



当日は700名を超える方が来場され、ステージ発表や展示を存分に楽しまれていました。

ステージ発表は、元気いっぱい!「T-jumpキッズダンス」の子どもたちによるダンスのオープニング。女声コーラス、フォルクローレ、民謡・三味線、詩吟、太極拳と熱のこもったステージが繰り広げられ、ラストは喜春太鼓で締めくくり。お腹の底に響く太鼓の音で会場を盛り上げていただきました。また、音響の「アマチュア無線クラブ」さんありがとうございました。

大盛況のステージ発表!



T-jumpキッズダンス



高丘女声コーラス



フォルクローレサークル
ブルーボ・アルト



健康太極拳倶楽部



音和会



高丘詩吟サークル



太極拳サークル



喜春太鼓



高丘コミセン
アマチュア無線クラブ



大盛況でした!

まだまだみつかる わたしのまなび

★市民講座のご案内

健康運動講座のほか、オカリナ、クラリネットとピアノのコンサートにお料理教室。お気に入りの講座をお申し込みください。明石市民の方ならどなたでも受講できます。

★あかねカレッジライトコースのご案内

地域講座は、絵本セラピストの田中先生による「絵本で心のストレッチ」、「介護保険のセミナー」、天文科学館学芸員による「冬の星空のお話」の3つのオリジナル講座を用意しています。

★サークル発表会開催!

今年もサークル発表会を開催しました。歌あり、踊りあり、展示あり。日頃の成果をみなさんと一緒に楽しみました。

★まなびの掲示板

市民講座 『源氏物語』と「明石」
『源氏物語』と「明石」の謎を徹底解明。
フィールドワークで学びを深めました。

※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。

こまめに体を動かそう!

適度な運動は体力の維持向上や生活習慣予防に繋がります。ライフスタイルに合わせ、スキ間時間お手軽エクササイズ、じっくりしっかりエクササイズなど日常生活の中で取り入れられる運動について、健康運動指導士がお伝えします。

日時 **2月12日**(水)13:30~15:00

講師 明石市 健康推進課

服装 動きやすい服装・靴、スカート不可

定員 30名

会場 高丘コミセン中央集会所



★受付開始 1月14日(火)9:00~

お花見ご飯

へるすいとさんと一緒に、飾りいなり寿司などで春らしい献立を作りましょう♪

日時 **3月1日**(土)9:45~13:00

講師 食を考える会 へるすいと

持ち物 筆記用具・三角巾・エプロン
お箸・ふきん3枚・上履き・マスク

費用 1,200円/1人 ※事前徴収
※キャンセル料は3日前より全額発生します

定員 16名

会場 高丘コミセン中央集会所



★受付開始 2月4日(火)9:00~

…心の癒し… オカリナコンサート

あなたの少し疲れた「心」と「体」…
少しのお時間、ほんわか柔らかなオカリナの響きに包まれてみませんか?

日時 **2月15日**(土)10:00~11:30

講師 [K・かぼす]
原田 博司(講師)
原田 妙子(大沢 聡 認定講師)

定員 60名

会場 高丘コミセン
中央集会所



★受付開始 1月16日(木)9:00~

クラリネットとピアノで贈る 音楽の花束

そろそろ春の足音が聞こえてきそうな3月。クラリネットとピアノのアンサンブルで春のウキウキする音色を楽しみましょう。

日時 **3月8日**(土)13:30~14:15

講師 クラリネット 吉本 沙矢
(相愛大学音楽学部卒業、同大学音楽専攻科修了)

ピアノ 山中 歩夢
(東京芸術大学卒業、同大学大学院修士課程修了、
リスト音楽院(ハンガリー)修了)

定員 60名

会場 高丘コミセン
中央集会所



★受付開始 2月12日(水)9:00~

▼オンライン形式◎

ID:24-09-036

◎お洋服の整理とリユースの話

～スツキリ&エコな暮らしを～

整理収納アドバイザーからお洋服の整理や収納のしかたについて学び、片付かない原因や問題点を知りましょう。また、NPO法人エコベさんの活動を通して、お洋服の廃棄による環境破壊問題を防ぐためのお洋服の3R(リユース・リデュース・リサイクル)について学びましょう。



日時 1月8日(水)
13:30～15:00

講師 片山 香南・津田 弘美
(NPO法人エコベ 整理収納アドバイザー)

ID:24-09-37

◎ファッションで元気な社会づくりを目指そう

～おしゃれは心と身体のビタミン剤～

人生100年時代に向けて、ファッション(装うこと)は、いつまでも元気でおしゃれでありたいと思うシニアたちの重要な生活行為です。本講座では、ファッションの役割や効果、おしゃれに装う具体的なヒントを学びます。



