

5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・費用	対象・人数
5月7日(火) 14:00～15:30	押し花アートをつくりましょう	中根 美和子 氏	持ち帰り用袋 細マジック or ボールペン 材料費 ¥1000	成人 15名
5月11日(土) 13:30～14:30	笑いヨガ	入江 文子 氏	水分補給物 汗拭きタオル	成人 20名
5月12日(日) 13:30～15:00	絵手紙をかきませんか	岸本 まゆみ 氏	パブリカ or ピーマン 1 個 新聞紙 と ティッシュペーパー各 3 枚 材料費 ¥200	成人 10名
仕事や学校帰りに 5月15日(水) 18:30～20:00	パーソナルカラーコーディネート	義野 えいこ 氏	口紅 (日頃よくつかっているもの)	成人 15名
5月19日(日) 13:30～15:00	ストレスマネジメント教室	中村 大輔 氏	筆記用具	成人 30名
5月25日(土) 14:00～15:00	やさしい護身術	榎田 透 氏	肩・肘を動かしますので 動きやすい服装で ご参加ください	成人 10名
5月26日(日) 13:30～15:00	健康魅力講座 ガンの知識と予防する食物と運動効果	神田 茂正 氏	筆記用具	成人 80名
5月29日(水) 10:30～11:30	美容バレエ & ピラティス	内野 晶博 氏	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	成人 15名

5月13日(月)10:00～11:30	市政リレー講座 「相楽園の歴史と日本庭園」	神戸市職員	筆記用具	成人 100名
---------------------	-----------------------	-------	------	------------

親 と 子 と	5月16日(木) 10:30～11:30	ベビーマッサージ	赤澤 慶子 氏	バスタオル ベビーオイル代 ¥100 オイルを持ち込む方は無料	0～1 歳 の親子 10 組
	5月18日(土) 11:30～13:00	親子ふれあい乗馬体験	しあわせの村 馬事公苑 指導員	運動しやすく汚れてもよい服 装(長ズボン)でご参加ください 軍手・筆記用具 参加費 おとな ひとり @500+ (子ども の人数) @500)	小学生 の親子 10 組

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

4月5日(金) 午前9時 抽選受付開始	4月9日(火) 午後9時 抽選受付終了
4月11日(木)	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

★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。

産後ママの運動 の申し込みは専用サイトから！

5月13日・27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
アクセスできます