

# ミニまなびすと神戸

2026年4月号

発行 神戸市中央区吾妻通 4-1-6  
電話 078-251-4731  
コミスタこうべ  
(神戸市生涯学習支援センター)



## ☆令和8年度😊健康魅力講座の予定☆



※毎回好評を得ている市民講師のコミュニティグループ「健康同好会」の先生方による令和8年度の「健康魅力講座」の予定をお知らせします。



実施予定日	時間	講師	実施内容
4月19日(日)	13:30~15:00	神田 茂正 氏	😊免疫の働きとガン・アレルギーの関係
5月17日(日)	13:30~15:00	八田 陽子 氏	😊画期的な老顔予防レッスン ～顔・体のゆがみを解決し、小顔効果～
6月18日(木)	13:30~15:00	扶川 郁美 氏	😊熱中症にならない体づくり
7月5日(日)	13:30~15:00	金山 昌子 氏	😊身体に優しい夏のツボ押し
8月9日(日)	14:00~15:30	小澤 輝郎 氏	😊自然的健康法
9月17日(木)	13:30~15:00	扶川 郁美 氏	😊みんなで歌おう懐かしい歌
10月4日(日)	13:30~15:00	八田 陽子 氏	😊一生もののストレッチ&筋トレ
11月7日(土)	13:30~15:00	市末 志満子 氏	😊暮らしの中の養生・薬膳とツボ
12月12日(土)	13:30~15:00	塚本 尚美 氏	😊オラクルブックを作りましょう
1月10日(日)	14:00~15:30	小澤 輝郎 氏	😊高齢者の生きる秘訣
2月5日(金)	10:00~15:00	大平 貴子 氏	😊新春 笑って元気!
3月15日(月)	13:30~15:00	西崎 未知 氏	😊ストレスを溜めない伝え方 ～良好な人間関係が最高の健康法～

【あくまで「予定」です】⇒上記の😊健康魅力講座の日程、講座内容、講師などは、事情により変更になる場合があります。開催直前のこのチラシ、コミスタこうべのホームページ等で確認をお願いします。



## コミスタこうべ 夜間講座から

…お仕事帰りにも、お立ち寄りいただければ…

### 09月「楽々イキイキ姿勢美人～募集15名～」

・同じ体操でも意識の場所を変えると、姿勢の改善につながると教えていただき、また、信号待ちでの体操、これは続けます😊ありがとうございました。

### 011月「呼吸を整える優しいヨガ～募集15名～」

・とても心地よくリラックスできて、大満足です。  
・とても良かったです。(特にタオル)



### 010月「ご当地グルメと鉄道旅の日本地理」～募集30名～」

・どの食物も美味しそうに見えて、説明されながらスライドを見て、兵庫県は食豊かな県だなあ～と思いました。

### 012月「パーソナルカラーコーディネート」～募集15名～」

・初めてパーソナルカラーを診断してもらって、思っていたものと正反対でした。とても面白かったです。

