



～市民がつくる生涯学習～

単位
認定講座

8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、「KOBEMANABI」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？

★「暑い！熱い！アツ〜イ！」体験教室

開催日時	教室名	持ち物	対象・定員	材料費	市民講師
8月4日(水) 13:30～14:30	ピラティス みんなで身体メンテははじめませんか？ 身体の歪みを整え関節や筋肉の痛みを解消しましょう。	・動きやすい服装 ・汗拭きタオル ・水分補給物 ・筆記用具	成人 15名	無料	内野 晶博 氏
8月18日(水) 13:30～15:30	夏休み！親子で「巣箱型の貯金箱づくり」 親子で木工 やってみよう！ ノコギリやカナヅチを使って木材を加工します。 *作品の参考写真がホームページでご覧いただけます	・タオル ・水分補給物 ・筆記用具	親子 10組 *対象年齢 小学生～	500円	栗岡 俊春 氏
8月22日(日) 13:30～15:00	健康体操 ストレッチ・体力強化・呼吸瞑想 簡単な動作で身体に負担をかけない体操をします。呼吸に集中することで雑念から解放され心がスッキリします。	・動きやすい服装 ・汗拭きタオル ・水分補給物 ・筆記用具	成人 15名	無料	荒木 尚子 氏
8月23日(月) 13:30～15:00	初心者向け 中国語発音講座 中国語は高齢者の外国語学習にピッタリです 中国語を学んだことがない方におススメ。発音の基本や練習の仕方を解説します。	・筆記用具	成人 20名	無料	梶山 廣司 氏
8月24日(火) 13:30～15:00	やさしい論語の話 學而時習之 不亦説乎 孔子の論語の構成、徳目に基づいて詳細にお話しします。	・筆記用具	成人 20名	無料	安部 嘉明 氏
8月25日(水) 10:30～13:30	心(しん)が喜び潤いもつくる薬膳料理 補気(ほき)の食材・補血(ほけつ)の食材・旬の食材で夏の薬膳 夏の疲れと秋の乾燥を乗り切る「お手軽薬膳料理」を作ります。 [献立]黒米ごはん、アスパラガスと山芋の鶏ロール トマトの旨味で味わうスープ、ほうれん草の塩昆布和え (献立は変更になることがあります)	・エプロン・マスク ・三角巾・お手拭き ・食器拭き・台拭き ・マイ箸 ・上履き・筆記用具	成人 12名	600円	市来 志満子 氏
8月6日(金) 14:00～15:30	●市民講師による講演会● 学んで得する健康魅力講座《100歳まで健やかに生きよう》 免疫力を高める方法	・筆記用具	成人 60名	無料	小澤 輝郎 氏
8月11日(水) 10:00～11:30	●市民講師による講演会● 面白お国事情①	・筆記用具	成人 60名	無料	豊田 勝 氏
8月16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 六甲越え古道	・筆記用具	成人 60名	無料	瀬川 滋 氏
8月17日(火) 14:00～15:30	●市民講師による講演会● 日本の行事⑦ ～今日は〇〇の日～	・筆記用具	成人 60名	無料	小澤 輝郎 氏
8月25日(水) 10:00～11:30	●市政リレー講座● 生物多様性と私たちの暮らし	・筆記用具	成人 60名	無料	神戸市職員

●健康づくり推進機構 BTB 共催 こうべ元気体操

8月9日・23日(月)10:30～11:30	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か月～1歳位	無料
------------------------	----------	-------------------------	------------------	----

☆☆☆体験教室申込方法・問い合わせ先☆☆☆

お申込みは 7月8日(木) 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ができません。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ご確認ください。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)は中止です。

★応募者が少ない場合、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。

こまめに水分補給
お忘れなく…

