

これからの人生をもっと楽しむために

コムスタこうべ 一日体験教室

--単位認定講座-- 2026 年 12 月号

一日体験教室は、市民の皆様に新しい学びや趣味と出会っていただき、生涯学習を始めるきっかけとして開催しています。

「まずは体験してみたい」「新しいことに挑戦してみたい」という方に、市民講師による多彩な講座を無料で体験いただけます。

講師の皆様は、教材や用具の準備などに、多くの時間をかけて講座を開催しています。お申し込みの際は、受講を希望される講座をよくご検討のうえ、ご参加いただける講座にお申し込みくださいますようお願いいたします。

一人でも多くの方に学びの機会をお届けするため、ご理解とご協力をお願いいたします。

開催日時	教室名	市民講師(敬称略)	持ち物	対象・定員
12月3日(木) 10:00~11:30	点字学習で視覚障がい者の心理を理解する	新阜 義弘	硬貨 10 枚 (種類不問)	成人 20 名
12月5日(土) 14:00~15:00	はじめてみよう合気道体験～健康と護身のために～	山端 真司	運動のできる 服装でご参加 ください。	中学生 以上 15 名
12月6日(日) 13:30~15:00	はじめての苔テラリウム	弘中 都美子	筆記用具 材料費 1000 円	成人 10 名
12月7日(月) 10:00~11:30	気功と保健マッサージ	濱田 明展	タオル 動きやすい 服装でご参加 ください。	成人 15 名
12月9日(水) 13:30~14:30	健康バランス再確認	田村 俊典	バスタオル1枚 水分補給物	成人 15 名
12月12日(土) 10:00~12:00	そば打ち	見取 政和	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12日(土) 13:30~15:00	◎健康魅力講座 オラクルブックを作りました	塚本 尚美	筆記用具 色ペン(あれば) 材料費: 350 円	成人 10 名
12月16日(水) 18:30~20:00	自分で元気をつくり出そう! アーユルヴェーダの学びと実践	中村 美由紀	膝下が出せる服装で ご参加ください。 オイルがついてもよい ハンドタオル 材料費: 500 円	成人 10 名

12月1日(火) 10:00~11:30	市政リレー 講座	神戸港が生まれ変わる! ウォーターフロントの再開発	神戸市職員	筆記用具	成人 100 名
12月21日(月) 13:30~15:00	ふるさとの 歴史講座	神戸のパンデミックの物語	瀬川 滋		

12月19日(土) 10:30~11:30	親子体操	好田 紀子	動きやすい服装で ご参加ください。	親子 10 組 1 歳~4 歳
12月25日(金) 13:30~15:30	書き初めの練習をしよう	西尾 蓉子	習字道具一式・新聞紙一日分 書き初め用長半紙 手本(あれば)・ハンカチ 墨汁がついてもよい服装でご参加ください。	小中学生 20 名

抽選申込期間 11 月 5 日(木)～ 11 月 9 日(月) (電話・窓口は開館時間内)	入力は 1 分で完結 ↓お申込みはこちら↓
抽選結果発表 11 月 11 日(水) 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ご協力をお願いします。	
★定員に満たない講座は、11 日午前9時から先着順で申込みを受け付けます。抽選申込期間中に定員を大幅に超える申込みがあった場合、抽選以降のキャンセル待ちは受け付けません。	
申込みは、できるだけ抽選申込期間中をお願いします。	
★前日までに申込みがされていない方は入場ができません。当日の申込みはできません。	
★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。	毎月 5 日 0 時～9 日 24 時まで 電話がつかない時間でもご利用いただけます。
★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承ください。	
コムスタこうべ 神戸市生涯学習支援センター ☎ 078-251-4731	
詳細はこちら https://www.kobe-spokyo.jp/comista/	