

## ～市民がつくる生涯学習～

単位  
認定講座

## 1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、「KOBEMANABI」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。  
学び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     |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|------|----------|
| 1月16日(土)<br>10:00～11:30 | 【学んで得る健康魅力講座】<br>生きる力を養う笑いヨガ <b>中止</b><br>どんな状況にあっても人生を楽しく生きる方法を学びましょう。<br>広い部屋で、人と人の間隔を空け、大声を出さず体操的に作り笑いをを行います。                       | ・水分補給物<br>・汗拭きタオル<br>・筆記用具                           | 成人<br>20名              | 無料   | 大平 貴子 氏  |
| 1月19日(火)<br>10:00～11:30 | 地図で旅してみよう～北海道編～<br>北海道の有名な観光ポイントを問題形式で説明します。少しでも旅の気分を味わっていただけるように進めていきます。                                                              | ・筆記用具                                                | 成人<br>20名              | 無料   | 吉見 嗣男 氏  |
| 1月20日(水)<br>10:30～13:30 | 冬野菜をメインにした食卓！！<br>冬野菜をメインにボリュームのある料理を作ります。<br>【献立】スペアリブと大根の煮物・白菜と油揚げの煮びたし<br>ハッシュドレんこん・かぼちゃのチェー（デザート）<br>ごはん・味噌汁 ＊献立は予告なく変更になる場合があります。 | ・エプロン・三角巾<br>・お手拭き<br>・食器拭き・台拭き<br>・マイ箸又は割箸<br>・筆記用具 | 成人<br>12名              | 800円 | 北山 初美 氏  |
| 1月23日(土)<br>13:30～15:00 | パラパラ漫画作り<br>「ハラペコ虫から大変身」「犬とダンゴ虫」<br>パラパラ漫画はアニメや映画の原型です。専用ノートにシールや漫画のコマを貼り付けパラパラ漫画を作ります。構成を理解できればアイデアを活かし新しい作品作りに挑戦できるようになります。          | ・筆記用具                                                | 親子10組<br>*対象*<br>小学生   | 500円 | 丸山 権三郎 氏 |
| 1月24日(日)<br>13:30～15:00 | 金融資産運用ナビ<br>金融資産運用ナビの株式編です。①株式投資の基本②投資指標の見方③投資シミュレーションの3部構成で、説明やシミュレーションを交えて学びます。                                                      | ・電卓<br>・筆記用具                                         | 成人<br>20名              | 無料   | 吉積 裕之 氏  |
| 1月26日(火)<br>10:00～13:00 | 【エコ生活のためのワークショップ】<br>エコたわし作り<br>ご自宅に余っているアクリル糸を使って替の形に「たわし」を編みます。エコたわしは丈夫で使いやすく、洗剤を使わずに台所の食器やシンク、洗面所や浴槽がきれいに洗えます。                      | ・アクリル糸<br>・かぎ針<br>・筆記用具                              | かぎ針編経験のある<br>成人<br>10名 | 無料   | 谷 典子 氏   |
| 1月27日(水)<br>10:30～11:30 | ピラティス<br>呼吸法と自身の体重を利用します。ピラティスは「筋肉のバネ作用」で関節や筋肉に負担をかけず、身体の歪みを整え、痛みを徐々に解消していきます。ダイエット効果も抜群です。                                            | ・動きやすい服装<br>・汗拭きタオル<br>・水分補給物<br>・筆記用具               | 成人<br>15名              | 無料   | 内野 晶博 氏  |
| 1月7日(木)<br>10:00～11:30  | ●市政リレー講座<br>【安全・安心・健康シリーズ】<br>家庭内での事故予防 ～転ばぬ先のひと工夫～                                                                                    | ・筆記用具                                                | 成人<br>60名              | 無料   | 神戸市職員    |
| 1月12日(火)<br>14:00～15:30 | ●市民講師による講演会<br>日本の行事②                                                                                                                  | ・筆記用具                                                | 成人<br>60名              | 無料   | 小澤 輝郎 氏  |
| 1月13日(水)<br>10:00～11:30 | ●市民講師による講演会<br>ガイドブックに載っていない面白お国事情① <b>中止</b>                                                                                          | ・筆記用具                                                | 成人<br>60名              | 無料   | 豊田 勝 氏   |
| 1月14日(木)<br>13:30～15:00 | ●健康維持の秘訣講座<br>肺炎予防・嚥下・のどの問題                                                                                                            | ・筆記用具                                                | 成人<br>60名              | 無料   | 扶川 郁美 氏  |

## ○こうべ元気体操教室

|              |             |          |                         |                  |     |                     |
|--------------|-------------|----------|-------------------------|------------------|-----|---------------------|
| 1月11日・25日(月) | 10:30～11:30 | 産後ママの運動編 | ・運動しやすい服装<br>・タオル・水分補給物 | 親子12組<br>3ヶ月～1歳位 | 無 料 | 共催：健康づくり推進<br>機構BTB |
|--------------|-------------|----------|-------------------------|------------------|-----|---------------------|

## ★★★体験教室申込方法・問い合わせ先★★★

申し込みは、12月8日(火)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、入場ができません。

■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。

アクセスはこちら

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



ご来館の皆様へお願いです

感染症拡大予防のため

マスクの着用をお願いします

咳や喉の痛みなど風邪の諸症状がある方は  
来館をお控えください