



コムスタこうべでは乳幼児の親子を対象に、親子でスキンシップをとりながらほかの親子と交流を図る楽しいプログラムを実施しています。講師と一緒に学びの活動の輪を広げたいと希望し応募されたボランティアの方々です。

1. 時間 午前10:30～午前11:30
2. 開場 コムスタこうべ（神戸市生涯学習支援センター）3F
3. 服装 運動できる服装・靴でご参加ください。水分補給物・汗拭きタオルは必携です。
4. 令和5年度上半期予定表

開催日	プログラム	市民講師	定員・ (対象年齢)
4月10日(月)	親子ヨガ&手遊び 歌を聞かせたり音楽に合わせて手遊びしたり。ピタッとくっつきヨガの呼吸とポーズ！愛情育む時間です。 持ち物：バスタオル	檜根 百合子 氏	親子10組 (6～12ヶ月)
4月12日(水) 託児付	楽しいハワイアンフラダンス しっかりと大地を踏み自然や想いを手で表現。癒しの音楽に合わせて踊るフラはとても楽しいですよ。	中沢 千枝子 氏	成人10名
5月9日(火)	かんたんダンス 音楽にあわせて体を動かすことは本当に楽しくて、おとなもこどももみんな笑顔！	好田 紀子氏	親子10組 (2歳～)
5月19日(金) 託児付	ピラティス&ヨガ ヨガで心と身体を整えてからピラティスでインナーマッスルを鍛えます。 持ち物：ヨガマット or バスタオル	春名 絵里香 氏	成人10名
6月12日(月)	ベビーマッサージ あかちゃんとふれ合いながら親子でコミュニケーションをとり心や体がすくすくそだつサポートをします。 持ち物：バスタオル マッサージオイル代¥100-	赤澤 慶子 氏	親子10組 (3～12ヶ月)
6月21日(水) 託児付	ピラティス 筋肉のバネ作用を使いながら身体を動かすことで関節や筋肉に負担をかけずに身体づくりができます。	内野 晶博 氏	成人10名
7月6日(木)	ママとタッチでギューしょ！ 笑顔で子育てしていますか？子どもはママの笑顔が大好きです。	西口 敦子 氏	親子10組 (0～2歳)
7月18日(火) 託児付	簡単ダンス 普段使わない筋肉にもアプローチ、身体能力 Up。とても楽しいですよ♪一緒に踊りましょう！	好田 紀子 氏	成人10名
9月8日(金)	ベビーマッサージ あかちゃんとふれ合いながら親子でコミュニケーションをとり心や体がすくすくそだつサポートをします。 持ち物：バスタオル マッサージオイル代¥100-	赤澤 慶子 氏	親子15組 (3～12ヶ月)
9月13日(水) 託児付	リフレッシュダンス 全身ストレッチと簡単な筋トレで身体のバランスを整えて楽しく踊ります。	吉永 左知子 氏	成人10名
10月2日(月)	音楽親子ふれあいあそびとパネルシアター リトミックやゲームなど親子の時間を思いっきり楽しみましょう！	田川 朋絵 氏	親子15組 (1～3歳)
10月23日(月) 託児付	ズンバ 見様見真似で踊る”どんちゃん騒ぎ”エクササイズ！人気の曲をシンプルな振り付けで踊ります。 服装は半袖Tシャツがおすすめ。	真下 敬子 氏	成人10名

このほかにも3～12ヶ月の乳幼児とママを対象にした
「産後ママの運動（NPO法人健康づくり推進機構 BTB 共催）」を毎月2回開催しています。

5. プログラムの申込方法

- (1) 前月5日9時から9日の営業時間内にホームページ・窓口・電話でお申込みください。ホームページからのお申込みは4日ホームページ掲載（予定）の新着情報にて申込方法をご確認ください。
- (2) 申込者が定員を超えた場合、10日に抽選を行います。
- (3) 11日9時に抽選結果を発表します。コミスタこうべホームページにてご確認ください。電話・窓口でもお問い合わせいただけます。
- (4) 定員に満たないプログラムは11日9時から先着で受け付けます。電話・窓口でお申込みください。

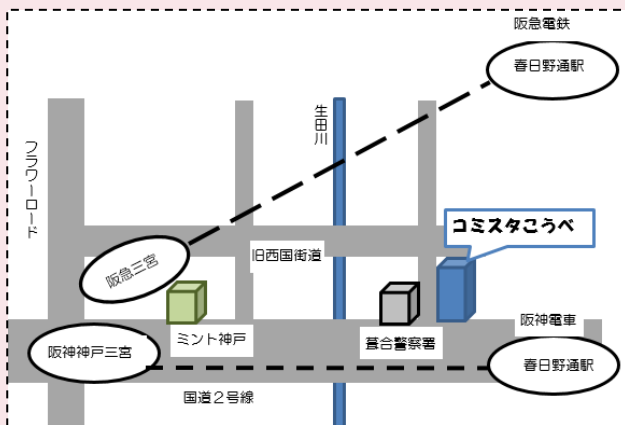
6. 託児の利用について

- 託児料はお子さんひとり500円です（要予約）。
- 水分補給物や汗ふきタオルなど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。
- 託児は子育て経験豊かなグランマや大学で保育や心理を学ぶ学生のボランティアです。
- ボランティア人数の確定のため託児お申込みの方には前日に出欠確認のお電話をさせていただきます。
- 欠席される場合は当日でも必ずご連絡ください。

7. その他

- 対象年齢は目安です。対象年齢に満たなくても参加できる場合がありますのでご相談ください。
- 都合が悪くなりましたら早めにご連絡をお願いします。開催日の一週間前からの取り消しは、材料費を全額ご負担いただきますのでご注意ください。
- 午前7時0分時点で気象警報が発令された場合は中止となります。

8. アクセスガイド



<交通機関>

- ◆ JR三ノ宮駅・地下鉄三宮駅…徒歩20分
 - ◆ 阪神バス吾妻通4丁目バス停…スグ
 - ◆ 阪神電鉄春日野道駅……………徒歩8分
 - ◆ 阪急電鉄春日野道駅……………徒歩15分
- * 阪急春日野道駅は2023年4月にレベータ設置予定。
* 来館用駐車場はありません。近隣の駐車場をご利用ください。

お問い合わせは電話又は窓口で

コミスタこうべ（神戸市生涯学習支援センター）

営業時間 平日 午前9時～午後9時

日祝 午前9時～午後5時

〒651-0076 神戸市中央区吾妻通4丁目1-6

電話：078-251-4731

プログラムの詳細はホームページをご覧ください

<https://www.kobe-pokyo.jp/comista/shougaiyakushuu/kosodate>

神戸新聞子育て情報サイト「すきっぷ」

<https://mintclub.kobe-np.co.jp/skip/> も

併せてご覧ください

