



～市民がつくる生涯学習～

単位
認定講座

3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、「KOBEman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？

★「は～るがきた♪」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
3月10日(水) 13:00～15:00	《生活にうるおいを講座》 セーターに似合う羊毛フェルトネックレスを作ってみよう 羊毛を縮絨してフェルトビーズを作りネックレスに仕上げます。タートルネックにコロソと愛らしいアクセントを添えるのはいかがですか？ネックレスは長さが調節でき表情が変わります。フェルトビーズは軽くてシンプルですが存在感があり冬の装いが華やきます。	・フェイスタオル2枚 ・ハサミ ・目打ち（あれば） ・持ち帰り用ビニール袋 ・筆記用具	成人 10名	800円	田附 みのり 氏
3月13日(土) 10:00～12:00	そば打ち 出石そばを自分で打ちます。ひきタテ・打ちタテ・湯がきタテの3タテで作る「そば打ち研究会伝統のダシ」でおいしくいただきます。	・エプロン・三角巾 ・お手拭き・台拭き ・食器拭き・割箸 ・上履き・筆記用具	成人 12名	800円	見取 政和 氏
3月17日(水) 10:30～13:30	省エネクッキング～多国籍家庭料理～ 中華料理は電子レンジ調理、プリンは保温調理で省エネクッキング。“多国籍な晩ご飯”みたいな献立にしました。楽しく調理していただきたいと思っています。 [献立]中華おこわ・皮なしシューマイ(トマトのミートソース)・エビと野菜のスープ・デカプリン *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 ・お手拭き・布巾2枚 ・マイ箸又は割箸 ・上履き・筆記用具	成人 12名	1,000円	黒谷 静佳 氏
3月18日(木) 13:30～15:00	《学んで得する健康魅力講座》 生きる力を養う薬膳と経絡 予防は治療より優れ養生は予防より優れる。季節に合わせた養生としての薬膳の考え方と経絡（ツボ）を知ることで、生きる力を底上げし健康を維持します。	・筆記用具	成人 15名	無料	市来 志満子 氏
3月20日(土) 13:30～14:30	《生活にうるおいを講座》 涙 活 涙活は心のデトックス（解毒）。本「最後だとわかっていたら」の朗読を通して日々のストレスから解放され、心身共にリラックスし、元気になっていただきます。	・ハンカチ ・筆記用具	成人 10名	無料	尾崎 史江 氏
3月23日(火) 10:00～12:00	《エコ生活のためのワークショップ》 マスクケース作り ウィズコロナの暮らしにマスクは必需品となり、手作りマスクを着用したりプレゼントにしたりする方が増えました。マスクを収納するケースも是非作ってみましょう。	・針と糸 ・ハサミ ・筆記用具	成人 12名	200円	谷 典子 氏
3月12日(金) 10:30～11:30	《子育て支援》 親子バルーンアート おさかなつり・ひらひらちょうちん バルーンで魚や蝶々をつくって遊びます。バルーンは専用ポンプを使うので簡単に膨らませることができます。初めての方にも簡単にわかりやすく説明します。	・持ち帰り用袋（30～45ℓのゴミ袋） ・筆記用具	親子 10組 *対象* 幼児	200円	岡本 安子 氏
3月19日(金) 10:30～11:30	《子育て支援》 ズンバを踊ろう ダンス未経験者でも踊れる簡単な振り付けのズンバです。ズンバはラテン系のノリの良い、激しいエクササイズイメージがありますが、今回はゆっくりなテンポの曲を多くし、どなたでもしっかり踊れるようなプログラムにします。良い音楽も楽しんでください。	・運動ができる靴と服装（半袖がおすすめ） ・汗拭きタオル ・水分補給物 ・筆記用具	成人 10名	無料	真下 敬子 氏
3月16日(火) 14:00～15:30	●市民講師による講演会 日本の行事④	・筆記用具	成人 60名	無料	小澤 輝郎 氏
3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】 健康創造都市KOBEman ～すべての市民が健康になるまちを目指して～	・筆記用具	成人 60名	無料	神戸市職員
3月25日(木) 13:30～15:00	●健康維持の秘訣講座 ガンにならないための予防とは	・筆記用具	成人 60名	無料	扶川 郁美 氏

◎こうべ元気体操教室

3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、2月8日(月)9時から電話にて、先着順で受付けします

★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。当日の申し込みはできません。

★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。

★感染症予防対策のため、ご来館の際はマスクの着用をお願いいたします。

ご自宅で検温し、平熱であることを確認してください。喉の痛みや鼻水など風邪の初期症状のあるかたはご来館をお控えください。

★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。体験教室を中止するときは個別に電話連絡差し上げます。

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

<https://www.kobe-spokyo.jp/comista/>

