

10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	対象・定員
10月1日(水) 14:00～15:00	首こり、肩こりスッキリ肩甲骨ヨガ® 肩甲骨まわりに意識を向け、肩甲骨ヨガ®のメソッドで筋膜をゆるめてほぐします。ヨガのポーズはほとんど行なわないので身体が硬い方も安心してご参加いただけます。	片山 ルリ子 氏	ヨガマット or 厚めのバスタオル スポーツタオル or 手ぬぐい 材料費¥300- (ヨガブロックのレンタル料)	成人 10名
10月5日(日) 13:30～15:00	◎健康魅力講座 心も体もリフレッシュ!! 秋は「メランコリー（憂鬱）」になりやすい季節とも言われます。秋冬に向けて夏の疲れをリセットし、体力も気分もアップしましょう。顔の筋肉と脳の関係などのお話も交えながら、認知症予防にも繋げていきます。	八田 陽子 氏	水分補給物	成人 80名
10月6日(月) 18:30～19:45	ご当地グルメと鉄道旅の日本地理 兵庫県のご当地グルメを、自然環境や歴史、産業などの背景とともにご紹介します。駅弁や駅そばなどを鉄道沿線の風景や地理的視点でご紹介します。旅を空想するだけでなく計画を立てる楽しみも味わえます。	伊藤 善文 氏	筆記用具	成人 30名
10月15日(水) 13:30～15:30	ネックレスがコーディネートの主役!! 羊毛で作るネックレス 羊毛の縮む性質を活用して、世界にひとつだけのネックレスを作ります。羊毛フェルトのやさしい風合いを、ぜひ一緒に楽しみましょう。ホームページ《一日体験教室》で作品の写真もご覧いただけます。	田附 みのり 氏	フェイスタオル2枚 ハサミ・ビニール袋 お持ち帰り用ビニール袋 材料費 900円	成人 10名
10月16日(木) 10:00～12:00	韓国家庭料理 日本でもすっかりお馴染みの韓国料理を家庭で手軽に作ってみませんか？定番のおかずは「あと一品ほしい」時にもぴったり。メニュー：①生野菜で作るビビンバ②大豆もやしのスープ③大根のキムチ	全 美玉 氏	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 1000円	成人 16名
10月19日(日) 13:30～15:30	知って得する「相続・遺言」基本講座 相続手続きの基本的なことを勉強して、いざというときに慌てない知識を身につけるための講座です。	藤岡 和人 氏	筆記用具 資料代 200円	成人 30名
10月29日(水) 10:00～11:30	他人の目を気にしない心の整え方 他人の視線が気になって、つい自分を抑えてしまうことはありませんか？気持ちが軽くなる考え方や実践のヒントを学びながら、他人の目を気にせず、自分らしく生きるコツを一緒に考えましょう。	高橋 圭子 氏	筆記用具	成人 15名

【フェスティバル講演会】 老眼大学の補講として受講される方は受講証をお持ちください。

10月9日(木) 13:30～15:00	最新のIT事情	放送大学 客員教授 大槻 一弘氏	筆記用具 上履き	成人 200名
10月10日(金) 13:15～15:00	「アルツハイマー病治療法の実現を目指す」 神戸から世界へ。アルツハイマー病治療法の現実を目指して。	(公財)神戸医療産業都市推進機構 先端医療研究センター神経変性疾患研究部 部長 星 美奈子 氏	靴を入れる袋	
10月11日(土) 13:00～15:00	日本のホテル史 (明治以降のホテル業の変遷)	神戸海星女子学院大学 非常勤教員 一尾 敏正 氏		

【講演会】

10月20日(月)13:30～15:00	ふるさとの歴史講座	神戸で蘇った命のVISA	瀬川 滋 氏	筆記用具	成人 100名
10月24日(金)10:00～11:30	市政リレー講座	神戸須磨シーワールド！	三宮から15分 須磨海浜公園の魅力 神戸市職員		
10月28日(火)10:00～11:30	知って得する金融講座	だまされないぞ！	～特殊詐欺編、事例と対応策～ SMBCコンシューマーファイナンス株式会社 初瀬 安那 氏		

10月4日(土) 10:00～14:00	親子海づり教室 釣りが初めての方を対象に、基本の動作を丁寧に説明します。魚のいる棚や潮目を見ながらみなさんが釣りを楽しめるようサポートします。熱中症・紫外線対策を万全にご参加ください。申込不要・現地集合・現地解散。開催地:神戸市立平磯海づり公園 https://kobeumiduri.jp/	泉井 俊昭 氏・野呂瀬 成宣 氏・光畑 拓末 氏	タオル・水分補給物 クーラーボックス 参加費 2000円 (貸竿代等込み)	親子 100組 大人だけでもご参加いただけます
10月28日(火) 10:30～11:30	心にふれる親子ベビーマッサージ ベビーマッサージの効果についてのお話を交えながら、ふれあい遊びを取り入れて実践します。絵本の読み聞かせもあります。	柴田 綾香 氏	バスタオル	親子10組 2～12ヶ月

お申し込みはメールフォーム <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/>

電話・窓口でも受け付けます

申込期間 9月5日(金) 午前9時～ 9月9日(火) 午後9時(電話・窓口は開館時間内)
抽選結果発表 9月11日(木) 午前9時にホームページ《新着情報》に掲載

★残席のある講座は、9月11日(木)午前9時からお電話にて先着で申し込みを受け付けます。
★電話申込は9時～10時がピークです。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。

一日体験教室の抽選申込はメールフォームが便利です。



スマートフォンのカメラアプリを起動し、レンズをQRコードにかざしてください。利用できるのは毎月5日～9日の間です。