

# あさぎり 掲示板

令和6年度のコミセンの登録サークルです。

種目	団体名	活動日	時間	種目	団体名	活動日	時間
コーラス	アンサンブル・ヴィーヴォ	1~5: 火	9:30~12:00	卓球	朝霧レインボー卓球	1~5: 火	9:30~12:30
コーラス	朝霧コーラス	1~5: 土	9:30~13:00	卓球	卓球サークル「水曜会」	1~5: 水	13:00~15:30
カラオケ	歌謡クラブ	1~5: 火	12:30~16:30	卓球	高齢者卓球サークル	1~5: 金	9:00~12:00
カラオケ	カラオケ同好会	1~5: 金	12:30~16:30	卓球	松が丘卓球	1~5: 金	13:00~15:30
パソコン	朝霧パソコンクラブ	1~5: 木	9:00~12:00	卓球	卓球サークル「ハマユウ」	1~5: 金	13:00~15:30
囲碁	囲碁同好会(中級)	1~5: 木	13:00~17:00	卓球	さわやか卓球	1~5: 土	9:00~12:00
囲碁	囲碁同好会(上級)	1~5: 日	13:00~17:00	バスケットボール	OWL (オウル)	1~5: 火	19:00~20:30
将棋	将棋同好会	1~5: 土	9:00~12:00	バスケットボール	team DENY (チームディナイ)	1~5: 火	19:00~20:30
太鼓	朝霧太鼓推進同好会	1~5: 土	18:30~20:30	バスケットボール	Muscle TED	1・3 水	19:00~20:30
太極拳	太極拳 あかね	1~5: 金	9:00~12:00	バスケットボール	シューターズ	2・4・5 水	19:00~20:30
合気道	朝霧合気道会	1~5: 金	18:30~20:30	バスケットボール	アルゴスジュニア ハミングバード	1~5: 木	19:00~20:30
空手	朝霧空手道	1~5: 水	19:00~20:30	バスケットボール	カラーズ	1・3 木 2・4・5 土	19:00~20:30
空手	空手道心武館	1~4: 土	19:00~20:30	バスケットボール	土竜 (もぐら)	1~5: 金	19:00~20:30
空手	星辰館 (空手)	1~4: 日	14:00~17:00	バレーボール	オールフリー	1~5: 金	19:00~20:30
体操	朝霧健康体操サークル	1~5: 木	9:30~12:00	バレーボール	朝霧	1・3・5 土	19:00~20:30

令和6年5月1日現在

数多くのサークルが会員募集をしていますので、興味のある方は、まずは朝霧コミセンまでお問い合わせください。体験・見学出来ます。



朝霧コミュニティ・センター ☎ 078-913-0633

(FAX 078-913-0643)

開館時間：(火~土)9:00~21:00 (日)9:00~17:00

休館日：月曜日、祝日(日曜日と重なった場合は開館)、年末年始(12/28~1/4)

~「あさぎりdeまなぶる」はお近くのコミセンにも設置しております&HPでも閲覧できます~

明石市 コミセン情報紙 検索

身近なところでたのしいまなび

あさぎりde

# まなぶる

2024 夏号  
Vol.16

朝霧コミュニティ・センター情報紙

2024年5月号



「ゼロからはじめる山登り実践講座」



「ストレッチヨガ」



「七夕飾りに願いを込めて」

7月から、朝霧コミュニティ・センターで夏の講座がスタートします。

身近なところで、たのしいまなびを一

地域で学ぶ講座で、“知る”たのしみ、“学ぶ”たのしみ、“つながる”たのしみと出会いませんか。

# 7月8月9月の 市民講座

お申込み ☎ 078-913-0633 FAX 078-913-0643

【警報発令時について】朝7時に市内警報が出ていれば、午前中の講座は中止。朝11時に警報が出ていれば、午後の講座は中止とします。

## 7/3(水) ベーシックヨガ

### 呼吸を感じながらヨガをしましょう！

ヨガ初心者から経験者まで、幅広い方を対象にした講座です。基礎を学びながら心と身体のバランスを整えます。

講師：池上 一葉  
日時：7月3日(水) 10:00~11:30  
受講料：無料  
定員：16名  
持ち物：バスタオル、水分補給



受付開始  
6月15日(土)~

## 7/4(木) ストレッチヨガ

### 呼吸を感じながらヨガをしましょう！

呼吸やねじれ、ポーズキープなどのヨガの特徴に、関節の可動域を広げるなどの効果があるストレッチの要素を加えたストレッチヨガで心身ともにリラックスしましょう。

講師：池上 一葉  
日時：7月4日(木) 14:00~15:30  
受講料：無料  
定員：16名  
持ち物：バスタオル、水分補給



受付開始  
6月15日(土)~

## 7/27(土) ゼロからはじめる山登り実践講座 ~いくつかになっても歩く旅を！~

はじめての方や初心者の方でも安心して登山やハイキングに挑戦できるよう、持ち物・装備、安全対策や知っておきたいマナーなどの基本情報から高齢の方にも楽しめるレベルにあった山の選び方、その山ならではの楽しみ方などをお伝えします。

