

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
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	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』	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	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	コミュカUPで心のゆとりを手に入れよう	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	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	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	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	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 庁 リレー講座	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	赤澤 慶子 氏 赤ちゃんといっしょに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。	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


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。