



9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。

★「鈴虫の音が聞きながら・・・」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
健康魅力講座 9月3日(日) 13:30～15:00	今日も元気に健康体操 ～体のこりをほぐしましょう～ イスやヨガマットを使って、普段使わない筋肉をほぐします。簡単な緩急のある動きで無理なく楽しく動きましょう。	・動きやすい服装(スカート不可) ・タオル(浴用か 少し長めのスポーツタオル) ・水分補給物	成人 30名	吉田 貴子 氏
9月6日(水) 13:30～15:00	アロマ香る手作りスキンケア 無添加で肌にやさしいしっとり化粧水と保湿クリームを手作りします。年齢が出やすい手の甲はリンゴとヨーグルトのパックをご体験いただきます。	・フェイスタオル・ウェットティッシュ ◎オイルが付着しても差し支えない服装でご参加ください 材 ¥800	成人 15名	山本 紗也加 氏
仕事や学校の帰りに 9月7日(木) 18:00～19:00	ズンバを踊って気分転換 ラテン系ダンス音楽に合わせてインストラクターの動きを真似するエクササイズ。DISCOやクラブのように新旧人気の曲を1時間たっぷり踊ります。	・運動ができる服装と靴(半袖推奨) ・汗拭きタオル・水分補給物	成人 20名	真下 敬子 氏
9月9日(土) 10:00～12:00	そば打ち (注意) 持ち帰りはありません 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”でおおいしくいただきます。	・エプロン・三角巾・マスク・手拭き ・台拭き・食器拭き・マイ箸 ・上履き 材 ¥1,000	成人 20名	見取 政和 氏
9月27日(水) 13:30～15:00	草バッタを作ります チガヤの葉を折り、編んでリアルなバッタを作ります。 完成品の写真をホームページ新着情報に掲載します	・チガヤの葉(用意できれば大きいもの数枚) ・はさみ・千枚通し・ボンド ・カッター・カッター台 or 新聞紙 ・持ち帰り用空ペットボトル(小)	成人 10名	溝渕 正昭 氏
9月28日(木) 13:30～15:00	絵手紙をかきませんか お手本ナシ・下書きナシの一発勝負!! 大切なあの人へ、気持ちがほっこりするような言葉を絵に添えてかいてみませんか。心をこめて。	・柿 ・ティッシュペーパー3枚 ・新聞紙3枚 材 ¥130	成人 10名	岸本 まゆみ 氏

9月11日(月)10:00～11:30	神戸市のデジタル化～行政手続きが便利に～	あれば・スマートフォン	成人 100名	神戸市職員
---------------------	----------------------	-------------	---------	-------

いばもといっしょに	9月16日(土) 13:30～15:00	黒田節とさくらでエクササイズ 足運びや扇の使い方・立ち居振る舞いを丁寧に指導します。	・ゆかた・足袋 ◎洋服と靴下でもかまいません	小学生～ 成人 10名	山水 隆京 氏
	9月23日(土) 10:00～14:00	神戸市立平磯海づり公園 開催 親子海釣り教室 魚釣りの醍醐味を経験! 釣りのマナーや海のゴミ問題も学びます。 【申込不要】現地集合・自由解散 https://kobeumiduri.jp/	貸竿・餌代 ¥2,000 ・ハサミ(できれば釣り用) ・タオル・レジ袋 あれば・クーラーボックス・バケツ 必要に応じて・帽子・手袋・軽食等	親子 100組 ・年齢制限なし ・大人だけでも参加できます	家城 信吾 氏 宮崎 博之 氏 野呂瀬 成宣 氏
	子育て支援事業 9月8日(金) 10:30～11:30	ベビーマッサージ あかちゃんとふれあいながら親子でコミュニケーションをとり、心と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。	・バスタオル 材 ¥100円(ホホバオイル) ◎オイル持ち込みは 材 不要	3～12ヶ月の 親子 10組	赤澤 慶子 氏
	託児付体験教室 9月13日(水) 10:30～11:30	リフレッシュダンス 全身のストレッチと簡単な筋トレで身体のバランスを整え、音楽にあわせて楽しく踊ります。心も身体もほぐしてリフレッシュしましょう。	・動きやすい服装と靴 ・汗拭きタオル ・水分補給物	成人 15名	吉永 左知子 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するため、**お預かりできるお子さんの人数には限りがあります**。
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

9月11日・25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
--------------------------	----------------	----------------------	---------------------------

◆◆◆一日体験教室の申し込みは毎月 5 日 9 時 から 受け付け開始です◆◆◆

- 申込受付期間：8月5日(土) 9時から 9日(水) 21時
- 申込方法：ホームページ(以下 HP と略す)・電話・窓口
HPでの申し込みは「新着情報」の8月4日(金)抽選申込に掲載
- 抽選：8月10日(木)(10日は申し込みを受け付けません)

- 結果発表：8月11日(金) 9時 HP「新着情報」抽選結果に掲載
お知らせ 毎月11日は貸室受付開始日となり午前中は電話が込み合うことが予想されます。なるべく HP でご確認ください。電話・窓口でのお問い合わせは午後からお願いします。

定員に満たない体験教室は 8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。
- ★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/>

