

～市民がつくる生涯学習～

単位
認定講座



12月号 コミスタこうべ一日体験教室参加者募集中

交流と学びの場「コミスタこうべ」では、「KOBEmanびすとネット」の生涯学習市民講師による一日体験教室を実施します。学ぶ気持ちを刺激する楽しい体験が盛りだくさん。あなたも「学び体験」をしてみませんか？

★「もういくつ寝るとお正月♪」体験教室

《★参加費無料》

開催日時	教室名	持ち物	対象・定員	材料費	市民講師
12月5日(土) 13:30～15:00	学んで得する健康魅力講座 生きる力を養う冬のツボ押し健康法 気軽にできるツボ押しです。ストレッチや手軽な薬膳等で全身の代謝を整え免疫力を高める東洋医学の療養法を普段の生活に取り入れましょう。	・筆記用具	成人 12名	無料	金山 昌子 氏
12月12日(土) 10:00～12:00	そば打ち 自分で出石そばを打ちます。ひきタテ・打ちタテ・湯がきタテの3タテで作る「そば打ち研究会 伝統の出汁」でおいしくいただきます。	・エプロン・三角巾 ・マスク・手拭き ・台拭き・食器拭き ・割箸・筆記用具	成人 12名	800円	見取 政和 氏
12月12日(土) 13:30～15:00	親子 紙ヒコーキ作り 紙ヒコーキを折って楽しく飛ばしましょう！	・ホッチキス ・はさみ・10～30cm 定規2枚（ある方） ・筆記用具	親子 15組 年長児～	100円	森岡 多津子 氏
12月15日(火) 14:00～15:30	日本の行事① 日本には“省エネの日”“おむすびの日”“ボランティアの日”“愛妻感謝の日”など様々な記念日があります。面白い日やビックリする日を1年365日すべてご紹介します。第1回は1～3月を取り上げます。	・筆記用具	成人 60名	無料	小澤 輝郎 氏
12月16日(水) 10:30～13:30	あったか薬膳料理 II 旬の食材を中心に使用し、効果を学んでも心も身体も温まる薬膳料理を作ります。手軽に作れる薬膳料理を目指します。【献立】鮭のおこわ、無のスープ、海老と蓮根のつくね、作り置き薬膳2種類とデザート1品（メニューは変更になることがあります）	・エプロン・三角巾 ・マスク・手拭き ・台拭き・食器拭き ・割箸又はマイ箸 ・筆記用具	成人 12名	700円	市来 志満子 氏
12月19日(土) 10:30～13:30	初めての♡婚活クッキング♡ ㊦「餃子と一緒に作ってパーティーをしましょう！」㊦ 男女の出会いを求める婚活企画♡調理の楽しさや栄養バランスを知る機会となり、食欲と会話に刺激を与えていただけるひと時を考えています。	・エプロン・三角巾 ・マスク・手拭き ・台拭き・食器拭き ・飲み物(アルコール除く) ・割箸又はマイ箸 ・筆記用具	30～50歳 代独身男女 各6名	1,000円	にんじんくらぶ
12月20日(日) 10:00～12:00	書き初めの練習をしよう 筆の持ち方から指導します。お手本のある方には添削指導します。お手本のない方にはお手本を書きます。希望があれば硬筆の指導もいたします。	・書道用具一式と墨汁 ・硬筆の方は鉛筆とノート ・宿題の手本・新聞紙 ・筆記用具	小学生 15名 保護者同席可	120円 硬筆の方は 無料	濱田 最弘 氏
12月26日(土) 13:00～15:00	生活にうらおいを講座 簡単で美しい正月花 新年の平安や健康を願って飾られてきたお正月花を、現代の暮らしに合ったコンパクトなデザインにして、飾りも加えて美しく作り上げます。作品はそのまま持ち帰りご自宅に飾ることができます。	・はさみ（花・クラフト用 等いずれも可） ・手拭き用タオル ・持ち帰り用袋(大) ・筆記用具	成人 6名	1,500円	深山 美枝子 氏
12月11日(金) 10:30～11:30	【子育て支援】㊦わらべうたと絵本のお部屋 子供が心身共に豊かに成長する源は安心・安全な環境の中で①豊かなコミュニケーションを築くこと②全身を使って可能な限り世界を探索することです。わらべうたや絵本は、親子共有の直接的・間接体験のあそびです。	・筆記用具	親子10組 *対象年齢* 1～5歳	無料	小林 英美 氏
12月18日(金) 10:30～11:30	【子育て支援】 今なぜ大切？親と子の愛着の絆 愛着の絆とは親の「この子がかわいい、守らねば」という想いと、子供が親に寄せる全体的信頼と慕情によって結ばれた絆です。この絆が子供の脳や心身の発達、そして青年期の自立にどうつながるか等を話します。	・筆記用具	成人 10名	無料	米田 妙子 氏
12月10日(木) 13:30～15:00	●健康維持の秘訣講座 「インフルエンザにかからないための免疫力づくり」	・筆記用具 ・水分補給物	成人 60名	無料	扶川 郁美 氏
12月14日(月) 10:00～11:30	●市政リレー講座 認知症「神戸モデル」	・筆記用具	成人 40名	無料	神戸市職員
12月14日(月) 13:30～15:00	●市民講師による講演会 ふるさとの歴史講座 「神戸ハイカラの原点・雑居地」	・筆記用具	成人 60名	無料	瀬川 滋 氏

○こうべ元気体操教室

12月7日・21日(月)	10:30～11:30	産後ママの運動編	・運動しやすい服装 ・タオル・水分補給物	親子12組 3ヶ月～1歳位	無 料	共催：健康づくり 推進機構BTB
--------------	-------------	----------	-------------------------	------------------	-----	---------------------

★★★体験教室申込方法・問い合わせ先★★★

申し込みは、11月8日(日)9時から電話にて、先着順で受け付けします

★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）には、中止となります。

★参加費は無料。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。

応募者が少ない場合も中止することがあります。当日の申し込みはできません。前日までに申し込みがされていない方は、入場できません。

アクセスはこちら

- JR三ノ宮・地下鉄三宮駅 徒歩20分
- 阪神バス吾妻通4丁目バス停 スグ
- 阪神電鉄 春日野道駅西口 徒歩 8分
- 阪急電鉄 春日野道駅 徒歩15分

* 来館用駐車場はありませんので、近隣の駐車場をご利用ください。

コミスタこうべ(神戸市生涯学習支援センター)TEL 078(251)4731

感染症予防に
マスクを
忘れないでね

