

# おおくらde まなぶる Vol.25



大蔵コミュニティ・センター TEL 078-912-3620 FAX 078-912-3633

〒673-0856 明石市西朝霧丘4-7 (大蔵中学校内)

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)

警報発表時：明石市に大雨・暴風のいずれかのレベル3警報が発表された場合、休館します。

午前の講座は午前7時、午後の講座は午前11時の時点で警報が発表されている場合、中止となります。

## 市民講座

明石市民の方なら  
どなたでも♪

申込方法：受付開始日の午前9時から電話又はFAXで受付

FAXの場合は、開催コミセン名・講座名・講座開催日・氏名・連絡先(電話とFAX)・必要な配慮(手話通訳・要約筆記等)を記入して送信(開館時間中以外は無効とします)。

※配慮(手話通訳・要約筆記等)が必要な方は、講座開催日の2週間前までにお申込みください。

■講座当日は、筆記用具・水分補給用の飲み物をご持参ください。

### 冬のお風呂を安全に楽しもう ～ヒートショック予防～

日時：10/8(木) 13:30～15:00

講師：明石市消防署

定員：40名

冬季の入浴で起こりやすいヒートショックの症状と予防、また入浴に関する救急事案の紹介と対策についてお伝えします。



●受付開始日 9月8日(火)

### 秀吉・秀長の生涯

日時：10/17(土) 10:00～11:30

講師：高堀 枝裕二 古典と歴史に親しむ会

定員：40名

本能寺の変後、信長の後継ぎとして頭角を現した秀吉。関白となり、1590年に、1467年の応仁の乱以来乱れていた日本の統一を行いました。秀吉の影には弟の秀長がおり、秀長がいなければ、秀吉の成功も無かったと言われます。二人の生涯を追っていきます。



●受付開始日 9月17日(木)

### 豊臣氏滅亡

日時：11/21(土) 10:00～11:30

講師：高堀 枝裕二 古典と歴史に親しむ会

定員：40名

1598年に秀吉が亡くなると、また後継者を巡って争いが起こります。徳川家康は天下を取ろうとし、秀吉の遺児6歳の秀頼を守ろうとする石田三成。家康は巧妙に反石田の豊臣勢力を結集し、関ヶ原の戦いで勝利します。そして、大坂冬の陣、夏の陣で豊臣氏を滅ぼすのでした。



●受付開始日 10月21日(水)

### 明石ゆかりの草木を楽しむ(秋)

日時：11/28(土) 10:00～11:30

講師：高野 哲司 自然観察指導員

定員：20名

大蔵中学校の校内を散策しながら明石ゆかりの秋の草木を学びます。植物学者 牧野富太郎博士ゆかりの草木を中心に短歌等を通して紹介します。

※帽子・長袖・長ズボン等 野外に適した服装でご参加ください。



●受付開始日 10月28日(水)

### 断捨離®入門講座～断捨離という考え方～

日時：12/5(土) 14:00～15:30

講師：よしださとみ やましたひでこ公認断捨離®トレーナー

定員：40名

断捨離って、ただ捨てることだと思っていませんか？

実は、暮らしを見つめ直すきっかけになる考え方です。

初めての方もお気軽に参加ください。



●受付開始日 11月5日(木)



