



7月号コミスタこうべ一日体験教室参加者募集中

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？

★「暑いけど、熱い思いで♪」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
7月4日(日) 13:30～15:00	阿波おどり体操 阿波踊りを基本にした健康体操。椅子に座ったままでもできます。手足を同時に動かすので脳トレ・筋力アップに効果抜群。	・汗拭きタオル ・水分補給物 ・うちわ ・筆記用具	成人 15名	無料	砥出のぶよ氏
7月7日(水) 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》 心に響く声と表情力UP 美魔女講師のコラボ企画。声と言葉を磨き、表情筋を鍛えて美肌をGet! <u>マイナス15歳の笑顔美人</u> を目指します。	・鏡 ・汗拭きタオル ・水分補給物 ・筆記用具	成人 40名	無料	八田 陽子 氏 西崎 未知 氏
7月20日(火) 13:30～15:00	生活にうるおいを講座 「メディカルハーブ入門」 夏のハーブティーとアロマスプレー メディカルハーブの解説と利用法、アロマオイルの活用と楽しみ方、心と身体の健康維持に役立つ楽しみ方を紹介します。	・筆記用具	成人 12名	400円	糸数 紀夫 氏
7月9日(金) 10:30～11:30	《子育て支援》 ヨガ 親子で身体を動かしましょう。笑って楽しんで、ゆっくりとした時間をすごしていただきたいです。	・マットの上に敷く 大きめのタオル ・水分補給物 ・筆記用具	親子10組 *対象年齢* 乳幼児	無料	杉本 美由紀 氏
7月16日(金) 10:30～11:30	《子育て支援》 美姿勢・スタイルアップ きれいな姿勢と歩き方のコツをお教えします。見た目にも健康にも美しい歩き方を体験してみませんか。	・運動ができる 服装と靴 (フラットシューズ) ・水分補給物・タオル ・筆記用具	成人 16名	無料	仲妻 よし子 氏
7月13日(火) 10:00～11:30	● 市政リレー講座 土砂災害に備えて～あはれると怖い六甲山系～	・筆記用具	成人 60名	無料	神戸市職員
7月22日(木) 13:30～15:00	● 健康維持の秘訣講座 高血圧と脳梗塞	・筆記用具	成人 60名	無料	扶川 郁美 氏
7月23日(金) 13:30～15:00	● 市民講師による講演会 定年後の海外バックパッカー	・筆記用具	成人 40名	無料	谷口 孝市 氏

☺コミスタこうべ 親子が熱い一週間☺

*作品の参考写真がホームページでご覧いただけます

7月25日(日) 13:30～15:00	生活にうるおいを講座 キャンディー型ポーチをつくろう 生地やファスナーを接着剤で貼りリボンを結ぶだけ。小さなお子さまでも簡単に作ることができます。サイズは26cm×10cm。	・はさみ(布が切れるもの) ・接着剤(布地用、乾くと透明になるもの) ・えんぴつ・定規	親子10組 *対象年齢* 5歳～	700円	岸本 裕子 氏
7月26日(月) 13:30～15:00	葉っぱでアート(生きものづくり) 押し葉を使って絵を描きます。作品のサイズはA4、額縁に入れて仕上げるのでお家で飾って楽しめます。	・はさみ ・持ち帰り用袋 ・筆記用具	親子10組 *対象年齢* 幼児～	100円	高岡 得太郎 氏
7月27日(火) 10:30～13:30	エコ生活のためのワークショップ 親子エコクッキング 鍋を鍋布団で包み保温熟成調理します。カスタードプリン、絶品です!誰かに作ってあげてくださいよ～。献立:キーマカレー、プリン	・エプロン・三角巾 ・お手拭き・台ふき ・食器ふき・マイ箸 ・上履き・筆記用具	親子6組 対象年齢* 小学生	500円	谷 典子 氏
7月28日(水) 13:30～15:30	親子で「巣箱型貯金箱づくり」 親子で日曜大工してみませんか。工具を使って自分で板材を切り組み立てます。大きさは30cm四方。	・水分補給物 ・タオル ・筆記用具	親子10組 *対象年齢* 小学生	500円	栗岡 俊春 氏

●健康づくり推進機構 BTB 共催 こうべ元気体操

7月12日・26日(月) 10:30～11:30	産後ママの運動編	・運動しやすい服装・タオル ・水分補給物・筆記用具	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 6月8日(火) 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。喉の痛みや鼻水など風邪の初期症状の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/>

TOKYO
OLYMPICS



2020