講師：堀 祐希  
(株式会社山旅人代表)  
日時：7月27日(土) 13:30~15:30  
受講料：無料  
定員：20名  
持ち物：筆記用具



受付開始  
7月2日(火)~

## 9/14(土) お金のプロと考える “後悔しないための資産形成”

資産運用が初めての方でもわかりやすく説明します。日々の家計管理や資産形成、金融取引や保険、NISAやiDeCoの知識など、お金と上手に付き合うために必要な知識や判断力を少し向上させてみませんか。

講師：三井住友信託銀行明石支店  
日時：9月14日(土) 13:30~15:00  
受講料：無料  
定員：25名  
持ち物：筆記用具

受付開始  
8月15日(木)~

### ~お知らせ~

## 9月1日が申し込み日の講座

## 10/12(土) 楽しくコミュニケーションを とりながら健康になろう

元気いっぱいの明るい先生が、歌や演奏、お話、頭と体の体操や、健康にいいこと、様々なことをみんなとコミュニケーションをとりながら楽しみましょう。

講師：望月 康恵 (ステージコーディネーター)  
日時：10月12日(土) 13:30~15:00  
受講料：無料  
定員：20名  
持ち物：筆記用具



受付開始  
9月1日(日)~

## 60歳からの学びを応援します！！

## あかねカレッジライトコース

明石市内の60歳以上の方であれば、誰でも受けられます。市内13か所の中学校コミセンで開講する300以上の講座を自由に選択して、学ぶことができます。自宅からのオンライン受講ができる講座もあります。資料代として、年間1,000円が必要です。

申込・問い合わせ先 朝霧コミセン TEL078-913-0633

## 必須科目 オリエンテーションは、ライトコースを受けるにあたっての受講方法や心得をお伝えします。

24-02-020 ※オリエンテーション⑤ 7/3(水) 13:30~15:00  
24-02-021 ※オリエンテーション⑥ 7/31(水) 13:30~15:00

※準備の都合上、当日の申し込みはできません。

ライトコースへの入学希望の方は、受講前にオリエンテーションへの参加が必要です。日程⑤、⑥で1回、オリエンテーションを受講して下さい。これ以降に申し込みの方は、別途日時を調整します。

## 受講申込受付 6/15(土) 9時から

### アートで認知症予防！

講師：kiki  
(おとなの対話アート講師)



連続講座(2回の受講が前提です)

24-02-014  
~アートがもたらす予防効果を知る編~  
7/10(水) 13:30~15:00

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づき、色の意味・効果を知り多様な認知を学びます。

24-02-018  
~第二の脳・指先で描くパステルアート編~  
9/3(火) 13:30~15:00

パステルを使ったアート体験。指を使って画材を触り色を選ぶ楽しさを知る。絵を通して自分と向き合う時間を楽しみ、その後複数人で絵について話して他者の感性や価値観を受け入れる。

材料費：100円

ライブ録画形式

24-02-012  
地域の神社を巡って  
防災力を高めよう  
7/17(水) 13:30~15:00



講師：高田 知紀  
(兵庫県立大学准教授)

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。

ライブ録画形式

24-02-016  
終活セミナー  
~「終」と「活」2つの視点からの  
アプローチ~  
7/24(水) 13:30~15:00



講師：島瀬 靖弘  
(行政書士・終活アドバイザー)

終活は、人生の残された時間が少なくなったと感じたときに必要だと思われがちですが、万一の時がいつ訪れるかは誰にも決められません。大切な家族を思いやる心を大事にして身辺整理を心掛けておくことが大切です。

24-02-017  
韓国の文化(衣食住)と  
韓国料理レシピ  
7/31(水) 10:30~12:00

講師：黄 晶禧

5月8日の「明石で体感する外国文化」と関連する講座です。韓国人の講師から「各国の文化(衣食住)」と簡単なあいさつのやり取り、調理実習はありませんが、コミセンエリアマネージャーが簡単な韓国料理のレシピを紹介します。

朝霧コミュニティ・センター  
〒大蔵谷奥 4-1  
☎ 078-913-0633



朝霧中学校内にあります。公共交通機関をご利用ください。  
<アクセス方法>  
「明舞団地行き」乗車  
「松が丘小学校前」下車、徒歩3分。

まちなびAKASHI HP



朝霧コミセンの情報を  
お届けします。

24-02-019  
直良信夫「明石原人」発見者の生涯  
8/28(水) 13:30~15:00

講師：今井 豊  
(元高校教員)

直良信夫(なおらのぶお)は、日本の考古学者。動物考古学者、古生物学者、文学博士。明石在住のときに今でも論争が続く「明石原人」の化石人骨を発見、明石市文化功労賞を受賞しています。この講義では、明石に縁の深い直良信夫の劇的な生涯をお伝えします。

ライブ録画形式

24-02-015 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~  
9/11(水) 13:30~15:00



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)

あかねカレッジ科目別コースで開催している広報デザイン学科の内容です。日々私たちが触れている様々なチラシが、どのようにデザインされ情報が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。

24-02-013  
心と身体を動かしてフレイル予防！  
9/18(水) 13:30~15:00



講師：高橋 明子  
(地域総合支援担当)

「フレイル」という言葉を最近よく耳にします。具体的にどのよう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いきいきと暮らすための工夫について専門職がお話しします。また、毎日の習慣にできる簡単な運動実技も行います。

ライブ録画形式