

12月号コミスタこうべ一日体験教室 参加者募集

単位認定
講座

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
12月1日(月) 10:00～11:30	パステルアート パステルを削ってできた粉を指で紙にクルクル広げると、思いがけない形や やさしい色の重なりが生まれます。完成した作品は、額に入れてお部屋を彩るインテリアとしてお楽しみください。サイズは 127 mm×178 mm。	岸田 令枝 氏	ウェットティッシュ (指を拭くもの) 材料費：600 円	成人 10 名
12月2日(火) 14:00～15:30	押し花アートを作しましょう 美しい押し花を A4 フレームにアレンジし、カレンダーやウェルカムボードに仕立てます。クリスマス飾りでアドベント気分を高め、新春を寿ぐ正月飾りにして福を招いたり…季節の彩りを楽しみながら、心とむ押し花アートをお楽しみください。	中根 美和子 氏	ハサミ A4 が入る大きさの袋 (持ち帰り用) 材料費：1200 円	成人 15 名
12月4日(木) 13:30～15:30	減災と地域防災福祉コミュニティについて 阪神淡路大震災では「共助」により多くの命が救われました。その要となった神戸市内各地域の防災コミュニティについて、具体的な活動や役割をわかりやすく紹介します。さらに時代の変化とともに求められる「これからの共助」のあり方や課題について考えます。	宮内 秀俊 氏	筆記用具	成人 20 名
12月7日(日) 13:30～15:00	◎健康魅力講座 ツボ押しで身体を労わりましょう 手軽にできるツボ押しで、免疫力を高めながらアンチエイジングに取り組みしましょう。東洋医学の考え方に基づく日々の養生法を、ツボ押し・ストレッチ・薬膳料理など、様々な角度から紹介します。自分の体をやさしく労わるヒントが見つかります。	金山 昌子 氏	筆記用具	成人 30 名
12月10日(水) 14:00～15:30	認知症の予防体操 有酸素運動で筋肉・筋膜を動かし、臓器に働きかけることで脳を活性化させ、物忘れ改善を目指します。無理なく楽しく体を動かすことで認知症の予防につなげましょう。椅子に座ったままでも行えるため、どなたでも気軽にご参加いただけます。 体操ができる服装でご参加ください。(スカート NG)	矢吹 多香子 氏	筆記用具 水分補給物	成人 20 名
12月13日(土) 10:00～12:00	そば打ち 出石そばを自分で打ちます。ひきタテ・打ちタテ・湯がきタテの 3 タテで作り "そば打ち研究会伝統のダシ"でおいしくいただきます。今年こそ自作の年越しそばにチャレンジして、厄災を断ち切り、新しい年の健康と幸運を願いましょう。	見取 政和 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 20 名
12月17日(水) 18:30～20:00	パーソナルカラー・コーディネート カラードレープを使って、ご自身に似合う色を診断し、助言をいたします。肌のトーンに調和する口紅の色選びなど、印象を高めるカラーコーディネートのポイントを学びます。	義野 えいこ 氏	口紅 (日頃よく使っているもの)	成人 15 名
講演会	12月1日(月)10:00～11:30	市政リレー講座 国内最大の医療産業の街！ 何がおこなわれているの？	神戸市職員	筆記用具 成人 100 名
	12月15日(月)13:30～15:00	ふるさとの歴史講座 神戸人のルーツを辿る	瀬川 滋 氏	
親子	12月16日(火) 10:30～11:30	0 歳からのわくわくリトミック リトミックとは、音楽と動作を組み合わせ子どもたちの心と体の成長を促す教育法です。楽器の音に合わせて体を動かし、楽しみながらリズム感や音感の基礎を養います。	小川 麻由紀 氏	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル 8 ヶ月～ 1 歳半 親子 10 組
	12月25日(木) 13:30～15:30	書き初めの練習をしよう 冬休みの宿題「書き初め」の練習をします。文字ごとのポイントや全体のバランスなど、美しい文字を書くコツを丁寧に伝えます。 汚れてもよい黒っぽい服装でご参加ください。	西尾 蓉子 氏	習字道具一式 書き初め用半紙 手本(あれば) 新聞紙一日分 ハンカチ 20 名 小中学生

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

- ★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に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。