

単位認定
講座

9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
9月6日(土) 13:30～15:00	新聞4コマ漫画変遷史 新聞の小さな楽しみ「4コマ漫画」を手掛かりに、昭和元年から今日までの100年間のたどります。中央図書館が所蔵の新聞マイクロフィルムから当時の話題や題材を、画像や動画で再現します。	立田 実 氏	筆記用具	成人 30名
9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タテで作る「そば打ち研究会伝統のダシ」でおいしくいただきます。 持ち帰り用蕎麦はありませんが、蕎麦湯を持ち帰りたい方は容器をご持参ください。	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
9月17日(水) 13:30～15:00	たのしい絵手紙 絵手紙の基本は「ヘタでいい、ヘタがいい」。線の引き方や彩色の基本はお伝えしますが、気楽に自由に描きましょう。画材にピーマンをご用意します。ご持参の画材とあわせて計2種類の作品を仕上げます。最後に皆で「目習い」として楽しく合評も行います。	寺本 裕子 氏	描きたい画材1個 筆洗 ポケットティッシュ2個	成人 10名
9月18日(木) 13:30～15:00	◎健康魅力講座 認知症にならない体作り 運動・食事・睡眠など、生活習慣を見直すことが認知症予防の第一歩。医療現場で培った豊富な臨床経験を基に、わかりやすく楽しくお話しします。知って得する実践的な講座です。	扶川 郁美 氏	筆記用具	成人 30名
仕事や学校の帰りに 9月24日(水) 18:30～20:00	楽マイキイキ姿勢美人 腰痛や肩こりの痛みが起る仕組みをわかりやすく解説し、姿勢との関係や改善法をご紹介します。紙芝居形式で日常に取り入れやすいストレッチや工夫などを楽しくお伝えします。	桐山 真奈美 氏	動きやすい服装 汗拭きタオル 水分補給物	成人 15名
9月27日(土) 14:00～15:30	スライドショー「平家物語めぐり」その3・須磨近辺 実際に訪れた気分になれるスライドショーで神戸の街並みや観光施設、歴史資料を紹介します。今回は須磨寺駅からスタートし、源平合戦で有名な「一の谷の合戦」の舞台・須磨寺を訪ねます。「源氏物語」で光源氏が侘び住まいをした現光寺をはじめ、須磨の関守趾・村上帝社を經由し、須磨浦公園にある戦の濱・安德宮・敦盛塚などを巡ります。	釜野 栄男 氏	筆記用具	成人 50名
9月29日(月) 10:30～11:30	やさしいヨーガ 呼吸に合わせて体のすみずみまでゆっくり動かしてみませんか。簡単なヨーガのポーズで快適さを感じていただくことができます。体の硬い方にもおすすめで、身も心もほぐれる心地よさをぜひ味わってください。	塩見 久美 氏	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	成人 15名
9月30日(火) 10:30～11:30	楽しいハワイアンフラダンス ハワイアンフラを楽しく表現しましょう。名曲「マイ・イエロー・ジンジャー・レイ (My Yellow Ginger Lei)」の夢見るようなメロディにのせて、手の動きで感情や自然の風景を豊かに表現します。	中沢 千枝子 氏	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	成人 10名
9月4日(木)10:00～11:30	市政リレー講座 プラスチックのリサイクルけっこう難しいその理由	神戸市職員	筆記用具	成人 100名
子育て支援事業 9月9日(火) 10:30～11:30	ふらっとリトミック 「家事 de リトミック」。掃除・洗濯・買い物・料理など生活の中から聞こえてくるリズムを感じて自由に身体を動かします。楽器・絵カード・スカーフなど五感をを使う小道具を使用して、年齢が異なる子ども達がそれぞれに表現できるリズム遊びを行います。	大谷 知加 氏	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	親子 10組 0～2歳

生涯学習フェスティバル

ウェルカムイベント

9月13日(土)

①10:30～11:30 ②13:30～14:30

市民講師の在席時間に1階ロビーにお越しください

申込不要・出入り自由・参加費無料

みんなで描く「紙こより画」

中田 伸吾 氏

テーマは中秋の名月。1.5m×5mの紙にお月様・うさぎの餅つき・お団子・ススキ・虫の音…伸び伸び自由に描きましょう。紙こよりならではの、やさしい風合いで、「お月見」の世界を大きく表現します。

バルーンアート

岡本 安子 氏

風船で、かっこいい剣やかわいい動物を作ります。講師がかぶるユニークなバルーンハットにもご注目ください！

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

電話・窓口でも受け付けます

8月5日(火) 午前9時 抽選申込 受付開始	8月9日(土) 午後9時 抽選申込 受付終了
8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

★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。