



7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。
★「暑いけど、熱い思いで♪」体験教室 参加費無料・すべての講座に筆記用具は必携です

開催日時	教室名	持ち物・材料費	対象・定員	市民講師
7月8日(土) 10:00～11:30	姿勢と健康 姿勢が悪いと腰痛・肩こり・頭痛の原因となります。自分の姿勢をチェックして、健康な体づくりを！デモンストレーションとして肩こりいっぱつ解消法・骨盤の調整をします。		成人 20名	横山 喜美男 氏
仕事や学校帰りに 7月10日(月) 18:30～19:30	不調改善ピラティス 普段あまり動かしていない体の部分をゆっくり動かすことで体を使いやすくなり、不調が少しずつ改善することで動きやすくなります。	・動きやすい服装 ・水分補給物 ・汗拭きタオル	成人 15名	大田 美生 氏
知って得する健康講座 7月14日(金) 13:30～15:00	未来につなぐ健康 土用期間の養生、薬膳と経絡（ツボ） 立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間を土用（どよう）といい年に4回あります。季節の変わり目は体調を崩しやすく、生活のリズム、胃腸を養い気力・体力を整える期間でもあります。食養生とツボで次の季節も元気に！		成人 30名	市来 志満子 氏
7月13日(木) 13:30～15:00	市政リレー講座 解体工事でよくあるトラブルってどんなこと？		成人 100名	神戸市職員

コミスタこうべの夏

家族が熱い一週間

小学生 幼稚園

7月25日(火) 10:30～13:00	エコ生活のためのワークショップ 親子エコクッキング 保温熟成料理は時短でおいしい料理が作れます。 献立：キーマカレー・デカプリン	・エプロン・三角巾・マスク ・手拭き・台拭き・食器拭き ・マイ箸・上履き 材料費¥500	小学生 親子 10組	谷 典子 氏
7月26日(水) 13:30～15:30	親子で鳥のプローチ作り 鳥の型に自由に色を塗り、自分だけのプローチを作ろう。 ホームページにサンプル写真を掲載します	汚れてもよい服装で参加してください 材料1個¥500	小学生 親子 10組	溝渕 正昭 氏
7月28日(金) 13:30～15:00	親子で紙こより画を描きましょう ティッシュペーパー1枚をこよりにして墨をつけ、彩色して仕上げます。今回は七夕の織姫と彦星を描きます。	汚れてもよい服装で参加してください	幼稚園 小学生 親子 10組	中田 伸吾 氏
7月29日(土) 13:30～15:30	親子で作って遊びましょう（電磁石） 電磁石の作り方をわかりやすく説明しそれを使って色々な実験を行います。	材料費¥500	小学生 親子 10組	柏尾 俊行 氏

子育て支援事業	7月6日(木) 10:30～11:30	ママとタッチでキューしょ！ 笑顔で子育てできていますか？やさしいタッチとメンタルへのアプローチで子どもさんとの愛の交歓を楽しみましょう。いっぱい触れ合ってママ自身も癒されて素敵な笑顔に♡パパもどうぞ。	・バスタオル ・水分補給物	親子5組 1～3歳	西口 敦子 氏
	7月18日(火) 10:30～11:30	かんたんダンス とてもかんたんに音楽に合わせて運動ができる画期的プログラム。いつも使わない筋肉にアプローチしてダイエット効果も◎ によりすごく楽しい♪	・動きやすい服装と靴 ・汗拭きタオル ・水分補給物	子育て中のママ・パパ 10名	好田 紀子 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

7月3日・24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12組	・動きやすい服装・水分補給物 ・汗拭きタオル
-------------------------	---------	---------------------	---------------------------

◆◆◆7月開催 一日体験教室の申し込みは 6月5日(月)9時から 受け付け開始です◆◆◆

- 申込受付期間：6月5日(月)9時から9日(金)21時
- 申込方法：ホームページ・電話・窓口
ホームページでの申し込みは 6月4日(日)「新着情報」に掲載
- 抽選：6月10日(土) (10日は申し込みを受け付けません)

- 結果発表：6月11日(日)9時 ホームページ「新着情報」に掲載
お知らせ毎月11日は貸室受付開始日となり午前中は電話が込み合うことが予想されます。なるべくホームページでご確認ください。
電話・窓口でのお問い合わせは午後からお願いします。

定員に満たない体験教室は 6月11日(日)9時から先着順で申し込みを受け付けます。電話・窓口にてお申し込みください。

★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。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）TEL 078-251-4731

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

