

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		持ち物	嫌・煩	市民講師
11月1日(水) 10:30～11:30	楽しいハワイアンフラダンス ハワイアンフラを学び楽しく表現しましょう。ハワイの人が大切にしている「命の水」を讀えて踊ります。		・筆記用具 動きやすい服装で ご参加ください	成人 10名	中沢 千枝子 氏
11月2日(木) 13:30～15:00	前結び帯の着付け 前で結ぶので簡単。お持ちのきものをを着て楽しみましょう。		きもの一式 帯	成人 10名	小谷 佳子 氏
11月6日(月) 18:30～20:00	仕事や学校帰りに	やさしい護身術 防犯講話→現状→準備運動→ストレッチ→腕を掴まれたときの離脱方法を相対動作で体験。	両腕が動きやすい 服装でご参加く ださい	成人 20名	槇田 透 氏
11月9日(木) 10:00～11:30	やさしいお灸教室 ビギナーも扱いやすい台座灸を手足のツボに据えて身体の変化を感じてみましょう。お灸の効果 やメカニズム、症状に応じたツボの紹介。疑問にも丁寧に答えします。		腕・膝下が出せる 服装でご参加く ださい	成人 10名	山原 陽子 氏
11月12日(日) 10:00～11:30	健康魅力講座	丹田に気を沈めて心静かに氣功太極拳を舞おう 《座学》「老けない血管になる腸内フローラの育て方」を考えてみましょう。 《実技》全身運動である氣功太極拳でゆっくり静かに舞いましょう。	水分補給物・上履き 動きやすい服装と靴（裸足で も可）でご参加ください	成人 20名	池上 榮治 氏
11月16日(木) 14:00～15:30	押し花アートを作しましょう 押し花で花束をアートします。サイズは128x182mm。参考作品をホームページに掲載します。		筆記用具 材料費 ¥600	成人 15名	中根 美和子 氏
11月19日(日) 13:00～16:00	木版画で年賀状 パソコン・メールの時代こそ、手づくりの版画年賀状を送りませんか！図案は講師が用意 しますが、ご自分のアイデアでオリジナルな図案の持ち込みも OK。		彫刻刀と図案（あれば） 年賀はがき 5 枚 材料費 ¥300	成人 15名	廣岡 敏正 氏
11月20日(月) 14:00～15:30	仏画曼陀羅アート（干支本尊のおれづくり） 仏画を写しとり、般若心經 276 字を手書きし、参加者の干支の仏画を写します。想像力 や独創性を養うことを主眼に置いています。生きる喜びを体感していただく講座です。		シャープペンシル 練り消しゴム （鉛筆と消しゴムでも可） 材料費 ¥500	成人 20名	渡邊 雄二 氏
11月22日(水) 10:00～11:30	中国語講座 初心者向け。基礎発音から会話まで正しく指導します。		筆記用具	成人 20名	賀 健 氏
11月28日(火) 10:00～12:00	エコ生活のためのワークショップ	手づくりリースづくり 葛のツルを利用したリースづくり。	家にある飾りに使えそうなもの （リボン・マツボックリ・どんぐり など） 木工用ボンド・ハサミ	成人 10名	谷 典子 氏
11月16日(木)10:00～11:30		市政リレー講座	神戸ワインができるまで	成人 100名	神戸市職員
11月27日(月)10:00～11:30		金融講座	まきこまれないぞ！～インターネットトラブル編 事例と対応策～		SMBC コンシューマファイナンス株式会社 お客様サービスプラザ 田中 暁子 氏
子育て支援事業	11月13日(月) 10:30～11:30	親子ヨガ 親子のふれあいを大事にママメインで動くヨガクラスです。	運動ができる服装でご参加ください ・ヨガマットかバスタオル・水分補給物・汗拭きタオル	親子10組 0～3歳	春名 絵里香 氏
	11月29日(水) 10:30～11:30	バストクリーム と バスソルト作り 授乳でおつかいのバストをいたわるクリームを作ります。バストのマッサージ方法もお伝えします。	託児付 お手拭き 材料費 ¥1,000	乳幼児の ママ 8名	山本 紗也加 氏
(注) 託児付体験教室は就学前のお子さんの保護者が対象です。託児はボランティアの協力を得て実施し、費用はお子さん一人あたり 500 円です。 水分補給物や汗拭きタオル等お子さんに必要と思われるものは各自でご持参ください。託児は予約が必要です。					

●健康づくり推進機構 BTB 共催	こうべ元気体操教室
11月13日・27日(月) 10:30～11:30	産後ママの運動 対象：3～12か月の乳幼児の母子 15組 ・動きやすい服装・水分補給物 ・汗拭きタオル

… お申し込みはホームページ <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/> 《10/4 新着情報》から！電話・窓口でも受け付けます。…

10月5日(木) 午前9時 抽選受付開始

10月9日(月) 午後5時 抽選受付終了

10月11日(水)

午前9時 HP 新着情報に抽選結果掲載

午後1時 電話・窓口にて空席のある講座の申し込み 受け付け開始（先着順）

午後1時 電話・窓口にて抽選結果の問い合わせ 開始

★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。当日の申し込みはできません。

★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差し上げます。

コミスタこうべ

神戸市生涯学習支援センター

<https://www.kobe-spokyo.jp/comista/>

☎ 078-251-4731

◆◇◆ 一日体験教室にご参加のみなさんへ ◆◇◆ 「人生は死ぬまでの暇つぶし」はフランスの哲学者パスカルの言葉。一日体験教室は人生の暇つぶしの分岐点。せっかくだからもう一歩踏み込んで体験を趣味にしませんか。そのために「自主学習グループ」があります。英会話・俳句・そば打ち・ズンバ・ダンス・コーラスなどなど、**絶賛メンバー募集中**。
詳細はコミスタこうべのホームページ <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/shougaiyakushuu/jisyugakusyu> をご覧ください。