



～市民がつくる生涯学習～

2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？

単位
認定講座

★「寒い中・・・家から一歩出たら♪」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
2月11日(木祝) 13:30～15:00	やさしい気功 自分自身の体の声を聴いてあげることが健康維持や促進に繋がります。気功は誰にでもできる簡単な調整法。“楽に動き”“感覚を味わい”“ゆるむ”を意識し単純な動きを繰り返すことで、少しずつリラックスを深めていきます。実際に体を動かし、気持ち良さと心がほぐれる感覚を経験していただきます。季節の話題も取り入れご説明します。	・水分補給物 ・タオル ・運動しやすい靴と服装 ・筆記用具	成人15名	無料	近江 信夫 氏
2月13日(土) 10:30～13:30	親子ソーセージ作り 家庭にある食材を使って添加物の入らない美味しいソーセージが子供にも簡単に作れます。食材に触れ、作る楽しさ・食べる楽しさを肌で感じ体験することで、食べる力やバランスの良い食事を学習していただく機会になればと思います。できあがったソーセージは野菜と一緒にパンに挟んでみんなで試食します。	・エプロン・三角巾 ・手拭き・台拭き ・食器拭き ・割り箸orマイ箸 ・マスク・水分補給物 ・上履き・筆記用具	親子6組 12人 *対象* 小学生	1,000円	石川 陽子 氏
2月14日(日) 13:30～15:00	学んで得する健康能力講座「生きる力を養う栄養と運動」 ～高齢化社会に向けての生き方～ 日本是世界一の高齢化社会を迎え、これからの余生をいかに自立して健康に過ごすかが、課題となっている。その一助として食べ物の栄養素と運動が、効果があることをお話します。	・筆記用具	成人60名	無料	神田 茂正 氏
2月16日(火) 13:30～15:30	和紙ちぎり絵「おひなさま」 日本の伝統行事をちぎり絵で楽しみましょう。完成した“おひなさま”は一人ひとりの表情が違います。和紙独特の美しさやあたたかな風合い、“おひなさま”のかわいらしい表情に思わず笑みがこぼれます。	・はさみ ・鉛筆	成人8名	600円	木下 泰子 氏
2月20日(土) 10:00～11:30	世界のフォークダンスで楽しく健康に 世界には色々な音楽や踊りがあります。みんなで一緒に楽しく踊れば、心身ともにリフレッシュ間違いなしです。フォークダンスはコミュニティづくりや異文化理解に役立ち、有酸素運動としても注目されています。今回はコロナの状況下でも楽しめる曲をセレクトしました。どうぞお楽しみに！	・動きやすい靴と服装 ・筆記用具	成人20名	無料	中島 康明 氏
2月12日(金) 10:30～11:30	【子育て支援】 トランポピクス 一人用ミニトランポリンを使って親子で楽しく運動しましょう。ジャンプだけでなく、上がったたり下りたり、椅子取りならぬトランポリン取りゲームもします。トランポリンを使うことでバランス調整力も身につけましょう。	・浴用タオル1枚 ・水分補給物 ・上靴(あれば親子とも) ・筆記用具	親子10組 *対象年齢* 2～4歳	200円	藤本 勝子 氏
2月19日(金) 10:30～11:30	【子育て支援】 笑顔になるパステルアート教室 「え？簡単に絵が描けるって本当？」パステルを削った粉を指でくるくる紙に擦ってみると・・・真っ白な画用紙に綺麗な色がついて、形ができていく工程にワクワクします。今回は“春を待つ”桜がモチーフ。完成した絵はご自宅に飾って楽しめます。サイズは127mm×178mm。	・ウェットティッシュ など手を拭くもの ・筆記用具	成人10名	500円	岸田 令枝 氏
2月17日(水) 10:00～11:30	●市民講師による講演会 ガイドブックに載っていない面白なお国事情②	・筆記用具	成人60名	無料	豊田 勝 氏
2月22日(月) 10:00～11:30	●市政リレー講座【安全・安心・健康シリーズ】 神戸市の食育の取組～食でつなごう！笑顔と健康～	・筆記用具	成人60名	無料	神戸市職員
2月22日(月) 13:30～15:00	●市民講師による講演会 ふるさとの歴史講座「日本一の都市山・六甲山」	・筆記用具	成人60名	無料	瀬川 滋 氏
2月23日(火祝) 14:00～15:30	●市民講師による講演会 日本の行事③	・筆記用具	成人60名	無料	小澤 輝郎 氏
2月25日(木) 13:30～15:00	●健康維持の秘訣講座 ♪みんなで楽しく歌おう♪懐かしい思い出の歌謡曲	・筆記用具	成人27名	無料	扶川 郁美 氏

○こうべ元気体操教室

2月8日・22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、1月8日(金)9時から電話にて、先着順で受け付けします

★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。

★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。

コミスタこうべ(神戸市生涯学習支援センター)TEL 078(251)4731

