

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
4月2日(木) 13:30～15:00	筆文字アート	西 友美 氏 筆文字アートは、筆ペンで描く文字と絵を融合した芸術です。上手く描こうと気負う必要はありません。気の向くまま楽しく表現し、個性あふれる作品を作りましょう。ご自分の好きな言葉を描き、はがきに仕上げます。	持ち帰り用袋 材料費：500円	成人 10名
4月4日(土) 14:00～15:00	首こり肩こりスッキリ 肩甲骨ヨガ®	片山 ルリ子 氏 肩や首のコリを、肩甲骨ヨガ®のメソッドでほぐしましょう。呼吸が深まり、心も体もリラックスできます。ヨガのポーズはほとんど行いません。運動が苦手な方でも安心して取り組みます。	動きやすい服装でご参加ください スポーツタオル ヨガブロック (必須) (レンタル料 300円)	成人 15名
4月6日(月) 10:00～11:30	姿勢と健康	横山 喜美男 氏 「健康と美容の基本は美しい姿勢から」。ご自身の姿勢をチェックし、健康な体づくりを目指します。正しい知識を身につけ、不調を予防しましょう。	筆記用具	成人 20名
仕事や学校の帰りに 4月8日(水) 18:30～19:30	大人の体幹トレーニングと簡単ストレッチ	山本 紗也加 氏 トレーニングとストレッチを 30 分ずつ行い、楽しみながら腰痛を予防する体づくりを目指します。短時間の運動ですが、全身がスッキリします。	動きやすい服装と靴で ご参加ください 水分補給物 汗拭きタオル	成人 16名
4月11日(土) 13:30～15:00	資産運用ってなに？	高橋 亜矢子 氏 ～「資産運用って大丈夫？」「NISAのしくみを知ってみよう」「1000円から始めてみませんか？」～ 資産運用は、ルールを理解することでリスクを適切に管理し、冷静に取り組むことができます。資産運用の基本を学び、ライフプランを見直すきっかけづくりをお手伝いします。	筆記用具	成人 20名
4月15日(水) 13:30～14:30	健康バランス再確認！	田村 俊典 氏 体力は、健康を維持するためにとっても重要な要素です。体力のバランスが崩れると日常動作が困難になり、生活に不安が生じることも。健康バランスを再確認してみませんか？	バスタオル 水分補給物	成人 15名
4月19日(日) 13:30～15:00	◎健康魅力講座 免疫の働きとガン・アレルギーの関係	神田 茂正 氏 免疫は、病気の予防と健康の維持に重要な役割を担っていますが、加齢とともに低下します。免疫の働きに異常が生じると、がんやアレルギー、難病の発症リスクにつながることを学びます。健康管理に役立てましょう。	筆記用具	成人 50名
4月23日(木) 10:00～11:00	♪思いっきり歌ってストレス発散しましょう♪	宮本 潤子 氏 ストレッチと発声練習でウォーミングアップを行い、皆が知っている歌を思いっきり歌って楽しめます。予定曲：「バラが咲いた」「手のひらを太陽に」「見上げてごらん夜の星を」他	水分補給物	成人 15名
講演会	4月7日(火)10:00～11:30	毎年のようにイカナゴが不漁 原因は海の水質改善にあり？！ 神戸市職員	筆記用具	成人 100名
	4月20日(月)13:30～15:00	ふるさとの歴史講座 神戸の橋の物語 瀬川 滋 氏		
親子	4月14日(火) 10:30～11:30	ふらっとリトミック 大谷 知加 氏 「リトミック de 春を感じよう」。植物や虫、風など自然から聞こえてくる春の音やリズムを感じながら、身体を自由に動かします。楽器やスカーフなど五感を刺激する小道具を使い、子どもたちが感じるままに表現できるリズム遊びを行います。	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	10組 0～2歳
	4月25日(土) ① 13:30～14:30 ② 14:30～15:30	リボンで踊る「はじめての新体操」①② 吉岡 まち子 氏 憧れの新体操にチャレンジしてみませんか？リボンの基本を学び練習した後、音楽に合わせて楽しく踊ります。仕上げはミニ発表会です！	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	各回 10名 ① 3歳～小2 ② 小3～成人


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 3月5日(木) 午前9時～ 3月9日(月) 午後9時(電話・窓口は開館時間内)
抽選結果発表 3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。

-----コミスタこうべ 神戸市生涯学習支援センター ☎078-251-4731-----