



～市民がつくる生涯学習～

6月号コミスタこうべ一日体験教室参加者募集中

単位
認定講座

交流と学びの場「コミスタこうべ」では、「KOBEMANABI」と「ネット」の生涯学習市民講師による一日体験教室を実施します。
学ぶ気持ちを刺激する楽しい体験が盛りだくさん。あなたも「学び体験」をしてみませんか？

★「雨ニモマケス…」体験教室！

開催日時	教室名	持ち物	対象・定員	材料費	市民講師
6月8日(火) 13:30～15:00	生活にうらおいを講座 <u>日本文化を取り入れたテーブルコーディネート</u> 日本の伝統文化と和のテーブルコーディネートを学びましょう。 今回のテーマは「夏越の祓」です。※和菓子(水無月)とお茶付き	・カメラ ・お茶を飲むためのカップ ・筆記用具	成人 10名	700円	安東 美由喜氏
6月9日(水) 13:30～15:00	生活にうらおいを講座 <u>魔法の筆文字</u> 自分の文字に自信がない人にオススメ。暑中見舞いはがきとうちわに筆ペンで楽しい絵文字を描きます。	・筆ペン ・新聞紙1枚 ・筆記用具	成人 10名	500円	望月 小夜子氏
6月12日(土) 10:00～12:00	<u>そば打ち体験</u> 出石そばを自分で打ちます。挽きたて・打ちたて・ゆでたてのそばを「そば打ち研究会伝統のダシ」でおいしくいただけます。 ※持ち帰り用はありません	・エプロン・マスク ・三角巾・手拭き ・台拭き・食器拭き ・割箸・上履き・筆記用具	成人 12名	800円	見取 政和氏
6月19日(土) 13:00～16:00	<u>木版画で暑中見舞い</u> 毎回楽しみにされている方もいる木版画。図案は講師が準備しますが、自作の持ち込みも大歓迎です。完成まで丁寧に指導しますので木版画が初めての方にも楽しんでいただけます。	・彫刻刀(あれば) ・郵便はがき5枚 ・図案/デザイン画(はがきサイズのもの) ・筆記用具	成人 10名	300円	廣岡 敏正氏
6月20日(日) 13:30～15:00	学んで得する健康魅力講座 《100歳まで健やかに生きよう》 <u>ツボ押しと太極拳</u> 経絡や太極拳の師範である講師ふたりのコラボ企画！気・血・水(き・けつ・すい)の流れを良くするツボ押しと、ゆっくり・ゆったり身体を動かす太極拳で暮らしの中のバランス養生しましょう。	・運動ができる服装と靴(軽装、裸足でも可) ・水分補給物 ・筆記用具	成人 20名	無料	池上 榮治氏 市来 志満子氏
6月25日(金) 10:30～11:30	<u>リフレッシュダンス</u> ストレッチと筋トレで身体のバランスを整えたあと、簡単なステップで音楽に合わせて楽しく踊ります。	・運動ができる服装と靴 ・汗拭きタオル ・水分補給物	成人 20名	無料	吉永 左知子氏
6月27日(日) 13:30～15:00	<u>小さな布で包みましょう</u> 地球にやさしい布を使ったラッピングをご紹介します。繰り返し使える布はおしゃれでゴミを出さずに贈り物ができます。一緒に練習してみませんか？ ※ハンカチと箱入りお菓子付き	・筆記用具	成人 15名	220円	前田 志帆子氏
6月11日(金) 10:30～11:30	《子育て支援》 <u>親子バルーンアート</u> ちびっこ大喜び♡好評につき第2弾！今回は犬とウサギと花を作ります。初めての方にも簡単にわかりやすく説明します。	・持ち帰り用袋1枚(30～45ℓのゴミ袋) ・筆記用具	親子 10組 幼児対象	200円	岡本 安子氏
6月18日(金) 10:30～11:30	《子育て支援》 <u>美容法</u> 顔から身体を整えメイクで運気をUP!。タッチマッサージと運氣アップメイクを体験いただけます。 ※男性も参加可 ※お化粧品は最小限でご参加ください(ノーメイク◎) ※基礎化粧品サンプル付	・フェイスタオル2枚 ・顔全体が映る鏡 ・アイブロウペン(パウダー) ・ファンデーション ・メイク用品・筆記用具	成人 16名	500円	石井 比沙子氏
6月10日(木) 13:30～15:00	健康維持の秘訣講座 みんなで楽しく歌おう フォークソング	・筆記用具	成人 27名	無料	扶川 郁美氏
6月14日(月) 10:00～11:30	市政リレー講座 <u>須磨海浜水族園・須磨海浜公園の再整備</u>	・筆記用具	成人 60名	無料	神戸市職員
6月21日(月) 13:30～15:00	ふるさとの歴史講座 <u>日本のものづくりの真骨頂と神戸の港</u>	・筆記用具	成人 60名	無料	瀬川 滋氏

●こうべ元気体操

6月14日・28日(月) 10:30～11:30	健康づくり推進機構 BTB 共催 産後ママの運動編	・運動しやすい服装 ・タオル・水分補給物	親子12組 3か月～1歳位	無料
--------------------------	------------------------------	-------------------------	------------------	----

☆☆☆体験教室申込方法・問い合わせ先☆☆☆

お申込みは 5月8日(土) 9時から電話にて先着順で受け付けます

★前日までに申し込みがされていない方は入場ができません。当日の申し込みはできません。

★参加費は無料。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。

★感染症予防対策のため、ご来館の際はマスクの着用をお願いいたします。

ご自宅で検温し平熱であることをご確認ください。風邪の初期症状があるかたはご来館をお控えください。

★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)は中止となります。

★応募者が少ない場合は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差し上げます。

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

<https://www.kobe-spokyo.jp/comista/>

