

## 7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
7月3日(水) 14:00～15:30	手相学入門	若松 久保 氏	筆記用具	成人 30名
7月7日(日) 13:30～15:30	知って得する「相続・遺言」基本講座	藤岡 和人 氏	筆記用具 材料費：¥200	成人 40名
7月10日(水) 14:00～15:00	大人の健康大学(座学)	チームBTB 中村 優太 氏	筆記用具 資料代：¥500	成人 20名
7月14日(日) 13:30～15:00	健康魅力講座「身体を癒す中医学のツボ押し」	金山 昌子 氏	筆記用具	成人 30名
仕事や学校帰りに 7月17日(水) 18:00～20:00	楽しい墨彩画	猿渡 由利子 氏	筆(あれば大中小)・筆洗・すずり・墨(あれば青墨) 絵具(顔彩か水彩絵の具)・絵皿かパレット 練習用紙(新聞紙でも可)・雑巾・材料費：¥500	成人 15名
7月18日(木) 10:30～11:30	ピラティス & ヨガ	春名 絵里香 氏	ヨガマットかバスタオル 水分補給物・汗拭きタオル	成人 10名
7月24日(水) 14:00～15:00	こうべ元気体操教室	チームBTB 藤田 真裕 氏	動きやすい服装 水分補給物・汗拭きタオル 資料代：¥500	成人 15名

市政リレ 講座	7月9日(火) 10:00～11:30	プラスチック～どうやってリサイクルされているの～	筆記用具	成人 100名
------------	---------------------	--------------------------	------	------------

お い し い	7月9日(水) 10:30～11:30	ベビーマッサージ	赤澤 慶子 氏	バスタオル 材料費：¥100 (オイル持ち込みは無料)	親子10組 対象年齢：1歳まで
------------------	------------------------	----------	---------	-----------------------------------	--------------------

コミスタの夏  
家族が熱い  
一週間

7月20日(土) 親子で「押し花アートを作しましょう」	中根 美和子 氏	14:00～15:30	うちわにかわいい押し花を並べて和紙にを貼ります。オリジナルうちわで夏を楽しみましょう。	筆記用具 材料費：¥800	親子8組 対象年齢5歳～
-----------------------------	----------	-------------	---	------------------	-----------------

7月21日(日) 親子で楽しむ「初めての和太鼓体験教室」	山本 吉輝 氏	①午前の部 10:00～11:30 ②午後の部 13:00～14:30	太鼓を叩くところから始まりリズムにも挑戦します。バチの持ち方・構え方などを基本から丁寧に進めていきます。午前・午後とも同じ内容です。	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	親子8組(16名) 対象年齢5歳～
------------------------------	---------	--	--	----------------------------	----------------------

7月27日(土) エコ生活のためのワークショップ「親子エコクッキング～キーマカレーとプリン～」	谷 典子 氏	10:30～13:00	地球にやさしい保温熟成調理を学びましょう。 プリンは牛乳・卵・砂糖でつくる正統派。おいしいですよ!	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：¥600	親子10組 (小学生)
---	--------	-------------	--	--	----------------

7月28日(日) 親子で「木工教室」貯金箱を組み立てどんぐりの鳥やキノコの飾りをつけます	栗岡 俊春 氏	簡単 コース 10:00～12:00	あらかじめカットされた7種類の板を木工ボンドで組み立てます。小学校低学年から参加できます。	水分補給物・汗拭きタオル 持ち帰り用袋 材料費：¥500	親子10組 (小学校低学年)
チャレンジ コース 13:30～15:30	90cmの板材を、自分でノコギリを使って板材を切り、カナヅチとクギ・木工ボンドで組み立てます。少し難しいので小学校中学年以上におススメ。	水分補給物・汗拭きタオル 持ち帰り用袋 材料費：¥600	親子10組 (小学校中・高学年)		

お申し込みはメールフォーム <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/> <新着情報 6/4>から! 電話・窓口でも受け付けます

6月5日(水) 午前9時 抽選受付開始	6月9日(日) 午後5時 抽選受付終了
6月11日(火)	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

★電話申込は初日午前中がピークです。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。

産後ママの運動 7月8日・22日(月)10:30～11:30

右のQRコードからもアクセスできます⇒

申し込みは専用URLから <https://ssl.form-mailer.jp/fms/e790690c281177>