

2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
2月5日(木) 13:30～15:00	◎健康魅力講座 みんなで歌おう 懐かしい歌 発声練習・深呼吸・ストレッチで歌う準備を整えたら、懐かしい唱歌や昭和の名曲を歌いましょう。みんなで声を合わせて歌うことで、一体感や高揚感が生まれ心身のリフレッシュやリラックス効果も期待できます。	扶川 郁美 氏	水分補給物	成人 40名
2月7日(土) 13:30～14:45	いろいろな花材でアレンジメント 耐久性と芸術性を兼ね備えたアーティフィシャルフラワーを使い、リボンやコルクなど身近な小物を組み合わせて、かわいいアレンジメントを制作します。工程は一つひとつ丁寧に進めますので、初めての方でも安心して楽しんでいただけます。	扇 なるみ 氏	ラジオペンチ・はさみ ワイヤーカッター グルーガン（あれば） 材料費：1500円	成人 15名
2月9日(月) 13:30～15:00	エンディングノートを書いてみよう 人生は誰にとっても大切な時間の積み重ねです。これまでの歩みやこれからの暮らしへの希望、大切な情報をノートに整理してみませんか。書き進めることで何気ない日々が愛おしく感じられ、心豊かに毎日を過ごすきっかけとなります。	佐藤 博史 氏	筆記用具	成人 30名
2月12日(木) 10:00～11:30	骨盤体操でメタボ対策 三種類のシンプルな動きで股関節の可動域を広げ、骨盤の歪みを整えます。体幹を鍛えることで、生活習慣病の予防にもつながります。所要時間はわずか！参加者それぞれの状態に合わせて、丁寧にアドバイスします。	一井 明美 氏	動きやすい服装でご参加ください 水分補給物	成人 10名
2月21日(土) 13:30～14:30	子どもから大人まで誰でも理解できる 認知症紙芝居 認知症は誰にとっても身近なテーマです。親しみやすくわかりやすい紙芝居を通して認知症への理解を深め、本人や周囲の人との適切な関わり方について一緒に考えてみましょう。	岩上 岩郎 氏	筆記用具	成人 20名
仕事や学校の帰りに 2月24日(火) 18:30～19:30	ズンバで身体を絞ろう ズンバはラテンダンスエクササイズです。今回はレゲトンやブラジリアン・ファンクなどの音楽に乗って、やや強度のあるダンスプログラムに挑戦します。お腹や腰まわりに効く有酸素運動で、楽しく汗をかきましょう。ダイエット効果も期待できます。	真下 敬子 氏	動きやすく通気性のよい運動着と靴 水分補給物 汗拭きタオル 着替え用下着	成人 15名
2月25日(水) 13:30～14:30	音楽ケア体操 椅子に座って行う、上半身中心としたやさしい体操です。童謡を歌いながら同時に複数の動きを行うことで、認知機能の活性化を図ります。さらに口腔ケアも取り入れ全身の活力向上を目指します。	谷口 葉子 氏	動きやすい服装でご参加ください 水分補給物 筆記用具	成人 20名

講演会	2月16日(月)13:30～15:00	ふるさとの歴史講座	神戸の北前船の物語	瀬川 滋 氏	筆記用具	成人 70名
	2月24日(火)10:00～11:30	市政リレー講座	人生の終い方を考えよう	ご自身の人生のラストの備えは？		神戸市職員 成人 100名

家族	2月19日(木) 10:30～11:30	リトミック リトミックは音楽を通して、子どもの心身の発達を促す教育方法です。音楽遊びや楽器遊び、ダンスのほか、簡単なお雑様の制作も行います。寒さに負けずに楽しく身体を動かしましょう。	田村 由美子 氏	水分補給物 汗拭きタオル クレヨン（あれば）のり	親子 10組 1歳～
	2月22日(日) 13:30～15:30	楽しい創作版画 身の回りにある素材を使って版画を作り、はがきに摺り上げます。色を塗ったりメッセージを添えたりして、オリジナルのカードを完成させましょう。日頃なかなか会えない友人や家族に送ってみませんか。	岡本 敏照 氏	汚れてよい服(エプロン)でご参加ください。 色ペンなど筆記用具 材料費：100円	中学生以上 15名
	2月28日(土) 11:30～13:00	親子ふれあい乗馬体験 馬のことをたくさん学びましょう。やさしい馬とふれあうことは心の成長につながります。雨天実施、現地集合・現地解散、乗馬には体重制限があります(70kg以下) 開催場所：しあわせの村馬事公苑 https://shiaawasenomura.org/sports/bajikouen/	しあわせの村 馬事公苑指導員	汚れてよい服装(ズボン)でご参加ください。 軍手・筆記用具 親子一組：1000円 子どもの追加費用500円	親子 10組

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 1月5日(月)午前9時～ 1月9日(金)午後9時(電話・窓口は開館時間内)

抽選結果発表 1月11日(日)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。

★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。