

8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 (敬称略)	持ち物	歳・定員
8月2日(日) 13:30～15:30	夜光貝を磨いてネックレスを作ろう☆☆☆ 沖縄の海で生まれた夜光貝を水磨きで丁寧に磨き、オリジナルネックレスを制作します。螺鈿細工にも使われる神秘的な輝きを、ご自身の手で引き出してみませんか。	筒井 由起	汚れてよい服装で ご参加ください エプロン 材料費：1000円	成人 10名
8月3日(月) 10:00～11:00	ストレッチ・ヨガ ゆったりとした呼吸とやさしい動きで、心と身体のバランスを整えるヨガです。初めての方や身体が硬い方でも無理なく参加でき、心地よいひとときをお過ごしいただけます。	杉本 美由紀	水分補給物 汗拭きタオル	成人 15名
8月5日(水) 13:30～14:30	音楽ケア体操 椅子に座ったまま無理なく行える、上半身を中心としたやさしい体操です。童謡を歌いながら体を動かし、脳や口腔機能を刺激して、心身の健康維持を目指します。	谷口 葉子	動きやすい服装 水分補給物	成人 25名
8月6日(木) 13:30～15:00	笑顔で踊るフラダンス アロハの心を大切にしながら、日本語の曲に合わせてゆっくり踊ります。初めての方でも安心して参加でき、ハンドモーションやフラの優雅な動きを通して、フラの魅力を感じていただけます。フラは裸足で踊るものです。必要な方は足を拭くものをお持ちください。裸足が気になる方は、靴下をご持参ください。	村上 光子	筆記用具	成人 10名
8月9日(日) 14:00～15:30	☺健康魅力講座 自然的健康法 病院やサプリに頼りすぎず、自然の力を活かした健康法を学びます。世界の長寿村の暮らしの知恵も参考にしながら、生活習慣を見直し、健やかな毎日を目指しましょう。	小澤 輝郎	筆記用具	成人 80名
仕事や学校の帰りに 8月18日(火) 18:30～20:00	博物館を通して知る神戸の産業史② 幕末から明治にかけて発展した神戸の貿易や地場産業について概観します。博物館や図書館に収蔵されている資料や史料を通して、地域の歴史をひもときます。歴史への興味を深めながら、調査の手がかりや資料の探し方にも触れられる講座です。	秋山 肇	好奇心 筆記用具	成人 50名
8月19日(水) 10:00～11:30	他人の目を気にしない心の整え方 他人の視線が気になって、自分の気持ちを抑えてしまうことはありませんか。心が少し軽くなる考え方や実践のヒントを学びながら、周囲に振り回されず、自分らしく生きるコツを一緒に見つけていきましょう。	高橋 圭子	筆記用具	成人 15名
8月26日(水) 10:00～11:30	健康寿命を延ばす健康チェックと予防 エコーチェックと体組成測定で、筋肉量や関節の状態を確認し、自分の体について理解を深めます。変形性膝関節症や転倒を予防するための運動も、わかりやすく丁寧にお伝えします。測定は裸足で行います。膝が出せるズボンでご参加ください。	藤田 剛士	水分補給物 汗拭きタオル	成人 10名
8月3日(月) 10:00～11:30	市政リー 講座 平均寿命が世界トップの日本！お菓を上手に使う方法とは？！ 神戸市職員		筆記 用具	成人 100名
8月24日(月) 13:30～15:00	ふるさとの 歴史講座 神戸の渡来人の物語	瀬川 滋		
8月1日(土) 10:00～14:00	親子海づり教室 神戸市立平磯海づり公園 指導員 仕掛けの作り方から投入まで、初心者にもわかりやすく指導します。海の生き物のや釣りのマナー、魚のおいしい食べ方など、釣りの魅力を親子で楽しく学びます。開催地：神戸市立平磯海づり公園 https://kobeumiduri.jp/ 、現地集合・現地解散 大人だけでもご参加いただけます。		タオル・ハサミ・レジ袋 クーラーボックス・水分補給物 紫外線対策・軽食 参加費：親子1組2000円	申込不要 親子 100組
8月20日(木) 10:00～11:30	あいうえおかたづけ講座 遊びながら片付けを学ぶ講座です。かるたやマンガを使って、親子で楽しみながら片付けについて学びます。自分で片付けたい場所を見つけて行動する力を育みます。	田宮 絵理	筆記用具	親子 15組 小学生

お申し込みはメールフォーム <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/oneday/>

電話・窓口でも受け付けます

申込期間 7月5日(日) 午前9時～ 7月9日(木) 午後9時(電話・窓口は開館時間内)
抽選結果発表 7月11日(土) 午前9時にホームページ《新着情報》に掲載一日体験教室の抽選申込は
メールフォームが便利です

- ★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をお願いします。
- ★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。

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。

