新しい一歩は、何歳からでも

コミスタこうべ 一日体験教室

--単位認定講座-- 2027年1月号

一日体験教室は、市民の皆様に新しい学びや趣味と出会っていただき、生涯学習を始めるきっかけとして開催しています。
「まずは体験してみたい」「新しいことに挑戦してみたい」という方に、市民講師による多彩な講座を無料で体験いただけます。
講師の皆様は、教材や用具の準備などに、多くの時間をかけて講座を開催しています。お申し込みの際は、受講を希望される講座をよくご検討のうえ、ご参加いただける講座にお申し込みくださいますようお願いいたします。
一人でも多くの方に学びの機会をお届けするため、ご理解とご協力をお願いいたします。

開催日時	教室名 / 市民講師(敬称略)	持ち物	対象・定員
仕事や学校帰りに 1月7日(木) 18:30～19:30	**だれでも簡単ストレッチトレーニング** 打浪 俊之 肩こり・腰痛・膝痛の予防に役立つ、誰でも気軽に参加できる運動講座です。ストレッチで体をほぐした後、スクワットや腕立て伏せなど、自分の体重を使った無理のない安全なトレーニングを行います。	運動し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 15名
1月9日(土) 13:30～15:00	**はじめての呼吸ピラティス～呼吸で美肌＆健康習慣～** 美甘 亜貴 浅くなりがちな呼吸を整える呼吸法と、骨盤や背骨にアプローチする5つのやさしい運動を行います。呼吸と身体を連動させることで、血流や代謝を促し、心身をリフレッシュ。運動後の心地よい変化を感じながら、健やかな肌と疲れにくい身体を目指しましょう。	運動しやすい服装でご参加ください。 水分補給物 スポーツタオル	成人 10名
1月10日(日) 14:00～15:30	☺健康魅力講座 **高齢者の生きる秘訣** 小澤 輝郎 高齢者が自分らしくいきいきと暮らす秘訣を、「生きる力」と「生き方」の2つの視点から考えます。頭・心・体の3つの健康と、楽しみや友情、変化への対応、社会への貢献など、9つの生き方のヒントを学びます。	筆記用具	成人 80名
1月14日(木) 13:30～15:30	**アートフラワー「春のミニ盛り花」アレンジメント** 熊丸 由美子 春を感じるやさしい色合いに染めた布の花と、華やかな和柄の布を使って、まるでパフェのような可愛らしいアレンジメントは、春の彩りを楽しめる作品です。初めての方も気軽にご参加いただけます。	布用ハサミ・目打ち・木工用ボンド ワイヤー切ハサミ(あれば) 手拭きタオル・持ち帰り用袋 エプロン　材料費:1300円	成人 10名
1月16日(土) 13:30～14:30	**子どもから大人まで誰でも理解できる認知症紙芝居** 岩上 岩郎 紙芝居を使って、認知症について分かりやすくお話しします。認知症への正しい理解を深め、認知症の方との接し方や、日常生活で心がけたい予防のポイントなどを楽しく学びましょう。	筆記用具	成人 20名
1月19日(火) 13:30～15:00	**吟じて(歌って)楽しむ百人一首** 藤原 直道 腹式呼吸で、お腹から大きな声を出し、心も体もスッキリする詩吟を体験してみませんか。百人一首を題材に、和歌に節をつけて楽しく吟じます。初めての方にも分かりやすくご紹介しますので、どうぞお気軽にご参加ください。	筆記用具	成人 10名
1月20日(水) 13:30～15:00	**アコースティックギターで歌おう** 後藤 英三 クラシックギターによる「禁じられた遊び」「スターダスト」の演奏や、「テネシーワルツ」の弾き語りをお楽しみいただきます。後半は、アコースティックギターの音色に合わせ、ビートルズの「Yesterday」や南こうせつの「神田川」など、懐かしい名曲を一緒に歌いましょう。	筆記用具	成人 20名
1月23日(土) 14:00～15:30	**認知症になりたくない人の教室** 矢吹 多香子 認知症の原因や予防について学びながら、椅子に座って無理なく楽しく体を動かします。気功やリズム体操、口や骨盤底筋群の運動を取り入れ、血流を促し、心も身体も元気に保ちましょう。	運動のできる服装でご参加ください。 (スカート着用不可) 飲み水・筆記用具	成人 20名
1月28日(木) 9:45～11:45	**やさしいお灸教室** 山原 陽子 お灸でぽかぽか冷え対策！火を使わないお灸を体験しながら、冷え対策に役立つツボの位置やお灸の使い方のコツを楽しく学びます。ご自宅でも手軽に取り入れられるセルフケアを始めてみませんか。	腕・膝が出せる服装でご参加ください。 (ストッキング着用不可) 材料費:1000円	成人 10名
1月30日(土) 14:00～15:30	**スライドショー 兵庫津・七福神めぐり** 釜野 栄男 スライドショーで兵庫津周辺の七福神を巡り、みんなで「お参り」しませんか。兵庫駅から新川運河、兵庫津の道をたどり、七福神ゆかりの神社仏閣や兵庫津ミュージアム、和田岬まで、見どころを楽しくご紹介します。	筆記用具	成人 50名
1月6日(水)10:00～11:30	市政リレー講座 **備えあれば憂いなし！** 神戸市の備蓄から学ぶ防災準備 神戸市職員	筆記用具	成人 100名

抽選申込期間 12月5日(土)～ 12月9日(水) **(電話・窓口は開館時間内)**

抽選結果発表 12月11日(金) **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。

入力は1分で完結

↓お申込みはこちら↓

毎月5日0時～9日24時まで

電話がつながらない時間でもご利用いただけます。

詳細はこちら
https://www.kobe-spokyo.jp/comista/

コミスタこうべ 神戸市生涯学習支援センター ☎078-251-4731