

1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
1月7日(水) 13:30～15:00	2026年を色でスタート! はじめての色彩心理 色は心の状態や行動に影響を与えます。上手に取り入れることで気持ちが整い日々の暮らしが豊かになります。色を使って自己紹介をしたり「押し色」を見つけたり、人物イメージを分析したりしながら、色の力や楽しさを体験してみませんか。	松本 真理子 氏	好きな色の服や小物を身に着けるか持参してください 色鉛筆 12色以上	成人 20名
1月10日(土) 13:30～15:00	😊健康魅力講座 初笑いヨガで今年も元気! 笑いが健康に良いとわかっていても、可笑しくなければ笑えないものです。でも笑いヨガなら理由がなくても誰でも笑えます。新年の始まりに、みんなで心をほぐす笑いの健康体操を楽しみませんか。	大平 貴子 氏	汗拭きタオル 水分補給物	5歳～ 成人 40名
1月13日(火) 14:00～15:30	手相学入門 初めての方でも、自分自身の手相から仕事運・健康運・金運を読み解けるようになります。今この時代の開運のヒントを知り、手相の知恵を人生の道しるべとして役立ててみませんか。	若松 久倖 氏	筆記用具	成人 30名
1月17日(土) 13:30～15:00	アガサ・クリスティーの作品を読みその時代の謎解きをしよう 名作「オリエント急行殺人事件」を取り上げます。アガサ・クリスティーの生涯や、背景にある産業革命やイギリスの発展と衰退に思いを馳せながら、名作の謎を読み解いていきましょう。	立田 実 氏	筆記用具	成人 30名
1月20日(火) 13:30～15:30	シャドーボックスアート シャドーボックスは、同じ絵柄を切り抜き重ねて立体的に仕上げる、人気のクラフトアートです。今回はバレンタインにもぴったりの「真っ赤なハートのクッションを抱いたそうさん」を制作します。初めての方でも楽しく簡単にアート制作を体験できます。	正井 公華 氏	ウェットティッシュ ハサミ・鉛筆 材料費: 900円	成人 15名
1月22日(木) 13:30～15:00	脳を活性化させる、だれでもできる五行歌 五行歌は、気持ちや思い浮かんだ言葉を五行で書くだけの自由な新しい詩のスタイルです。音数や季語などの決まりがなく、添削や批判をしないことがルールです。書くことで脳の活性化も期待できます。ありのままの心を自由に表現してみましょう。	澤井 登志 氏	筆記用具	成人 10名
1月26日(月) 10:00～11:30	気功と健康マッサージ 気功の呼吸とゆったりした動作で、全身の筋肉や関節をやわらかくほぐします。東洋医学と西洋医学を融合させたスクワットも体験していただきます。さらに、足のむくみを和らげるマッサージの方法や基礎知識をお伝えします。	濱田 明展 氏	動きやすい服装 筆記用具	成人 15名
仕事や学校の帰りに 1月27日(火) 18:30～20:00	博物館を通して知る神戸の産業史 明治維新による開港と鉄道開通により神戸は産業と観光の都市へと発展しました。蒸気やガスなどのエネルギー源をキーワードに、社会基盤づくりの歴史をひもときます。博物館資料を展望鏡に、皆さま自身が興味を広げられるようガイドいたします。	秋山 肇 氏	筆記用具	成人 30名
1月31日(土) 13:30～14:30	ピラティス・ヨガで寝たきりにならない体づくり 年齢や体力に関係なく取り組めるやさしいエクササイズです。インナーマッスルを鍛えてしなやかな体幹をつくることで、柔軟性向上・姿勢改善・免疫力強化などの効果があります。	吉川 まり子 氏	動きやすい服装 (裸足になれるように) 水分補給物 汗拭きタオル	成人 10名
1月14日(水)10:00～11:30	市政リレー講座 三宮が大きく変わる! 歩きたくなるまちへ		筆記用具	成人 100名
1月15日(木) 10:30～11:30	親子フィットネス 親子で楽しく手遊びやマッサージ、リズム体操を行います。お子様の自然な運動発達を促し、大人の体力アップにもつながるリフレッシュタイムです。	吉岡 まち子 氏	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	親子 10組 0.5歳～3歳

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 12月5日(金) 午前9時～ 12月9日(火) 午後9時(電話・窓口は開館時間内)
 抽選結果発表 12月11日(木) 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。