



2月号コミスタこうべ一日体験教室 参加者募集

市民の皆様の身近な方で、一緒に学びの活動の輪を広め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。
★「寒い中・・・家から一步出たら♪」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・材料費	対象・人数	市民講師
2月4日(土) 10:00～11:30	コーヒー焙煎 コーヒーを生豆から焙煎して飲んでみましょう 珈琲豆の焙煎はおうちで簡単にできるのです。焙煎したての珈琲は子どもも飲める体にやさしい飲み物。香りを堪能し、お菓子と共に味わって、味の変化を楽しみましょう。お菓子付き	・食器用布巾 ・上履き ¥1,000	成人 10名	大平 貴子 氏
2月5日(日) 13:30～15:00	ハートの糸かけアート バレンタイン直前！プレゼントにピッタリ♡「糸かけ」は板と釘と糸で楽しむアート。選ぶ色で作品に個性が出ます。手元に集中することで自律神経が整い脳も活性化します。作品の大きさは15cm×15cm	・金づち・ハサミ ・持ち帰り用袋 ¥1,500 必要な方は老眼鏡	成人 10名	松本 真理子 氏
仕事や学校の帰りに 2月6日(月) 18:30～19:30	聴いてもらいたい人と、 聴けるようになりたい人のための講座 「聴く」と「話す」の役割についての講座です。話すのが苦手な人も、聴くのが苦手な人も対象。どうしたらいいの～？がわかります。	なし	成人 10名	北原 由美 氏
2月8日(水) 13:30～15:00	健康体操 歩いたり手で叩いたり、下腹部を温め腸を動かし関節をほぐします。	・動きやすい服装 ・汗拭きタオル	成人 20名	船坂 尚子 氏
2月15日(水) 13:30～15:00	●健康魅力講座●知って得る長生き術 みんなで歌おう 懐かしい歌 昭和の歌をいっしょに歌って楽しみましょう。	・水分補給物	成人 27名	扶川 郁美 氏
2月21日(火) 13:30～15:00	ヴィオラ 大正 琴を聴きながら一緒に運動を楽しみましょう ヴィオラの演奏を聴きながら・唄いながら・動きながら、ゲーム感覚の「ながら運動」をご紹介します。血行が良くなり認知症予防も期待できます。	・動きやすい服装 ・水分補給物 ・汗拭きタオル	成人 10名	釜矢 和子 氏

2月20日(月)13:30～15:00	●ふるさとの歴史講座● 神戸ゆかりの天皇家の物語	成人 60名	瀬川 滋 氏
2月24日(金)10:00～11:30	●市政リレー講座●防災・安全・安心シリーズ 火災から命を守るために	成人 60名	神戸市職員

子育て支援事業	2月3日(金) 10:30～11:30	親子フィットネス 親子で手遊びやストレッチ、リズム体操などを行います。お子様の自然な運動発達を促し、ママとパパの体力づくりをしましょう。	・動きやすい服装 ・水分補給物 ・汗拭きタオル	親子 15組 1～3歳	吉岡 まち子 氏
	託児付体験教室 2月17日(金) 10:30～11:30	心と体のセルフケア アロマ保湿クリーム作り 自然の素材のみを使った保湿クリームは、お肌への効果だけでなく香りですっきりなどメンタルにも良い影響を与えます。精油は好きな香りが選べます。	・上履き 汚れてもよい服装で ご参加ください ¥600	子育て中の ママ・パパ 8名	人見 あいこ 氏

(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

2月13日・27日(月) 10:30～11:30	産後ママの運動	対象：3～12か月の乳幼児の母子 12組	・動きやすい服装・水分補給物 ・汗拭きタオル・筆記用具
--------------------------	----------------	----------------------	--------------------------------

◆◆◆2月開催 一日体験教室の申し込みは 1月5日(木)9時から受け付け開始です◆◆◆

●申込受付期間：1月5日(木)9時から9日(月)17時	●抽 選：1月10日(火) (10日は申し込みを受け付けません)
●申 込 方 法：メール・電話・窓口 メールでの申込方法は12月27日(火) ホームページ「新着情報」に掲載	●結果発表：1月11日(水)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1月11日(水)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/>

オニはそと
福はうち

