

～市民がつくる生涯学習～

単位
認定講座

5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。学ぶ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？

★「風薫る♪」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
5月6日(木) 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 「100歳まで健やかに生きる」とは認知症や寝たきりにならずに自立した・自分の望んだ・楽しい生活を送るということです。脳を使い、呼吸を使い、筋肉・骨・血液にアプローチし強化します。つらい筋トレではないので85歳の方にもできます。	・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
5月12日(水) 13:00～15:00	生活にうるおいを講座 花のある暮らし - 春 春を感じる花材で美しくかわいらしいアレンジメントを作ります。仕上がった作品は、そのまま持ち帰りご自宅に飾っていただくことができます。花に癒され安らぎの時をお楽しみください。	・はさみ (花・フローラルクラフト用 いずれも可) ・手拭きタオル ・持ち帰り用袋 ・筆記用具	成人 6名	1,000円	深山 美枝子 氏
5月13日(木) 13:30～15:00	ライフプラン 政府が「貯蓄から投資」のスローガンを掲げ18年が経ちましたが、私たちの暮らしに変化はあったでしょうか？日々変化している現状及び資産運用について説明します。質疑応答中心に進めます。	・筆記用具	成人 10名	無料	奥野 起己 氏
5月22日(土) 13:30～15:30	生活にうるおいを講座 和紙ちぎり絵「夏を感じるハイビスカス」 和紙を花びら・葉の形に一枚ずつちぎり夏の大型の花・紅のハイビスカスを色紙に描きます。染めの濃淡が鮮やかな表情を作り、見るだけで夏の元気がもらえそうです。	・はさみ ・鉛筆 (シャープペン不可)	成人 10名	800円	木下 泰子 氏
5月24日(月) 13:30～15:00	初めての俳句 俳句を3句作ってご参加ください。教室では俳句の基礎を学んだあと、句会を体験します。回を重ねるたびに17文字の中に気持ちを籠められるようになります。堅苦しいことはありません、楽しいですよ！	・歳時記 (あれば) ・辞書 ・自作の俳句を3句 (できればかまいません) ・筆記用具	成人 10名	無料	高橋 純子 氏
5月25日(火) 10:00～13:00	エコ生活のためのワークショップ 古布ぞうり作り 履き心地の良い布ぞうりを、昔ながらの手法で作ります。ぞうりは足指を使って履くので、血行がよくなり健康にも良いといわれています。履いているだけで床掃除にもなるスグレモノです。	・古いバスタオル 又は古いシーツ ・はさみ・定規 ・5本指靴下 ・筆記用具	成人 10名	500円	谷 典子 氏
5月30日(日) 13:30～15:00	高齢者に対する音楽療法 音楽を意図的に使い心身の活性化を目指します。音楽により感性が磨かれ身体の動きが滑らかになることがわかります。	・筆記用具	成人 20名	無料	山本 照栄 氏
5月14日(金) 10:30～11:30	《子育て支援》 笑いヨガ 笑いヨガ(ラフターヨガ)は笑うエクササイズ(体操)とヨガの呼吸法を組み合わせた”新しい健康法”です。初めての方にも自然に取り組める笑いヨガをご体験いただきます。子どものための笑いヨガも実践します。	・動きやすい服装 ・バスタオル ・水分補給物 ・筆記用具	親子 10組 *対象年齢* 2～3歳	無料	吉安 美玲 氏
5月21日(金) 10:30～11:30	《子育て支援》 カラーコーディネート 似合う色(パーソナルカラー)の知識や効果を学んだあと、グループに分かれてパーソナルカラーを診断します。似合う色を知り身に着けることにより、魅力を引き出しいつでも若々しく魅せることができます。	・筆記用具	成人 20名	無料	北野 美弥 氏
5月7日(金) 10:00～11:30	●市民講師による講演会 神戸の縄文地名	・筆記用具	成人 60名	無料	永田 良茂 氏
5月18日(火) 14:00～15:30	●市民講師による講演会 日本の行事⑥ 「今日は〇〇の日」	・筆記用具	成人 60名	無料	小澤 輝郎 氏
5月27日(木) 13:30～15:00	●健康維持の秘訣講座 認知症にならないための予防	・筆記用具	成人 60名	無料	扶川 郁美 氏

○こうべ元気体操教室

5月10日・24日(月) 10:30～11:30	共催：健康づくり推進機構BTB 産後ママの運動編	・運動しやすい服装 ・タオル・水分補給物	親子12組 3ヶ月～1歳位	無料
--------------------------	-----------------------------	-------------------------	------------------	----

★★★体験教室申込方法・問い合わせ先★★★

申し込みは、4月8日(木)9時から電話にて、先着順で受付けします

★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/>

