

7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
仕事や学校の帰りに 7月3日(木) 18:30～19:30	ズンバを踊って気分爽快 ズンバはコロンビア発のダンスフィットネスです。3～4種類の振付を見よう見まねで繰り返しながらラテン系のリズムに乗って楽しめるのが魅力。まるで“一瞬一瞬を楽しむパーティー”のようなフィットネスです。ズンバで人気の16曲に合わせて、無理なく楽しく体を動かしましょう。	真下 敬子 氏	動きやすい服装 (半袖推奨)と靴 水分補給物 汗拭きタオル	成人 10名
7月6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付きましょう。	藤岡 和人 氏	筆記用具 資料代 200円	成人 30名
7月8日(火) 13:30～14:45	音に触れて音楽健康法 音楽に包まれるような空間で、体を動かしながら歌います。お腹をしっかり使うことが健康の秘訣です。姿勢を正して呼吸を深め、口を大きく開けて笑ったり歌ったりしましょう。	平山 敦子 氏	中身の入った ペットボトル (水分補給物を兼ねる)	成人 12名
7月14日(月) 14:00～15:30	スライドショー 平家物語めぐり…その2 長田周辺 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。今回は長田神社を起点に、源平勇士の碑・監物太郎の碑・蓮池公園・水笠公園・新長田駅周辺の阪神淡路大震災跡地を巡り、駒ヶ林周辺・平忠度腕塚・平将門冢塚経由で鷹取駅までを“歩き”ます。	釜野 栄男 氏	筆記用具	成人 50名
7月27日(日) 13:30～15:00	健康魅力講座「血液の働きと病気の関係」 老化は血管から始まると言われています。良質な血液は、血流を良くし全身の老化リスクを下げる効果が期待できます。食事・運動など規則正しい生活習慣や、口腔ケアなど日々のお手入れが、良質な血液を育みます。健やかな身体づくりに向けて、今からできることをお話しします。	神田 茂正 氏	筆記用具	成人 50名
講演会 7月2日(水)10:00～11:30	市政リー講座 水のトラブル相談 悪質業者の詐欺手口～あなたも被害者に～	神戸市職員	筆記用具	成人 100名

家族で楽しむプログラム

子育て支援	7月2日(水) 10:30～11:30	親子で楽しむヨガ ヨガによってリンパの流れを促すことで、身体のコリや顔のむくみの改善が期待できます。体が軽く楽になるようなストレッチを中心に、親子で一緒に楽しみながら行います。	中島 じゅん子 氏	下に敷く大判タオルケット 分厚めのスポーツタオル 汗拭きタオル 水分補給物 五本指靴下(あれば)	親子10組 1～3歳
自主学習	7月10日(木) 10:00～11:00	大人と子どもの体幹トレーニング 親子で一緒に運動を楽しみましょう。腹筋や背筋を鍛え強い体幹をつくります。また、希望される方には「自主学習グループ」への参加により、継続してトレーニングに取り組んでいただくことも可能です。	山本 紗也加 氏	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	親子10組 6ヶ月～3歳
家族が熱い一週間	7月19日(土) ① 10:00～11:30 ② 13:00～14:30	初めての親子和太鼓体験教室 バチの持ち方や姿勢など、基本を大切にしながら全身を大きく使って演奏します。音符が読めない方にもわかりやすく進めていき、新しいリズムにも積極的にチャレンジします。午前と午後とも同じ内容です。	山本 杏輝 氏	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	親子8組 5歳～
	7月20日(日) 10:00～11:30	親子で手巻きずしのサンプルを作ろう! 本物そっくりの食品サンプルを作ります。見ているだけでも思わず笑顔になります。作ってみたい! 食べたくなる! そんな時間を親子で楽しみたいと思います。	山本 美由紀 氏	汚れても良い服装でご参加ください 材料費 500円	親子10組 小学生
	7月21日(月・祝) 13:30～15:00	楽しい理科実験と電子工作 デジタル温度計を作ります。温度とその測定方法について解説し、電気抵抗が温度によって変化することを実験で確認します。工具を使ったハンダ付けにも挑戦し、ものづくりの楽しさを体験します。《注意》電子部品調達の都合で申込受付後のキャンセルは7/7(月)までとさせていただきます。	永井 暉久 氏	筆記用具 持ち帰り用袋 材料費 1500円	親子10組 小4～小6

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

6月5日(木) 午前9時 抽選申込 受付開始	6月9日(月) 午後9時 抽選申込 受付終了
6月11日(水)	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

7・8月は家族で参加できる
イベントをたくさん開催します。
詳細はホームページ《新着情報》
をご覧ください。

- ★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。

コミスタこうべ 神戸市生涯学習支援センター ☎078-251-4731

一日体験教室の申し込みは
右のQRコードから!メールフォームに
アクセスできま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。
QRコードが利用できるのは
毎月5～9日の間です。