

## 5月号コミスタこうべ一日体験教室 参加者募集

単位認定  
講座

市民の皆様の身近な方で、一緒に学びの活動の輪を広めたいと希望し応募されたボランティアによる体験教室を実施します。

開催日時	教室名	市民講師	持ち物	対象・定員
5月7日(木) 13:30～15:30	毎日使いたい小物 羊毛で作る「ポケットティッシュケース」	田附みのり 氏	フェイスタオル2枚・ハサミ 20cm未満の定規 ビニール手袋 持ち帰り用ビニール袋 材料費：500円	成人 10名
5月9日(土) 13:30～15:30	伝統の日本の和紙でちぎり絵	木下 泰子 氏	ハサミ 鉛筆（シャープペン不可） 材料費：750円	小高学年 ～成人 8名
5月14日(木) 14:00～15:00	だれでも簡単ストレッチトレーニング	打浪 俊之 氏	動きやすい服装でご参加 ください 水分補給物・汗拭きタオル	成人 15名
5月17日(日) 13:30～14:50	◎健康魅力講座 画期的な老顔予防レッスン 顔・体のゆがみを解決し小顔効果	八田 陽子 氏	顔全体が映る鏡 水分補給物	成人 50名
5月19日(火) 13:30～15:00	心の筋肉をときほぐしましょう！名画と楽しむ新緑のクラシック音楽	松本 剛幸 氏	筆記用具	成人 30名
5月20日(水) 14:00～15:30	生涯歩ける人生を 一転倒しない歩き方	荒牧 英樹 氏	動きやすい服装でご参加 ください 水分補給物	成人 15名
仕事や学校かえりに 5月28日(木) 18:30～19:30	呼吸を整える優しいヨガ	植山 真千子 氏	動きやすい服装でご参加 ください フェイスタオル(34cm×80cm) 靴下(5本指推奨)	成人 15名
5月30日(土) 14:00～15:30	スライドショー 北野異人館めぐり	釜野 栄男 氏	筆記用具	成人 50名
5月1日(金)10:00～11:30	市政リレー講座 水素エネルギー 脱炭素を目指す先進事例		筆記用具	成人 100名
5月18日(月) 10:30～11:30	親子体操	吉岡 まち子 氏	動きやすい服装でご参加 ください 水分補給物・汗拭きタオル	親子 10組 0.5～3歳
5月23日(土) 11:30～13:00	親子ふれあい乗馬教室	しあわせの村 馬事公苑	汚れてよい服装(ズボン)でご参加 ください 軍手・汗拭きタオル・水分補給物 参加費：親子組1000円	小学生の 親子 10組

お申し込みはメールフォーム <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/>

電話・窓口でも受け付けます

申込期間 4月5日(日) 午前9時～ 4月9日(木) 午後9時(電話・窓口は閉館時間内)

抽選結果発表 4月11日(土) 午前9時にホームページ《新着情報》に掲載

- ★電話申込は初日9時～10時がピークです。6日以降に分散するようご協力をお願いします。
- ★定員に満たない講座は、11日午前9時から先着順で申込みを受け付けます。抽選申込期間中に定員を大幅に超える申込みがあった場合、抽選以降のキャンセル待ちは受け付けません。申込みは、できるだけ抽選申込期間中にお願いします。
- ★前日までに申込みがされていない方は入場できません。当日の申込みはできません。
- ★開催日の1週間前からの取り消しは、材料費の支払いが必要となります。
- ★気象警報が発令された場合(午前7時の時点で午前の講座、午前10時の時点で午後の講座、午後3時の時点で夜間の講座)は中止となります。
- ★応募者が少ない場合も中止することがあります。体験教室を中止するときは個別に電話連絡させていただきますことをご了承ください。

一日体験教室の抽選申込は  
メールフォームが便利です。スマートフォンのカメラアプリを起動し  
レンズをQRコードにかざしてください。  
利用できるのは毎月5日～9日の間です。