2020.11.17

～市民がつくる生涯学習～

単　位
認定講座

11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、「ＫＯＢＥまなびすとネット」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？

★「馬肥ゆる秋（＾＾）何か学び始めたい秋♪」体験教室

《★参加費無料》

開催日時	教室名	持ち物	対象・定員	材料費	市民講師
11月3日(火祝) 13：00～15：00	**生活にうるおいを講座**　花のあるくらし ― 秋 秋の花材で美しくかわいいアレンジメントを制作します。仕上げた作品はそのまま持ち帰りすぐにお部屋に飾っていただけます。「花のあるくらし」に癒され安らぎのくらしを楽しんでください。	・はさみ（花・フローラル・クラフト用等いずれも可） ・手拭き用タオル ・持ち帰り用袋 ・筆記用具	成人 6名	1000円	深山美枝子氏
11月4日(水) 13：30～15：00	身近にある布で素敵に包みましょう 身近にあるハンカチを使い、折るだけの簡単マスクやエコバッグ作りなど、便利で楽しい風呂敷の使い方を一緒に練習してみませんか。簡単な瓶包みもご紹介します。	・ハンカチ（50㎝角程度の大きさのもの） ・筆記用具	成人 20名	200円	前田志帆子氏
11月10日(火) 13：30～15：00	**生活にうるおいを講座**　メディカルハーブ入門 免疫力を高めるハーブティーと、日々のスキンケアに使える軟膏（クリーム）を作ります。メディカルハーブの基礎知識も学べます。	・筆記用具	成人 10名	1000円	糸数 紀夫氏
11月15日(日) 13：30～15：00	**学んで得する健康魅力講座**　生きる力を養う気功太極拳 呼吸筋を強化し、気功・太極拳を通じて、免疫力・自然治癒力・自律神経をバランス良く高め、健康に生きよう。	・運動ができる服装 ・上履き（裸足可） ・筆記用具	成人 40名	無　料	池上 榮治氏
11月20日(金) 10：30～11：30	リフレッシュダンス ストレッチと筋トレで身体のバランスを整えたあと、簡単なステップで音楽に合わせて楽しく踊ります。	・上履き（ｽﾆｰｶｰ等） ・水分補給物 ・汗拭きタオル ・筆記用具	成人 20名	無　料	吉永左知子氏
11月22日(日) 13：00～16：00	木版画で年賀状 手作りのオリジナル木版画年賀状を作りましょう。きっと喜ばれますよ。図案は干支(丑)を用意しますが自作の持ち込みも歓迎します。初心者でも大丈夫。	・彫刻刀（ある方） ・年賀葉書5枚程度 ・作成したい図案（葉書サイズ以下） ・筆記用具	成人 10名	300円	廣岡 敏正氏
11月24日(火) 10：00～12：00	**エコ生活のためのワークショップ倶楽部** 端切れでネックレス作り くるみボタン６個にはぎれを巻き、ウッドビーズをゴムに通し色合わせしたくるみボタンを前後に貼り合わせて出来上がり。	・針と糸・ハサミ ・洗濯ばさみ3個 ・筆記用具	成人 15名	300円	谷　典子氏
~~11月25日(水) 10:30～13：30~~	韓国家庭料理　中止 ~~家庭で簡単に本格的な韓国料理が作れるように[illegible]ながら作ります。日本の食材でも作れるメニューばかりです。【献立】ﾁｰｽﾞﾀｯｶﾙﾋﾞ、ﾅﾑﾙ（大根・もやし）、ｼﾞｮﾝ※献立は予告なく変更になる場合があります。~~	~~・エプロン・三角巾 ・食器拭き・台拭き ・マイ箸又は割箸 ・筆記用具~~	~~成人 12名~~	~~1000円~~	~~全　美玉氏~~
11月26日(木) 13：30～15：00	**健康維持の秘訣講座⑧** みんなで楽しく歌おう♬　懐かしい歌謡曲 懐かしい歌謡曲を皆さんと一緒に歌います。	・水分補給物 ・筆記用部	成人 27名	無　料	扶川 郁美氏
~~11月28日(土) 10：30～11：30~~	チャレンジゴマ [illegible]挑戦しよう！　中止 ~~[illegible]の基礎からきのこ回し、魚釣り、手の平[illegible]なく順番にカードをクリアしていきます。最後は全員で長回し勝負！ワイワイ楽しく遊びましょう。~~	~~・筆記用具~~	~~親子10組 ※対象年齢 年長児～小学生~~	~~無　料~~	~~井澤美由紀氏~~
11月28日(土) 13：30～15：00	**生活にうるおいを講座**　🎄クリスマスコーディネート🎄 家族で楽しく豊かなXmasの食卓を囲みませんか。一年を振り返り新年の抱負を語り合えるようなテーブルコーディネートをご提案します。	・カメラ ・ティーカップ ・筆記用具	成人 8名	600円	安東美由喜氏
11月29日(日) 13：30～15：00	**生活にうるおいを講座** ⛄クリスマスを飾ろう　靴下で作る雪だるま⛄ かわいい雪だるまのぬいぐるみを作ってXmasを飾りましょう。Bodyは靴下を使います。針を使わないので小さなお子様でも作れます。	・はさみ(布地が切れるもの) ・接着剤（乾くと透明になるもの） ・筆記用具	5歳～成人 8名 保護者参加可	700円	岸本 裕子氏
11月13日(金) 10：30～11：30	【子育て支援】　リズム遊び たくちゃん先生と歌ってあそぼう♪童謡、手遊び、リトミック、旗を作ってリズム体操をしましょう。	・動きやすい服装 ・水分補給物 ・汗拭きタオル	親子10組 ※対象年齢 1～3歳位	無　料	国枝　巧氏
11月17日(火) 10：00～11：30	●市政リレー 「消費者を守る制度とは」	・筆記用具	成人 40名	無　料	消費生活センター 土井池砂絵子氏
11月23日（月祝） 13：30～15：00	●市民講師による講演会 「神戸の文化財建造物の魅力」～異人館復興～	・筆記用具	成人 40名	無　料	伊集院定義氏
11月26日(木) 10：00～11：30	●知って得する金融講座 「まきこまれないぞ！」～金融トラブル編、事例と対応策～	・筆記用具	成人 40名	無　料	SMBC 和田 圭介氏

◎こうべ元気体操教室

11月9日・30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ヶ月～1歳位	無　料	共催：健康づくり推進機構BTB

★★★体験教室申込方法・問い合わせ先★★★

申し込みは、10月8日(木)9時から電話にて、先着順で受付けします

★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も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)
TEL ０７８(２５１)４７３１