日時 1月15日(水)
13:30～15:00

講師 見寺 貞子(神戸芸術工科大学名誉教授)

ID:24-09-38

◎脱炭素社会への挑戦

地球温暖化で、異常気象による災害が頻発しています。日本政府も、2050年までに温室効果ガスの排出を実質ゼロにするカーボンニュートラルを目指すことを宣言しました。今「脱炭素社会」への挑戦が始まっています。

日時 2月19日(水)
13:30～15:00



講師 小塩 浩司
(公益財団法人ひょうご環境創造協会 常務理事)

ID:24-09-039

◎まち歩きで見つける身近な文化遺産

「ふだん無意識に見ている風景に、実は歴史的な文化遺産が隠れているかも？」

私たちの身近にある文化財や地域固有の資源の活用について、明石市内で保全活動が行われている、ヘリテージ明石さんの取り組みを通して学びます。

日時 3月12日(水)
13:30～15:00



講師 河野 さや香
(ヘリテージ明石)

▼対面形式(会場)地域講座

ID:24-09-033

絵本で心のストレッチ♪

～絵本の読み聞かせを聴いて、心をやわらかくしよう～

大人だからこそ、深掘りしたり懐かしく思い出したり出来ます。その想いを互いにシェアしましょう。心うきうき♪脳も活性化♪気づくと笑顔が溢れます。

日時 1月29日(水)
13:30～15:00



講師 田中 八潮

(絵本・児童文学研究センター会員、絵本セラピスト®絵本講師)

定員 60名

ID:24-09-034

これだけは知っておきたい社会保障セミナー「介護編」

公的介護保険の仕組みや給付内容、そして介護の現状と今後について見ていきます。

日時 2月5日(水)13:30～15:00

講師 ジブラルタ生命保険(株)
明石第一営業所

定員 60名



ID:24-09-035

季節の星空のお話

当日の夜に見えるオリオン座や冬の大きな三角形など、冬の星空についてご紹介します。

日時 2月26日(水)13:30～15:00

講師 明石市立天文科学館

定員 60名



ID:24-09-040

『1年をふりかえる交流会』

これまで“学んできた自分”をふり返って、これからへの学びにつながるような視点や気づきを見つけてみましょう。

日時 3月5日(水)13:30～15:00

※当日は、学生ファイルを必ずご持参ください。

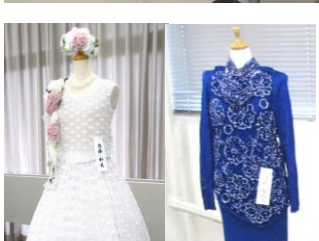
★あかねカレッジの今年度の入学申込は
12月22日(日)まで受け付けています。

展示発表も素晴らしい作品の数々！

展示では、「手編みサークル」さんの「ウェディングドレス」が今年も登場！他のドレスも素晴らしい出来栄でした。来場された方の多くから感嘆の声。「ニーハオ！高丘」さんの展示も、工夫を凝らした素晴らしい作品でした。

手編みサークル

ニーハオ！高丘



10月22日から11月17日まで登録サークルの一日体験見学会を開催しました。今後も見学・体験希望の場合は、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ちらから



▲高丘コミセンHP

▲コミセン情報紙

▲高丘コミセン
公式LINE

たかおかまなびの掲示板

市民講座「源氏物語と明石」



10月5日 ① 座学

NHK大河ドラマでも話題の『源氏物語』紫式部の本名は？1人で書いたの？他の物語はないの？なぜ、主人公は源氏なのか？など『源氏物語』のテーマとは何か？なぜ、「須磨」「明石」が舞台になったのか？など興味深い話を聞くことができました。

10月12日 ② フィールドワーク

フィールドワークは、明石駅に集合し、『源氏物語』ゆかりの地の朝顔光明寺(光源氏月見の池)→浜光明寺→岩屋神社(光源氏の月見の松)→善楽寺(戒光院・円珠院)→鶯の細道→無量光寺(源氏稻荷)を訪れ、現地 で学びを深めました。



◀ 朝顔光明寺
(光源氏月見の池)

▶ 岩屋神社
(光源氏の月見の松)



◀ 無量光寺
(源氏稻荷明神)



▶ 鶯の細道
光源氏が「岡辺の館」の「明石の君」に逢うために通った道のモデルとされています。



アクセス

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

JR大久保駅から神姫バス49系統 高丘循環10分
高丘中央センター前下車 徒歩1分



(体育館)

大久保町高丘5-14

☎078-935-0909

※最寄りバス停 神姫バス「中央センター前」

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