神姫バス「明石高校前」下車してすぐ  
または「明高下」下車して北へ徒歩3分

※コミセンに駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

# あかねカレッジライトコース



講座受付開始日 9月15日(火) 9:00～

大蔵コミュニティ・センター  
TEL 078-912-3620

| 日 時                                 | 講座名                                                                                                                                                                                                           | 講 師                                                | 定 員 | 講座ID                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|
| 10/7(水)<br>14:00～15:30              | <b>終戦時の沖縄の話</b><br>沖縄・集団自決を命令したとされる梅澤 裕さんを想う                                                                                                                                                                  | 実録ライター<br>秋山 深鹿<br>(しんろく)                          | 40名 | 対面形式<br>26-03-019                                  |
| 10/10(土)<br>10:00～11:30             | <b>サックスとお琴の調べ</b><br>演奏と楽しいトークショー<br>すべての人々に感謝を込めて、心温まるひと時を                                                                                                                                                   | シャローム平山 賢次<br>菊 定 社 中                              | 40名 | 対面形式<br>26-03-020                                  |
| 10/21(水)<br>14:00～15:30             | <b>人前で話すポイントを知ろう</b><br>人前で話すことが苦手な方でも安心してご参加ください。豊富な経験を持つ講師が、伝わる話し方や声の出し方、表情、姿勢、緊張を和らげるコツなどをお伝えします。日常生活ですぐ役立つ実践的なポイントを一緒に楽しく学びましょう。                                                                          | ステージコーディネーター<br>望月 康恵                              | 40名 | ライブ配信<br>26-03-021                                 |
| 10/29(木)<br>10:00～11:30<br>※資料代100円 | <b>ぶらりまち歩き<br/>～江井島を楽しもう～</b><br>まち歩きマップを使って、楽しいまち歩きのシリーズです。今回は江井島の古い街並みを中心にお伝えします。                                                                                                                           | ヘリテージ明石<br>吉川 悟                                    | 40名 | 対面形式<br>26-03-022                                  |
| 11/5(木)<br>10:00～11:30              | <b>姿勢改善健康講座 5<br/>～ストレッチ&amp;エクササイズ～</b><br>姿勢改善の手順を姿勢科学に基づいて個別指導を行う実践型講座です。<br>※動きやすい服装で                                                                                                                     | 姿勢調整師<br>中田 哲生                                     | 25名 | 対面形式<br>26-03-023                                  |
| 11/11(水)<br>13:30～15:00             | <b>歩き上手に聞く、<br/>今日からウォーキングが楽しくなるヒント</b><br>毎日3万歩を歩き続ける“歩き上手”から、疲れにくい歩き方や歩くことを楽しむコツをお伝えします。明石の歩きやすいおすすめの名道もご紹介。無理なく続けられるウォーキングのヒントが見つかる講座です。気軽にウォーキングを始めたい方、健康のために続けたい方におすすめです。                                | 毎日3万歩歩くおじさん<br>ちう                                  | 40名 | ライブ配信<br>26-03-024                                 |
| 11/14(土)<br>10:00～11:30<br>※材料代100円 | <b>冬の養生 薬膳・つぼ講座<br/>～薬膳茶の試飲付き～</b><br>感染症が気になる冬の到来。こんな季節の乗り切り方をいろいろな角度からアプローチします。                                                                                                                             | 薬膳研究家<br>井上 優子                                     | 25名 | 対面形式<br>26-03-025                                  |
| 11/18(水)<br>14:00～15:30             | <b>世界とアジア</b><br>大きく変わる世界情勢の中で、アジア、そして日本は今後どこに向かうのでしょうか。政治外交、経済、文化は今後どのように変化するのでしょうか。世界の動向を俯瞰しながら、アジアと日本の現在・将来について一緒に考えてみましょう。                                                                                | 神戸大学教授<br>太田 和宏                                    | 40名 | ライブ配信<br>26-03-026                                 |
| 12/9(水)<br>10:00～11:30              | <b>終活～生前整理セミナー～</b><br>生前整理を通じて、家族が判断に困りそうなことや自分の希望や想いを形にしてみませんか？                                                                                                                                             | 行政書士・終活アドバイザー<br>島瀬 靖弘                             | 40名 | 対面形式<br>26-03-027                                  |
| 12/10(木)<br>10:00～11:30             | <b>姿勢改善健康講座 6<br/>～睡眠環境の大切さ～</b><br>「昔のように寝ても疲れが取れない」、「寝つき・寝起きが悪い」などの睡眠に関する悩みを姿勢科学の観点から解説し、良い姿勢を作る寝具・枕選びのコツを代用品のベッドと枕を使用し、実感していただく体験型講座です。<br>※動きやすい服装で                                                       | 姿勢調整師<br>中田 哲生                                     | 25名 | 対面形式<br>26-03-028                                  |
| 12/16(水)<br>14:00～15:30             | <b>歌う！脳トレ！クリスマス<br/>～クリスマスソングを歌いながら、笑顔で挑む脳トレ体操～</b><br>本講座は、ボイトレとフィットネスの専門家がお届けする、心と身体へのクリスマスプレゼントです。誰もが知る名曲を歌う楽しさと、音楽に合わせて身体を動かす脳トレ体操を融合。難しいことは抜きにして、頭と身体をフル稼働させながら、間違えても笑顔で挑む楽しさ満点の特別な90分をお届けします。 ※動きやすい服装で | アンチエイジングボイス代表<br>江本 あきこ<br>フィットネスインストラクター<br>嵩 亜希子 | 40名 | ライブ配信<br>26-03-029<br>講座動画の視聴期限<br>12/28(月)17:00まで |

■講座当日は、学生ファイル・筆記用具・水分補給用の飲み物をご持参ください。