

3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	料金・額
3月2日(月) 13:30～15:30	体の不調改善を目指す 背骨コンディショニング 肩こりや坐骨神経痛などの不調は、背骨のゆがみが関係していることがあります。簡単な体操で、固まった神経や関節をゆるめ、仙骨を矯正します。無理のない範囲で一緒に体を動かしましょう。※骨折・外傷・妊娠の可能性がある方はご遠慮ください。	清水 木綿子 氏	動きやすい服装でご参加ください 水分補給物 仙骨枕（レンタル料100円 スポーツタオルでも代用可）	成人 14名
3月5日(木) 10:00～11:30	唯一無二の『紙こより画』 紐状にねじったティッシュペーパー（紙こより）を使い、色紙に禅語「少水魚有樂」と達磨の絵を描きます。紙こよりは思いどおりに描くことが難しい画材ですが、だからこそ偶然生まれる線や色合いに面白さや深い味わいがあります。紙こよりに筆をゆだねて描き、「唯一無二」の作品作りを楽しみましょう。	岡西 稔 氏	ティッシュペーパー 小筆 or 筆ペン1本 色紙2枚・文鎮 落款と印泥（あれば）	成人 10名
3月10日(火) 18:30～19:30	ジャージでできるバレエ 音楽に合わせて身体を動かす楽しさを体験してみませんか？バレリーナの美しい姿勢やエレガントな身のこなしを目指し、バレエの基礎を練習してみましょう。ストレッチから始めるため、未経験の方や運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。	内野 晶博 氏	動きやすい服装と汚れてもよい靴下でご参加ください フェイスタオル 水分補給物	成人 15名
3月11日(水) 13:30～15:00	コミュ力UPで心のゆとりを手に入れよう 伝える力や「話すこと」の大切さに気付き、その魅力と一緒に探ります。発声・発音につながる呼吸法や、相手の言葉にあいづちを打ちながら会話を広げるコツを学びます。会話を楽しむことで、ストレスを和らげ、心にゆとりのある毎日と健康力UPにつなげます。	西崎 未知 氏	筆記用具	成人 60名
3月14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タテで作り「そば打ち研究会伝統のダシ」でおいしくいただきます。	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（蕎麦の持ち帰りはありません） ペットボトル（蕎麦湯の持ち帰りを希望する方）	成人 20名
3月15日(日) 13:30～15:00	バレエの魅力 第3弾 1841年にパリ・オペラ座で初演された「ジゼル」は、ロマンティック・バレエを代表する名作で現在も世界各地で上演され続けています。本講座では、その歴史的背景を解説し、舞台映像を鑑賞しながら、見所や作品の魅力を分かりやすくひも解きします。	黒井 治 氏	筆記用具	成人 30名
3月18日(水) 13:30～15:00	腸の健康体操 腸と脳はお互いに影響し合う関係にあり、「脳腸相関」と呼ばれ、心と身体の健康に深く関わることが分かってきています。腸を元気にする体操でお腹の緊張をほぐし、温めることで「頭寒足熱」の状態を目指します。气血の巡りが良くなり、頭がすっきりし、心が穏やかになるほか、免疫力UPや幸せホルモンの分泌も期待できます。	船坂 尚子 氏	水分補給物 汗拭きタオル	成人 15名
3月26日(木) 10:00～11:30	ヴィオリラと楽しい音楽レク ヴィオリラ（大正琴）の美しい音色で懐かしい音楽を鑑賞いただきます。実際にヴィオリラに触れる体験に加え、演奏に合わせて歌ながら体を動かす、ゲーム感覚のトレーニング「ながら体操」にも挑戦します。音楽を楽しみながら、無理なく認知症予防につなげしましょう。	釜矢 和子 氏	水分補給物	成人 15名

講演会	3月4日(水)10:00～11:30	市 政 リーゲート 講座	災害に備えていますか？～神戸市の備蓄体制から考えよう～	筆記用具	成人 100名
-----	--------------------	--------------------	-----------------------------	------	------------

親 子	3月9日(月) 10:30～11:30	ベビーマッサージ 赤ちゃんとふれ合いながら親子でコミュニケーションをとります。ベビーマッサージの楽しさや効果、歴史について分かりやすくお伝えし、日頃のお悩みも一緒に共有しましょう。パパのご参加も大歓迎です。	赤澤 慶子 氏	バスタオル 材料費：100円 (オイルを希望する方)	親子 10組 0～1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

抽選申込期間 2月5日(木) 午前9時～ 2月9日(月) 午後9時(電話・窓口は開館時間内)

抽選結果発表 2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にお願いします。

★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。

★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。