

## 11月号コミスタこうべ一日体験教室 参加者募集

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	市民講師	持ち物・材料費	対象・定員
11月5日(火) 13:30～15:00	<b>前結び帯の着付け</b> きもの姿は素敵。きものを着た日はちょっぴり特別になります。タンス中のきものを出してみませんか。お出掛けにきものが気楽に着られるよう、お太鼓結びが簡単にできる方法をお教えます。	小谷 桂子 氏	きもの一式 長襦袢・きもの・紐 名古屋帯 or 袋帯	成人 10名
11月6日(水) 10:00～11:00	<b>音楽健康法で脳トレ</b> 誰もが知っている歌を歌いながら、手足の動きを付け加える脳トレ（シナプスソロジー）、口の動き・咽喉を鍛えるトレーニングをします。笑顔があふれる楽しい60分です。	猿渡 由利子 氏	水分補給物	成人 20名
11月9日(土) 13:30～14:30	<b>寝たきりにならない体づくりーピラティス・ヨガ</b> 「体を正しく動かす」ことにより機能しやすい身体をつくります。年齢や体力に関係なくどなたにもオススメのエクササイズです。	吉川 まり子 氏	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	成人 10名
11月10日(日) 13:30～15:00	<b>健康魅力講座 腹式呼吸でイライラ撃退 がんばらない氣功太極拳</b> 楊名時氣功太極拳は、中国古来の武術を源とする氣功健康法。お腹でしっかり呼吸して、柔らかい、ゆっくりとした動きで心と体の健康を維持、回復しましょう。	池上 榮治 氏	動きやすい服装と靴 水分補給物 汗拭きタオル	成人 20名
11月16日(土) 13:30～15:30	<b>ソフトテニス入門</b> ラケットの握り方や振り方、ルールを学びます。ラケットで動くボールが打てるようになったら試合も体験してみましょう。	青木 新子 氏 榎 泰子 氏 田原 睦美 氏	動きやすい服装と靴 水分補給物 汗拭きタオル ラケット（あれば）	小学生 ～成人 15名
11月17日(日) 10:30～11:30	<b>お手軽カリンバ教室</b> オルゴールのような音色のカリンバを弾いて癒されてみませんか。楽譜が読めなくても大丈夫。数字を見ながら親指だけで弾き、脳トレにもなる楽器です。楽しく1曲弾けるよう指導します。	西端 起久代 氏	筆記用具 （親指の爪を少し伸ばしておいてください）	成人 10名
11月18日(月) 10:00～11:30	<b>姿勢と健康</b> 健康と美容の基本は美しい姿勢から。正しい知識を身に付け健康な体を目指しましょう。	横山 喜美男 氏	筆記用具	成人 20名
仕事や学校の帰りに 11月20日(水) 18:30～20:00	<b>パーソナルカラー・コーディネート</b> カラードレープを使ってご自分に似合う色を診断し助言をいたします。それぞれのお肌の色に合った口紅の色の選び方をご紹介します。	義野 えいこ 氏	日頃よく使っている 口紅	成人 15名
11月24日(日) 14:00～15:30	<b>スライドショー 兵庫津 歴史めぐりガイド③</b> 神戸市内の観光地を実際に訪れた気持ちになれるスライドショー。今回は清盛塚前から出発。新川運河と兵庫運河の間を寺社を通して和田岬や遠矢浜へ。近代神戸への発展の様子を見学します。	釜野 栄男 氏	筆記用具	成人 50名
11月27日(水) 14:00～15:30	<b>押し花アートを作しましょう</b> 新春を寿く作品を2種類作ります。 押し花年賀状（1、2枚）は特別な方へ、1月の押し花カレンダーはご自身に。	中根 美和子 氏	筆記用具 材料費：1000円	成人 15名

講演会	11月14日(木) 10:00～11:30	市政 リレー 講座	神戸観光の魅力を探る	神戸市職員	筆記用具	成人 100名
	11月20日(水) 10:00～11:30	知って 得する 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 田中 暁子 氏		

親 と 子 と	11月13日(水) 10:30～11:30	心も体もほかほか！ <b>親子体操 &amp; 子ども運動遊び</b> 親子で行う楽しいふれあい遊びや体操と、ママ・パパのリラックスヨガを行います。肩こり・腰痛の改善に、自宅でできるエクササイズも紹介します。	瀧川 桃香 氏	動きやすい服装 ハスタオル 水分補給物	親子 10組 0～2歳
------------------	--------------------------	---	---------	---------------------------	-------------------

お申し込みはメールフォーム <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/> <新着情報 10/4>から！

電話・窓口でも受け付けます

10月5日(土) 午前9時	抽選申込受付開始	10月9日(水) 午後9時	抽選申込受付終了
10月11日(金)	午前9時	HP 新着情報に抽選結果掲載 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	

●●利用者の声が形に●●

右のQRコードから「一日体験教室申し込み」メールフォームにアクセスできます。スマートフォンのカメラアプリを起動しレンズをQRコードに向けてください。メールフォームを利用したことがない方はぜひお試しください！



★電話申込は初日9時～10時がピークです。6日以降に分散するようご協力をお願いします。

★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させていただきますことをご了承ください。