



4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、「KOBEmanびすとネット」の生涯学習市民講師による一日体験教室を実施します。学び気持ちを刺激す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？

★「学びの芽を育もう♪」体験教室

《★参加費無料》

| 開催日時 | 教室名 | 持ち物 | 市民講師・材料費・対象 |
|--|---|---|---|
| 4月14日(水) 13:30～15:00 | アガサクリスティーの小説の舞台背景 ～ABC殺人事件～ ポアロシリーズで知名度・評価ともに高い「ABC殺人事件」。小説にまつわるエピソードや英国発祥の鉄道・物資輸送の歴史をお話しします。原作を読んで聴講するもよし、あとから読み直すもよし。シリーズを読破したくなるのかも？お家時間は古典ミステリーでGOTO読書！ | ・筆記用具 | 講師：立田 実氏 材料費：無料 対象・定員：成人18人 |
| 4月15日(木) 10:30～13:30 | デコ巻き寿司 断面に美しい図柄を描くデコ巻き寿司。初めての方でも簡単に巻けます。今回はバラの花とカエルの顔を作ります。かわいくて華やか、しかも美味しい！出来上がったお寿司は2本ずつお持ち帰りいただきます。 | ・エプロン・三角巾・お手拭き ・食器拭き・マイ箸又は割箸 ・持ち帰り用容器・保冷剤 ・上履き・筆記用具 | 講師：橋本 容子氏 材料費：1500円 対象・定員：成人12名 |
| 4月18日(日) 13:30～15:30 | 生活にうるおいを講座 アンティーク風がま口レトロ財布づくり 落ち着いた色合いの布地にアンティーク風デザインのがま口、ビーズをあしらった財布に仕上げます。大きさは11cm×12cm。キャンディーや目薬を入れても。 | ・針・糸（白と黒）・マチ針 ・布用はさみ・鉛筆・定規 ・接着剤（乾くと透明になるもの） ・手芸用ペンチ（あれば） | 講師：岸本 裕子氏 材料費：800円 対象・定員：成人8名 |
| 4月20日(火) 13:30～15:00 | 笑いヨガ 日々の生活を笑って楽しめるコツを学びます。深い呼吸を意識しながら軽い運動をします。理由なく笑う新しい健康法（ミックスジューズ笑い・痛みを笑う笑い・動物笑いなど）ですが多彩なエクササイズです。 | ・運動ができる服装 ・水分補給物 ・汗拭きタオル ・筆記用具 | 講師：坪井 恭一氏 材料費：無料 対象・定員：成人15名 |
| 4月23日(金) 13:30～15:00 | シニアのライフプランと生前整理 これからやりたいことはなんですか？やり残したことはありませんか？シニアにとって生前整理は少し重く感じられることですが、残りの人生を楽しみ明るく生きるために、今なすべきことは何なのかを一緒に考えたいと思います。 | ・筆記用具 | 講師：井谷 均氏 材料費：無料 対象・定員：成人15名 |
| 4月26日(月) 13:30～15:00 | ギターで歌おう 懐かしい歌・童謡 ギター伴奏で童謡から演歌まで昔懐かしい曲を時間が許す限り楽しく歌います！お腹からしっかり声を出して歌ったり笑ったりすることは、ストレス発散になり、若さを保ち健康を維持する源になります。＜歌集付き＞ | ・筆記用具 | 講師：大前 邦弘氏 材料費：無料 対象・定員：成人27名 |
| 4月27日(火) 13:30～15:00 | 初めての大正琴 五線譜が読めなくても大丈夫。楽譜が数字表示なので「大正琴を見るのも触るのも初めて」という方でもすぐに弾けるようになります。やさしい童謡の曲を皆で一緒に弾きましょう。 | ・筆記用具 | 講師：窪田須美枝氏 材料費：300円 対象・定員：成人6名 |
| 4月9日(金) 10:30～11:30 | 《子育て支援》 ベビーマッサージ 赤ちゃんとおふれ合いながら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。産後の骨盤ケアについてもお話します。 | ・バスタオル・水分補給物 ・筆記用具 | 講師：赤澤 慶子氏 材料費：100円 対象・定員：親子10組 *対象年齢*3か月～1歳位 |
| 4月16日(金) 13:30～14:30 通常と開催時間が 異なります | 《子育て支援》 ピラティス 姿勢や身体のゆがみを整えることで、身体の不調は改善できます。ピラティスの動きは肩こりや腰痛、膝や股関節の痛みを解消していきます。ダイエットにも効果抜群。 | ・動きやすい服装 ・水分補給物 ・汗拭きタオル・筆記用具 | 講師：内野 晶博氏 材料費：無料 対象・定員：成人15名 |
| 4月13日(火) 14:00～15:30 | ●市民講師による講演会 日本の行事⑤ | ・筆記用具 | 講師：小澤 輝郎氏 材料費：無料 対象・定員：成人60名 |
| 4月19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「神戸発祥のいろいろ」 | ・筆記用具 | 講師：瀬川 滋氏 材料費：無料 対象・定員：成人60名 |
| 4月22日(木) 13:30～15:00 | ●健康維持の秘訣講座 家庭における救急対処法 | ・筆記用具 | 講師：扶川 郁美氏 材料費：無料 対象・定員：成人60名 |
| 4月20日(火) 10:00～11:30 | ●市政リレー 公園とまちづくりシリーズ 神戸の街路樹 | ・筆記用具 | 講師：神戸市職員 材料費：無料 対象・定員：成人60名 |

○こうべ元気体操教室

| | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 4月12日・26日(月) 10:30～11:30 | 健康づくり推進機構BTB 共催 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・定員：親子12組 対象年齢：3ヶ月～1歳位 |
|--------------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|

★★★体験教室申込方法・問い合わせ先★★★

申し込みは、3月8日(月)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できません。当日の申し込みはできません。

★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。

ご自宅で検温し平熱であることを確認してください。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/

