

「学び体験」してみませんか？

# コミスタこうべ一日体験教室

## 《10月予告版》

只今準備中！お申込みは9月8日午前9時からです！

10月3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》

### からだほぐし体操

定員：成人 20名 材料費：無料  
講師：吉田 貴子氏

10月7日 13:30~15:00

生活にうおいを講座

### 日本文化を取り入れた テーブルコーディネート

定員：成人 10名 材料費：¥750  
講師：安東 美由喜氏

10月19日 13:30~15:00

生活にうおいを講座

### ハーブティと 薬用クリームづくり

定員：成人 12名 材料費：¥800  
講師：糸数 紀夫氏

10月20日 10:30~13:30

### 秋野菜をメインにした食卓

定員：成人 12名 材料費：¥800  
講師：北山 初美氏

10月23日 10:30~12:30

一日出前教室

### 親子ふれあい乗馬体験

定員：親子 10組 参加費：¥1000  
(追加一人¥500)  
講師：しあわせの村指導員

10月8日 10:30~11:30

子育て支援

### ベビーマッサージ

定員：親子 10組 材料費：¥100  
講師：赤澤 慶子氏

10月30日 13:30~16:00

### ソフトテニス入門

定員：小学生~成人 15名  
材料費：無料  
講師：榎 泰子氏  
青木新子氏

10月15日 10:30~11:30

子育て支援

### 骨盤体操

定員：成人 15名 材料費：無料  
講師：一井 明美氏

10月18日 13:30~15:00

●市民講師による講演会●

### ふるさとの歴史講座

暴れん坊・神戸の川  
定員：成人 60名 材料費：無料  
講師：瀬川 滋氏

10月26日 10:00~11:30

●知って得する金融講座●

### だまされないぞ！

-特殊詐欺編、事例と対応策-  
定員：成人 60名 材料費：無料  
講師：SMBC 田中暁子氏

10月26日 14:00~15:30

●市民講師による講演会●

### 日本の行事◎

～今日は〇〇の日～

定員：成人 60名 材料費：無料  
講師：小澤 輝郎氏

10月28日 13:30~15:00

●健康維持の秘訣講座●

### 肩・膝・腰痛改善

ストレッチ体操

定員：成人 27名 材料費：無料  
講師：扶川 郁美氏

10月4日・18日 10:30~11:30

### 産後ママの運動編

定員：親子 12組 (3か月~12か月の乳児対象) 材料費：無料

内容は予告なく変更することがあります

21/8/1 現在