



～市民がつくる生涯学習～ 10月号コミスタこうべ一日体験教室参加者募集中

単位
認定講座

★「学びの秋！生涯学習フェスティバルだ♪」

参加費無料

開催日時	教室名	持ち物	対象・定員	講師
10月12日(火) 13:30～15:00	●大学連携等講座● SDGsってなんだろう	・上履き ・筆記用具	成人 100名	コープこうべ生活文化センター 鬼澤 康弘 氏
10月13日(水) 13:30～15:00	●放送大学 連携● ロビンソン・クルーソーとフライデーの変容	・上履き ・筆記用具	成人 100名	放送大学 客員教授 坂本 千代 氏
10月14日(木) 13:30～15:00	●神戸医療産業都市推進機構との連携● 最先端の医療技術と産業を生み出す『医療産業都市』 「細胞療法について」	・上履き ・筆記用具	成人 100名	(公財)神戸医療産業都市推進機構 サイエンスコミュニケーター 井上 千浩 氏 細胞療法研究開発センター 鹿村 真之 氏
10月18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 暴れん坊・神戸の川	・筆記用具	成人 60名	瀬川 滋 氏
10月26日(火) 10:00～11:30	●知って得する金融講座● だまされないぞ！-特殊詐欺編、事例と対応策-	・筆記用具	成人 60名	SMBC 田中 暁子 氏
10月26日(火) 14:00～15:30	●市民講師による講演会● 日本の行事◎ ～今日は〇〇の日	・筆記用具	成人 60名	小澤 輝郎 氏
10月28日(木) 13:30～15:00	●健康維持の秘訣講座● 肩・膝・腰痛改善 ストレッチ体操	・動きやすい服装 ・水分補給物 ・タオル・筆記用具	成人 60名	扶川 郁美 氏
10月29日(金) 10:00～11:30	●市政リレー講座● 知ってみよう！障がい者スポーツ やってみよう！障がい者スポーツ	・筆記用具	成人 60名	神戸市職員

●一日体験教室

開催日時	教室名	持ち物	対象・定員	材料費	市民講師
10月3日(日) 13:30～15:00	<small>学んで得する 健康能力講座 (100歳まで健康やかに生きよう)</small> からだほぐし体操	・スポーツ(浴用)タオル ・運動しやすい服装・水分補給物 ・筆記用具	成人 20名	無料	吉田 貴子 氏
10月7日(木) 13:30～15:00	<small>生活にうるおいを 講座</small> 日本文化を取り入れた テーブルコーディネート	・カメラ ・筆記用具	成人 10名	750円	安東 美由喜 氏
10月19日(火) 13:30～15:00	<small>生活にうるおいを講座</small> ハーブティと薬用クリームづくり	・筆記用具	成人 10名	800円	糸数 紀夫 氏
10月20日(水) 10:30～13:30	秋野菜をメインにした食卓 豊かな秋の恵みをおいしく料理して味わいましょう。 【献立】 えのきと油揚げの柚子胡椒和え、長芋のうま塩炒め、茄子の味噌炒め	・エプロン・三角巾・お手拭き ・食器拭き・台拭き・マイ箸 ・上履き・筆記用具	成人 12名	800円	北山 初美 氏
10月23日(土) 10:30～12:30	一日出勤教室 親子ふれあい乗馬体験 雨天決行 自然の中で馬と触れ合いましょう。馬の生活の見学もできます。 *開催地*しあわせの村 馬事公苑 http://www.shiawasenomura.org/	・運動しやすく汚れてもよい 服装(長ズボン)と靴 ・軍手・筆記用具	親子 10組	1000円 追加 子ども1人 500円	しあわせの村 指導員
10月30日(土) 13:30～16:00	ソフトテニス入門 雨天中止 テニスは老若男女が一緒にプレーを楽しめるスポーツです。ボールを打つ爽快感、試合のおもしろさを体験してみましょう。	・軟式ラケット(あれば) ・運動着・運動靴・タオル ・水分補給物・筆記用具	小学生 ～成人 15名	無料	榎 泰子 氏 青木 新子 氏
10月8日(金) 10:30～11:30	子育て支援 ベビーマッサージ 赤ちゃんといっしょにコミュニケーションをとり、心や体がすくすく育つサポートをします。産後の骨盤ケアのお話も少し。	・バスタオル ・筆記用具	親子 10組 1～12か月の乳幼児	100円	赤澤 慶子 氏
10月15日(金) 10:30～11:30	子育て支援 骨盤体操 骨盤を意識したことありますか？簡単な動きを1・2分繰り返すだけです。骨盤が正しい位置にあると、体調はすくすく良くなります。	・動きやすい服装 ・バスタオル ・水分補給物・筆記用具	成人 15名	無料	一井 明美 氏

●健康づくり推進機構 BTB 共催 こうべ元気体操

10月4日・18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 3～12か月頃の乳幼児	無料
--------------------------	----------	-------------------------	----------------------	----

☆☆☆体験教室申込方法・問い合わせ先☆☆☆

お申込みは 9月8日(水) 9時から電話にて先着順で受け付けます

★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。

★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。

★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。

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

2021/9/1

～市民がつくる生涯学習～
10月号コミスタこうべ一日体験教室参加者募集中
★「学びの秋！生涯学習フェスティバルだ♪」

単 位
認定講座

☆☆☆体験教室申込方法・問い合わせ先☆☆☆

お申込みは 9月8日(水) 9時から電話にて先着順で受け付けます

★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。

★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。

★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。

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