



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、「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。学ぶ気持ちと刺激を受け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」〇（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5日(金) 13:30～15:00	学んで得する健康魅力講座 《100歳まで健やかに生きよう》 やさしい筋トレ 筋肉の量や機能は加齢と共に低下します。脳を使い、呼吸を使い、筋肉・骨・血液にアプローチ。下半身の筋肉を強化します。	・ヨガマット又はバスタオル ・汗拭きタオル ・着脱しやすい靴下 ・水分補給物・筆記用具	成人 50名	無料	八田 陽子 氏
11月7日(日) 13:30～15:00	学んで得する健康魅力講座 《100歳まで健やかに生きよう》 筋活・骨活・脳活 老年期も生き生きと自立した生活をしましょう。健康管理のスペシャリストがコラボし、歩行寿命と健康寿命を延ばす技を多角的に提案します。	・動きやすい服装 ・汗拭きタオル ・水分補給物・筆記用具	成人 30名	無料	神田 茂正 氏 吉田 貴子 氏
11月13日(土) 13:30～15:00	生活にうらおいを 講座 ちぎり絵「トラの年を元気に」 来年は寅年。勇気で強く自信溢れる「虎」にあやかる作品を作ります。	・はさみ ・鉛筆（シャープン不可）	成人 8名	600円	木下 泰子 氏
11月14日(日) 13:30～15:00	学んで得する健康魅力講座 《100歳まで健やかに生きよう》 ゆったりした気功 太極拳で元気になる おしりを鍛えて生涯 自分の足で歩くことを目指しましょう。ゆったりした動きで「気・血・水」の流れを良くし、健康を増進します。	・動きやすい服装と靴（裸足OK） ・バスタオル・水分補給物 ・筆記用具	成人 20名	無料	池上 榮治 氏
11月16日(火) 13:30～15:00	生活にうらおいを 講座 ハーブティと薬用クリーム作り メディカルハーブの基礎知識を学び、免疫力を高めるハーブティと皮膚や粘膜の保護に役立つカレンデュラの軟膏を作ります。	・筆記用具	成人 10名	800円	糸数 紀夫 氏
11月17日(水) 13:30～15:00	生活にうらおいを 講座 描く書・読める絵 己書（おのれしょ） 己書とは自分の世界観を表現する文字。規則にとらわれず自由に筆を走らせ楽しく描きましょう。作品は年賀状を仕上げます。	・筆ペン ・筆記用具	成人 10名	500円	望月 小夜子 氏
11月21日(日) 13:00～16:00	木版画で年賀状 お家時間の楽しみに今年の年賀状は手作りにしませんか？初めての方も楽しめます。図案は干支（寅）を用意しますが自作の持ち込みも歓迎です。	・彫刻刀（あれば） ・年賀はがき5枚 ・下絵（100×148mmサイズ） ・筆記用具	成人 8名	300円	廣岡 敏正 氏
11月23日(火) 10:00～13:30	エコ生活のための ワークショップ 親子エコクッキング 鍋布団を使い保温熟成調理します。早い！旨い！キーマカレーと、やさしい甘さのTHEプリンを作ります。	・エプロン・三角巾・手拭き ・台拭き・食器拭き・マイ箸 ・上履き・筆記用具	親子 10組	500円	谷 典子 氏
11月12日(金) 10:30～11:30	子育て支援 はじめてママといっしょにリトミック！ モンテッソーリ教育を取り入れたリトミック体験です。体を使った遊びや絶対音感の基礎を育む音楽レッスンを楽しく行います。	・動きやすい服装 ・筆記用具	親子10組 *対象年齢* おすわりできる 0～3歳	無料	小川 麻由紀 氏
11月19日(金) 10:30～11:30	子育て支援 Xmasトピアリー まんまるのグリーンボールに赤と緑の飾りでかわいらしいトピアリーを作ります。リボンを変えれば季節感や行事の演出など一年中使えます。	・はさみ・割箸 ・ボンド・筆記用具	成人 15名	1000円	菅 裕子 氏
11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 テーマ「故郷・母」	・筆記用具	成人 27名	無料	扶川 郁美 氏
11月25日(木) 10:00～11:30	●市政リレー講座● 芸術・文化・スポーツシリーズ 図書館貴重資料に見る“神戸”	・筆記用具	成人 60名	無料	神戸市職員
11月29日(月) 10:00～11:30	●知って得する金融講座● まきこまれないぞ！-インターネットトラブル編、事例と対応策-	・筆記用具	成人 60名	無料	SMBC 田中 暁子 氏

●健康づくり推進機構 BTB 共催 こうべ元気体操

11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	対象：3～12ヶ月の乳幼児の親子12組
--------------------------	----------	-------------------------	---------------------

☆☆☆体験教室申込方法・問い合わせ先☆☆☆

お申込みは 10月8日(金) 9時から電話にて先着順で受け付けます

★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。当日の申し込みはできません。

★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ご確認ください。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/>

