

4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	持ち物・費用	対象・定員	市民講師
4月11日(木) 13:30~15:00	つまようじセラピー 頭痛や肩こり・膝痛や腰痛・鼻づまり 日々のちょっとした悩みがつまようじでツツンするだけでスーと楽になる、とても簡単なセルフケアを学びます。エコで簡単なのにびっくりするほどハツグンの効果があります！	手足のツボを押しやすい服装でご参加ください 材料費 ¥50-	成人 30名	宮内 さよ子 氏
4月14日(日) 13:30~15:30	知って得する「相続・遺言」基本講座 相続手続きの基本を学びいざというときに慌てない知識を身につける講座です。	筆記用具 資料代 ¥200-	成人 50名	藤岡 和人 氏
4月17日(水) 13:30~15:00	笑いヨガで心身ともに健康になります 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操。腕を十分に伸ばし口を大きく開けて笑うと、笑いは体の深いところから生まれてきます。身体的・精神的によい解放になります。	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	成人 20名	坪井 恭一 氏
対象を変更しました 4月18日(木) 10:30~11:30	かんたん体幹トレーニングと腰痛改善ストレッチ フェイスタオルを使ってかんたんな体感トレーニングと肩こり・腰痛改善ストレッチ。おうちで再現できます。	フェイスタオル 動きやすい服装 水分補給物	成人 16名	山本 紗也加 氏
健康魅力講座 4月19日(金) 10:00~11:30	自身で焙煎、体にやさしい 煎りたて珈琲 「セラミックロースター匠」で手焙煎した新鮮でおいしい焼きたてコーヒーを味わいましょう。子どもでも飲めるのです。自分で焙煎した珈琲豆のお土産付。	筆記用具 材料費 ¥1,000-	小学4年生以上 10名	大平 貴子 氏
4月22日(月) 10:00~11:30	姿勢と健康 健康と美容の基本は美しい姿勢から。姿勢が悪いと腰痛・肩こり・頭痛の原因となります。あなたの姿勢を一度チェックして、健康なからだづくりをしませんか。正しい姿勢を身に付けて予防しましょう。	筆記用具	成人 20名	横山 喜美男 氏
学校や仕事の帰りに 4月24日(水) 18:30~19:30	ズンバを踊って気分爽快 ズンバはコロンビア発のダンスエクササイズ。180ヶ国、1500万人の愛好家があります。見様見真似で楽しめるプログラム。ラテンダンスミュージックを16曲、踊ります！	動きやすい服装と靴 水分補給物 汗拭きタオル	成人 10名	真下 敬子 氏
4月25日(木) 13:30~15:00	笑顔で踊るフラダンス フラにとってハンドモーションはとても大切。自然や愛情などの思いをすべて、手の動きで表現します。ゆっくりと楽しく理解しながらすすめていきたいです。	動きやすい服装と靴 水分補給物 汗拭きタオル	成人 10名	村上 光子 氏
4月29日(月) 10:00~11:30	はじめてのウクレレ ウクレレデビュー！楽譜が読めなくても大丈夫。皆で歌いながら伴奏しましょう。	ウクレレ(あれば)	成人 10名	計倉 雅子 氏

講演会	4月15日(月)13:30~15:00	ふるさとの歴史講座「 いけなが はじめ 南蛮美術コレクター・池長 孟の物語 」	筆記用具	成人 100名	瀬川 滋 氏
	4月18日(木)10:00~11:30	市政リレー講座「 森林植物園 森からのたより 」			神戸市職員

子育て支援	4月5日(金) 10:30~11:30	おやこフィットネス 親子で手遊び・ストレッチ・リズム体操。お子さんの自然な運動発達を促しママの体カアップを図ります。	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	1~3歳の 親子15組	吉岡 まち子 氏
-------	------------------------	--	----------------------------	----------------	----------

お申し込みはメールフォーム <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/> <新着情報 3/4>から！ 電話・窓口でも受け付けます

3月5日(火) 午前9時 抽選受付開始	3月9日(土) 午後9時 抽選受付終了
3月11日(月)	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

コミスタこうべ
神戸市生涯学習支援センター
☎078-251-4731

- ★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。
- ★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。

産後ママの運動 は 専用申込サイトができました！

4月8日・22日(月)10:30~11:30 申し込みはコチラ↓健康づくり推進機構 BTBのメールフォームにて受け付けます
<https://ssl.form-mailer.jp/fms/e790690c281177>「産後ママの運動」
申込メールフォーム
はQRコードからも
アクセスできます