2022/11/1

～市民がつくる生涯学習～

12 月号コミスタこうべ一日体験教室 参加者募集

単位認定講座

市民の皆様の身近な方で、一緒に学びの活動の輪を広げたいと希望し、応募されたボランティアによる体験教室を実施します。

★「もういくつ寝るとお正月♪」体験教室　　参加費無料・筆記用具必携

開催日時	教室名	持ち物　材材料費	市民講師	嫌・顧
12 月 3 日(土) 13:30～15:30	**初めての手編み** 編み図がわからなくても大丈夫。簡単に編める小物（コースター）を編みながら、編み物の楽しみ方や可能性をお話します。	・かぎ針 10/0（6 ㎜）・はさみ ・とじ針（太めの糸用）材¥400	三宅 悦子 氏	成人 10 名
仕事や学校帰りに 12 月 8 日(木) 18:30～20:00	**「ヤル気スイッチ」セミナー** やる気が出ない・続かない、どこに行ったかわからない！？一緒にヤル気の秘密、ヤル気の正体を見つけていきましょう。あなたのヤル気のスイッチをONにします！	・やる気 ・忘れてきたやる気	帖佐 治 氏	成人 20 名
12 月 10 日(土) 10:30～13:30	兵庫県米穀事業協同組合 共催 **ご飯料理教室** ※献立は変更になることもあります 人間は食べることで生き、安定した精神力を保つことができます。体にも環境にもやさしい食生活を考えましょう。【献立】豆腐ハンバーグ・青菜の和え物・海藻料理・汁物ほか	・エプロン・三角巾・マスク ・手拭き・台ふき・食器拭き ・マイ箸・上履き　材¥900	三島 詩子 氏	成人 20 名
12 月 12 日(月) 13:30～15:30	**鳥のブローチ作り** 鳥の型に絵具で色を塗って仕上げます。とってもかわいいです。	・汚れてもよい服装・細筆（あれば） ・作りたい鳥の絵や写真　材¥500	溝渕 正昭 氏	成人 10 名
12 月 14 日(水) 13:30～15:30	生活にうるおいを講座 **お正月飾り 羽子板アレンジメント** オリジナル羽子板を作ろう！災厄を祓い幸福を祈りつつ作ってみませんか？	・カッター・はさみ・セロテープ・ニッパー ・接着剤（布 or 木 or 紙用）　材¥800	岸本 裕子 氏	成人 6 名
12 月 15 日(木) 13:30～15:00	健康魅力講座 知って得する長生き術 **暮らしの中の薬膳とツボ 冷え対策** 「冷え」をテーマに、暮らしに活かせる薬膳とツボをお伝えします。	なし	市耒 志満子 氏	成人 20 名
12 月 21 日(水) 13:30～14:30	**ピラティス** 姿勢や身体の歪みを整えることで体の不調は改善できます。肩こりや腰痛、膝や股関節の痛みを解消しましょう。ダイエット効果も抜群です。	・動きやすい服装 ・汗拭きタオル・水分補給物	内野 晶博 氏	成人 15 名
12 月 24 日(土) 13:30～15:30	**書き初めの練習をしよう** 筆の持ち方・姿勢から指導します。希望があれば硬筆の指導もします。	・書道道具一式（筆・墨汁・文鎮・硯・下敷き等）・学校でもらったお手本（あれば）	濱田 最弘 氏	小学生 15 名

講演会				
12 月 13 日(火)10:00～11:30	市政リレー講座　産業・観光・文化　**「食都神戸」を楽しもう**	神戸市職員	各回 成人 60 名
12 月 15 日(木)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～	SMBC 田中 暁子 氏	
12 月 19 日(月)13:30～15:00	ふるさとの歴史講座　**生田川の物語**	瀬川 滋 氏	

子育て支援					
12 月 9 日(金) 10:30～11:30	**KIDS LAND　クリスマス英語で遊ぼう** ダンスやゲーム、クリスマスツリー飾りなど、楽しく遊びながら英語に親しみます。	・赤 or 白 or 緑 or 茶色の服装でご参加ください ・ハンカチ	エスター タン 氏	親子 10 組 2～3 歳
託児付体験教室 12 月 16 日(金) 10:30～11:30	【Christmas】を楽しむ キラキラ癒しの **ハーバリウム作り★** ハーバリウムの基礎講座とものづくりで癒しのひと時を。10 年位飾って楽しめます。	・ウェットティッシュ・はさみ ・ティッシュペーパー ・持ち帰り用袋　材¥1300	吉安 美玲 氏	子育て中のママ・パパ 10 名

（注）託児付体験教室は就学前のお子さんの保護者が対象です。託児はボランティアの協力を得て実施し、費用はお子さん一人あたり 500 円です。水分補給物や汗拭きタオル等お子さんに必要と思われるものは各自でご持参ください。**託児は予約が必要です。**

●健康づくり推進機構 BTB 共催　**こうべ元気体操教室**

12 月 5 日・19 日(月)　10:30～11:30	**産後ママの運動**	対象：3～12 か月の乳幼児の親子 12 組	・動きやすい服装 ・水分補給物 ・汗拭きタオル
12 月 14 日(水)　14:00～15:00	心地よいカラダ作りを専門家がお手伝い **大人の健康大学**	対象：成人 12 名	

◆◇◆12 月開催 一日体験教室の申し込みは 11 月 5 日(土) 9 時 から 受け付け開始です◆◇◆

●申込受付期間：**11 月 5 日(土) 9 時**から **9 日(水) 21 時**
●申　込　方　法：メール・電話・窓口
メールでの申込方法は **11 月 4 日(金)** ホームページ「新着情報」に掲載

●抽　　選：**11 月 10 日(木)**（10 日は申し込みを受け付けません）
●結果発表：**11 月 11 日(金) 9 時**　ホームページ「新着情報」に掲載、電話・窓口でもご確認いただけます。

定員に満たない体験教室は **11 月 11 日(金)9 時**から先着順で申し込みを受け付けます。電話・窓口にてお申し込みください。

★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の症状が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、午後 3 時の時点で夜間の講座）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/