

## 6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。学びの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？

★「雨にも負けず」体験教室

★6月は材料費がかかる講座はありません

開催日時	教室名	持ち物	対象・定員	市民講師
6月5日(日) 13:30～15:00	知って得する長生き術 <b>元気で楽しく長生き体操</b> 健康寿命を延ばすためにできること！ さあ、一緒に健康づくりのための運動をやってみましょう。	・運動ができる服装と靴 ・水分補給物 ・汗拭きタオル・筆記用具	成人 20名	吉田 貴子 氏
学校や仕事の帰りに 6月13日(月) 19:00～20:00	<b>笑いヨガ</b> いつでも笑うことを意識した生活を心掛けていると、 それだけで健康になるよい習慣を身につけることになります。	・水分補給物 ・汗拭きタオル ・筆記用具	成人 15名	東谷 いくえ 氏
6月14日(火) 13:30～15:00	<b>英語で脳トレ</b> 説明は日本語だから安心。英語を使って簡単なゲームをします。 声に出して音を楽しんだり身体を動かしたりしてみましょう。	・筆記用具	成人 15名	野口 秀子 氏
6月16日(木) 13:30～15:00	<b>聴いてもらいたい人と、聴けるようになりたい人のための講座</b> あなたはどちらですか？あなたの気持ちがかんがう内容です。 話すこと・聴くことについての倫理と実践を行います。	・筆記用具	成人 10名	北原 由美 氏
6月18日(土) 13:30～15:00	<b>元CAと学ぶ生きた英会話</b> 旅の英会話やとっさの一言を学びます。SDGsの資料に沿って 持続可能な開発目標について簡単なディスカッションを行います。	・スマートフォン or タブレット (あれば) ・筆記用具	成人 10名	平澤 葉子 氏
6月21日(火) 13:30～15:00	<b>書道</b> ”今今というまに今ぞ無く今というまに今ぞ過ぎゆく”と古歌にある。 その大切な今を楽しく豊かに過ごしましょう。	・書道用具一式 (毛筆・硯・ 文鎮・下敷・水差し) 筆ペンでもかまいません ・紙 20～30 枚	成人 10名	森泉 和美 氏
6月22日(水) 13:30～15:00	<b>はじめてのスマホ写真撮影</b> 簡単な説明と撮影、メールで画像を送信します。 (注)1.スマホに充電をお忘れなく。2.機種により使い方が異なります。	・スマートフォン ・筆記用具	成人 20名	安田 美佐江 氏
6月14日(火) 10:00～11:30	市政リレー講座 <b>相楽園の歴史と日本庭園</b>	・筆記用具	成人 60名	神戸市職員
6月20日(月) 13:30～15:00	ふるさとの歴史講座 <b>神戸の民族芸能</b> 風俗・習慣・信仰に根ざして伝承されてきた民族芸能を紹介します。	・筆記用具	成人 60名	瀬川 滋 氏

## \*乳幼児の親子限定プログラム\*

子育て支援事業	6月10日(金) 10:30～11:30	<b>親子でだん・だん・ダンス!</b> 音楽のリズムやメロディに合わせて身体を動かす楽しさを体験して いただき、親子でふれあひながらストレスを解消しましょう。	・動きやすい服装と靴 ・水分補給物・タオル ・筆記用具	*対象年齢* 2～4 歳 親子 10 組	吉永 左知子 氏
	6月17日(金) 10:30～11:30	<b>子どもの成長ぐんぐんメソッド</b> (一時保育 <sup>(注)</sup> 有) 悩みいっぱい幼児食。日々の食事をつづけて子どもとの関わりに 自信が持てるように、管理栄養士がアドバイスさせていただきます。	・筆記用具	子育て中の ママとパパ 10 名	石川 陽子 氏
注) 一時保育のある体験教室は、就学前のお子さんの保護者を対象に、ボランティアの協力を得て実施します。一時保育を希望される場合、費用はお子さん一人あたり 500 円です。水分補給物や汗拭きタオル等お子さんに必要と思われるものは各自でご持参ください。一時保育は予約が必要です。					
	6月13日・27日(月) 10:30～11:30	●健康づくり推進機構 BTB 共催 こうべ元気体操教室 <b>産後ママの運動</b>	・動きやすい服装 ・水分補給物 ・汗拭きタオル	3～12か月の乳幼児 親子 12 組	健康づくり 推進機構 BTB

## ◆◆◆体験教室の申し込み方法◆◆◆ 詳しくはコミスタこうべホームページ「一日体験教室」の「申し込み方法はこちら」をご覧ください。

お申込みは 5月5日(木)9時から 9日(月)21時の間に電話・窓口・メールでお申込みください。

定員を超えた体験教室は 10日(火)に抽選を行い、定員に満たない体験教室は 11日(水)9時から先着順で申し込みを受け付けます。

抽選結果は 11日(水)9時から電話・窓口にてお問合せください。ホームページでもご確認いただけます。

★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申し上げます。

Let's give it a try.

