

## 6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
6月3日(水) 14:00～15:30	<b>五感で楽しむ中国茶</b> 中国茶は、種類や産地、発酵の違いによって6種類に分類されます。旅先で手に入れた緑茶（碧螺春・ベトナム緑茶・ラオス緑茶）と青茶（鉄観音茶）を味わい、繊細な香りを楽しみましょう。雄大なアジアの大地や茶文化圏に思いを馳せる、特別なひとときです。	出田 恵美子 氏	筆記用具 材料費：1000円	成人 10名
6月4日(木) 10:00～11:30	<b>やさしいお灸教室</b> 季節の変わり目を元気に乗り越えるために、お灸によるセルフケアを始めてみませんか？お灸のメカニズムや扱い方、ツボの取り方を丁寧にお伝えし、火を使うお灸と使わないお灸を体験していただきます。	山原 陽子 氏	腕・膝が出せる服装 （ズボン推奨、 スカート・タイツ不可） 筆記用具 材料費：500円	成人 10名
6月9日(火) 13:30～14:45	<b>音に触れて音楽健康法</b> 頭から声を出す感覚を体験していただけます。背筋を伸ばし、お腹の中から全身に響くように発声することで、心地よい声広がります。声を出しながら姿勢に気を付け、手足も少し動かしてみましょう。初めての方でも楽しく取り組みます。	平山 敦子 氏	タオル1枚	成人 12名
6月10日(水) 10:00～11:30	<b>和紙創作折り紙</b> 折り紙の楽しさは、手を使って紙から世界を創造することです。ハスの花とカエルを折り、梅雨をイメージした作品に仕上がります。和紙には、普通の折り紙にはない美しさや透け感があります。玄関などのスペースに飾ることで、季節の移ろいを感じさせる心和む空間を演出できます。	堀田 なつみ 氏	はさみ 持ち帰り用袋 材料費：500円	成人 20名
6月18日(木) 13:30～15:00	☺健康魅力講座 <b>熱中症にならない体作り</b> 年々、熱中症で体調を崩される方が増えています。大切な自分や周りの人を守るために、熱中症予防について学び、安心して夏を過ごしましょう。わかりやすく楽しい講座です。	扶川 郁美 氏	筆記用具	成人 100名
仕事や学校の帰りに 6月24日(水) 18:30～20:00	<b>パーソナルカラー・コーディネート</b> ご自身を最も魅力的に見せる色を知り、服装やメイクに取り入れると、顔色が明るく見え、健康的で若々しい印象になるなどイメージアップが期待できます。カラーブレードを使い、お一人ずつ似合う色を診断し、アドバイスします。	義野 えいこ 氏	筆記用具 普段使っている口紅	成人 15名
6月27日(土) 13:30～15:00	<b>教科書から学ぶ神戸の歴史②</b> 教科書をひもとき、新鮮な気持ちで神戸の歴史を学ぶ講座の第二弾です。身近な街や自然の風景の魅力がどんどん増えていきます。新しい発見と出会いを一緒に楽しみましょう。	山田 一郎 氏	筆記用具	成人 50名
6月30日(火) 14:00～15:30	<b>手相学入門</b> 初めて手相を学ぶための講座です。手の筋の名称とその意味、筋の流れや長さから読み取る働きや特徴を学びます。今の時代にふさわしい開運のヒントを、人生の道しるべとしてお役立てください。	若松 久倅 氏	筆記用具	成人 30名
講演会	6月2日(火)10:00～11:30	市政リレー講座 <b>神戸の公園アラカルト</b>	神戸市職員	筆記用具 成人 100名
	6月15日(月)13:30～15:00	ふるさとの歴史講座 <b>神戸の水の物語</b>	瀬川 滋 氏	
親子	6月23日(火) 10:30～11:30	<b>こころにふれる 親子ベビーマッサージ</b> ベビーマッサージの手法や効果をお伝えし、実践します。一日数分のケアを続けることで、親子の絆が深まり、信頼関係が強くなります。また、赤ちゃんの安心した表情を見ることで育児ストレスが軽減し、保護者の方の自己肯定感が高まります。	柴田 綾香 氏 バスタオル 水分補給物	親子10組 2ヵ月～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

申込期間 5月5日(火) 午前9時～ 5月9日(土) 午後9時(電話・窓口は開館時間内)

抽選結果発表 5月11日(月) 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。

コミスタこうべ 神戸市生涯学習支援センター ☎078-251-4731