:30	あけぼの剣友会

まちなかブックスポットのご紹介

どなたでも気軽に本を借りることができます。
江井島コミセンでもギャラリーに
本を置いています。
いつでもお立ち寄りください。



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



★★「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。
「私もこんな講座に参加してみたい!」「コミセンでこんなことが学べるんだなあ」と思っただけ
のような、楽しい内容をどんどん更新していきます。是非ご覧ください♪



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。

明石市ホームページ内の
コミセン情報紙はこちらから
ご覧いただけます



明石市コミセン情報紙