



9月号コミスタこうべ一日体験教室参加者募集

交流と学びの場「コミスタこうべ」では、「KOBEMANABISU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？

★「学びの秋！生涯学習フェスティバルだ♪」体験教室 《参加費は無料》

開催日時	教室名	持ち物	対象・定員	材料費	市民講師
9月 9日 (水) 13:30～15:00	学んで得する健康魅力講座 生きる力を養うコミュニケーション力① 日頃のストレスの元、コミュニケーション不足の改善を図るための内容です。9日PART①、17日PART②の2回で開催しますがどちらか1回の参加でも可能です。	・筆記用具	成人 40名	無 料	西崎 未知氏
9月10日 (木) 13:30～15:00	指で描く簡単パステル画と自分発見 初めての人でも大丈夫！指で簡単に描けるパステル画。作品の色彩や風景があなたに語りかけます。上手に描くより、自分らしさを見つめ元気になるためのココロのパステル画を体験するひと時です。	・消しゴム・はさみ ・マスキングテープ又はセロテープ ・濡れティッシュ又は、手ふき用布	成人 10名	無 料	高橋 孝子氏
9月12日 (土) 10:00～11:30	学んで得する健康魅力講座 生きる力を養う健康体操 初めての事で新しい刺激を受けると脳はうまく情報処理しようと混乱します。この新しい刺激が脳を活性化の上で大切です。できなくてもOK!「脳の混乱」を楽しみながら楽しく体操しましょう。	・動きやすい服装と靴 ・水分補給物 ・汗ふきタオル	成人 30名	無 料	吉田 貴子氏
9月13日 (日) 13:30～15:00	和の文化を学ぶ講座 黒田節でエクササイズ 足運びや扇の扱い方、立居振る舞いを細かく指導します。黒田節の曲に合わせて、楽しく筋肉エクササイズ！	・ゆかた(洋服可) ・足袋(靴下可) ・筆記用具	小学生 ～成人 10名	無 料	山水 隆京氏
9月16日 (水) 13:30～15:30	生活にうるおいを講座 和紙ちぎり絵「ハロウィンに向けて」 ハロウィンは今では子どもたちの楽しいお祭り。かぼちゃの中身をくり抜いてランタンを作ったり、魔女やお化けに仮装してお菓子をもらいに回ったり。楽しい様子を色紙に描きましょう。	・はさみ ・鉛筆	成人 10名	900円	木下 泰子氏
9月17日 (木) 13:30～15:00	学んで得する健康魅力講座 生きる力を養うコミュニケーション力② 日頃のストレスの元、コミュニケーション不足の改善を図るための内容です。2回目のみの参加も可能です。	・筆記用具	成人 40名	無 料	西崎 未知氏
9月20日 (日) 13:30～15:00	みんなで愉快地に歌いまショー！ 講師が指導するのではなく、参加された皆さんととにかく楽しく歌う！決して難しい発声や音頭を歌う事はありません。	・水分補給物 ・筆記用具	成人 40名	無 料	源文美Jasmine氏
9月22日 (火祝) 10:00～11:30	エコ生活のためのワークショップ倶楽部「コンポスト作り」 生ごみが資源に生まれ変わる方法それが「段ボールコンポスト」です。段ボールと基材（ビートモス、もみ殻燐炭）を使い、たい肥にします。	・筆記用具 ・お持ち帰り用袋	成人 20名	無 料	谷 典子氏
9月23日 (水) 10:30～13:30	お魚🐟クッキング🍳「サバ」を食べて免疫力アップ！ ご時世柄、体に免疫力アップ！サバを使った家庭料理をお伝えいたします。【献立】サバのトマト煮とろけるチーズで、サバの秋さのこあんかけ、サバの旨うま粕汁・焼きサバの混ぜごはん、地元大豆生おからクッキー ※献立は、予告なく変更になる場合があります。	・エフロン・三角巾 ・食器ふき・台ふき ・筆記用具・マスク ・マイ箸又は割り箸	成人 15名	1000円	高橋 民子氏
9月24日 (木) 10:00～12:00	そば打ち体験 出石のそばを粉を用い、ひきタテ、打ちタテ、湯がきタテの3タテで作り、試食をします。	・エフロン・三角巾 ・食器ふき・台ふき ・割り箸・筆記用具 ・マスク	成人 20名	900円	見取 政和氏
♪子育て支援♪ 9月11日 (金) 10:30～11:30	♪ 英語DEリトミック 就園・就学前の親子対象 英語の歌やリトミックで楽しみながら覚えましょう。	・動きやすい服装 ・水分補給物 ・タオル ・筆記用具	親子 1歳半位～ 10組	無 料	尾上 紀子氏
♪一時保育有♪ 9月18日 (金) 10:30～11:30	洗顔と呼吸法 心と体のストレスを解き放ち、肌の内側からきれいにするフェイスアップ法をお伝えします。 ※9月は一時保育は、中止します。	・顔全体が見える鏡 ・筆記用具	成人 15名	無 料 ※保育が必要な方は500円要	森下 洋子氏
9月12日 (土) 13:30～15:00	●市民講師による講演会《防災講座》 「巨大地震に備え、建物耐震と維持管理を継踵する」	・筆記用具	成人 40名	無 料	三宅 義孝氏
9月15日 (火) 10:00～11:30	●市政リレー講座 「みんなで取り組む地球温暖化防止」	・筆記用具	成人 40名	無 料	神戸市職員
9月21日 (月祝) 13:30～15:00	●市民講師による講演会《国際交流・外国の文化にふれよう講座》 「アフリカから日本に来てびっくりしたこと」	・筆記用具	成人 40名	無 料	シセ ユースフ氏
9月28日 (月) 10:00～11:30	●知って得する金融講座 「キャッシュレスって何？」	・筆記用具	成人 40名	無 料	SMBC 和田 圭介氏
9月24日 (木) 13:30～15:00	●市民講師による講演会《健康維持の秘訣講座》 「認知症にならないための工夫」	・筆記用具 ・水分補給物	成人 40名	無 料	扶川 郁美氏
☆こうべ元気体操教室					
9月7・28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	親子12組 3か月～1歳位	無 料 共催：健康づくり推進機構BTB

★★★体験教室申し込み方法・問い合わせ先★★★

◎マスクと必要な方は、水分補給物をお持ちください。

申し込みは、8月8日(土) 9時から電話にて、先着順で受け付けます。

※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)には、中止となります。

※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。

応募者が少ない場合、中止することがあります。当日の申し込みはできません。前日までに申し込みがされていない方は、

入場ができません。

コミスタこうべ

(神戸市生涯学習支援センター)

☎(078)251-4731