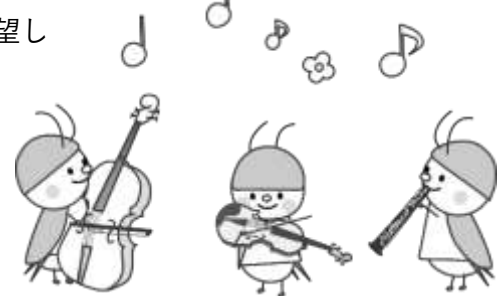




コミスタこうべ 主催

すくすく子育て支援事業

コミスタこうべでは乳幼児の親子を対象に、親子でスキンシップをとりながらほかの親子と交流を図る楽しいプログラムを実施しています。講師と一緒に学びの活動の輪を広げたいと希望し応募されたボランティアの方々です。



1. 時間 午前10:30～午前11:30
2. 開場 コミスタこうべ（神戸市生涯学習支援センター）3F
3. 令和5年度下半期予定表

開催日	プログラム	市民講師	対象年齢 定員
11月13日(月)	親子ヨガ ママが元気で過ごせるように・ママがリラックスできるように、はじめにママメインのヨガをします。「親子のふれあいをたいせつに」をテーマに親子で運動やマッサージをします。 持ち物 ：ヨガマットかバスタオル・動きやすい服装・水分補給物・汗拭きタオル	春名 絵里香 氏	0～3歳 親子 10組
11月29日(水) 託児付	バストクリームとバスソルト作り 授乳でお疲れのバストをいたわるクリームを手作り。お家でのマッサージ方法もお伝えします。 材料費 ¥1000- 持ち物 ：お手拭き等・オイル、等が付着しても差し支えない服装でご参加ください	山本 紗也加 氏	8名
12月1日(金)	おやこフィットネス 手遊び、ベビー・キッズマッサージ、リズム体操。親子で楽しく身体を動かしてリフレッシュしましょう！ 持ち物 ：動きやすい服装・水分補給物・汗拭きタオル	吉岡 まち子 氏	1～3歳 親子 15組
12月11日(月) 託児付	クリスマス～お正月用スワッグ作り 植物と異素材を組み合わせてグリーン多めのカラフルな壁飾りを作ります。 材料費 ¥1300- 持ち物 ：花ばさみ・持ち帰り用袋	谷 美津子 氏	10名
2月14日(水)	わくわくリトミック モンテッソーリ教育に基づく即時反応の体験を、音楽にあわせて楽しく行います。 持ち物 ：動きやすい服装・水分補給物・汗拭きタオル	小川 麻由紀 氏	0～3歳 親子 10組
2月26日(月) 託児付	楽々・イキイキ姿勢美人の心得 悪い姿勢は健康に影響します。では良い姿勢とは？正しい知識を学び普段の生活を楽にするコツを紹介します。 持ち物 ：動きやすい服装	桐山 真奈美 氏	8名
3月1日(金)	おやこフィットネス 手遊び、ベビー・キッズマッサージ、リズム体操。親子で楽しく身体を動かしてリフレッシュしましょう！ 持ち物 ：動きやすい服装・水分補給物・汗拭きタオル	吉岡 まち子 氏	1～3歳 親子 15組
3月27日(水) 託児付	ときめく開顔メイク（ラッキーメイク） ときめくメイクで今のご自身を輝かせましょう。 材料費 ¥500- 持ち物 ：いつも使っているメイク用品一式・フェイスタオル・メイク用鏡	石井 比沙子 氏	8名

当日の持ち物は申し込みの際にご確認ください。

このほかにも3～12ヶ月の乳幼児とママを対象にした

「産後ママの運動（コミスタこうべ・NPO法人健康づくり推進機構BTB共催）」を毎月2回開催しています。

4. プログラムの申込方法

- (1) 前月5日9時から9日の営業時間内にメールフォーム・窓口・電話でお申込みください。メールフォームからのお申込みは4日ホームページ掲載（予定）の新着情報にて申込方法をご確認ください。
- (2) 申込者が定員を超えた場合、10日に抽選を行います。
- (3) 11日9時に抽選結果を発表します。コミスタこうべホームページにてご確認ください。電話・窓口では11日13時からお問い合わせいただけます。
- (4) 定員に満たないプログラムは11日9時から先着で受け付けます。電話・窓口でお申込みください。

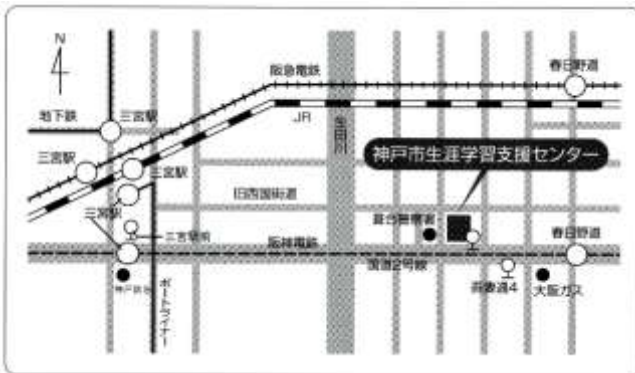
5. 託児の利用について

- 託児料はお子さんひとり **500 円**です（要予約）。
- 水分補給物や汗ふきタオルなど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。
- 託児は子育て経験豊かな先輩ママや大学で保育や心理を学ぶ学生のボランティアが担当します。
- ボランティア人数の確定のため託児お申込みの方には前日に出席確認のお電話をさせていただきます。
- 欠席される場合は当日でも必ずご連絡ください。

6. その他

- 対象年齢は目安です。対象年齢に満たなくても参加できる場合がありますのでご相談ください。
- 都合が悪くなりましたら早めにご連絡をお願いします。開催日の一週間前からの取り消しは、材料費を全額ご負担いただきますのでご注意ください。
- 午前7時0分時点で気象警報が発令された場合は中止となります。

7. アクセスガイド



<交通機関>

- ◆ JR三ノ宮駅・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西口…………… 徒歩 12 分

*来館用駐車場はありません。近隣の駐車場をご利用ください。

お問い合わせは電話又は窓口で

コミスタこうべ（神戸市生涯学習支援センター）

營業時間 平日 午前 9 時～午後 9 時

日祝 午前9時～午後5時

〒651-0076 神戸市中央区吾妻通4丁目1-6

電話：078-251-4731

プログラムの詳細はホームページをご覧ください

<https://www.kobe-pokyo.jp/comista/shougaigakushuu/kosodate>

神戸新聞子育て情報サイト「すきっぷ」

<https://mintclub.kobe-np.co.jp/skip/>

併せてご覧ください

