

12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、「KOBEMANA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？

★「もういくつ寝るとお正月♪」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
12月4日(土) 13:30～15:00	<small>学んで得する健康魅力講座 《100歳まで健やかに生きよう》</small> 自分でできるツボ押し 東洋医学に基づく養生法を生活に取り入れ未病を改善しましょう。冬を元気に過ごすツボの場所や押さえ方、ストレッチなどを紹介します。	・筆記用具	成人 20名	無料	金山 昌子 氏
12月8日(水) 10:30～13:30	あったか冬の薬膳料理 ポーンブロスでお肌つやつや！身近な食材の旬や効能を学びましょう。 【献立】梅山椒おこわ・豚スペアリブのあったかスープ・鶏紫蘇だんごの利休揚げ・作り置き薬膳	・エプロン・三角巾・お手拭き ・食器拭き・台拭き・割箸 ・上履き・筆記用具	成人 12名	800円	市来 志満子 氏
12月9日(木) 13:30～15:00	<small>生活に うるおいを講座</small> テーブルコーディネート お正月 一年で最大のイベント「お正月」。ステキに設えて盛り上げましょう！ <small>日本の文化にふれよう！ *お茶と和菓子付き</small>	・カメラ ・筆記用具	成人 6名	700円	安東 美由喜 氏
12月11日(土) 10:00～12:00	そば打ち お家時間がたくさんある今年は年越し蕎麦を自分で打って、無事息災を祝い新たな年を迎えませんか？ <small>*持ち帰りはありません</small>	・エプロン・三角巾・お手拭き ・食器拭き・台拭き・割箸 ・上履き・筆記用具	成人 12名	800円	見取 政和 氏
12月15日(水) 13:30～15:00	クリスマスリース作り 見本を参考にしながらベースからすべて各自で仕上げます。飾りは生花や木の実を使用。日が経つとドライフラワーになり楽しめます。初心者でも大丈夫。	・はさみ(花・クラフト用いすれ可) ・持ち帰り用袋 ・筆記用具	成人 8名	1000円	増井 弥生 氏
12月18日(土) 13:30～15:30	書き初めの練習をしよう 書き初めの宿題に困っている子どもたち集合！筆の持ち方から丁寧に指導、作品を添削します。希望者には硬筆の指導もします(鉛筆・ノートをお持ちください)。	・書写道具一式 (筆・下敷・文鎮・墨汁・硯) ・半紙・学校でもらった手本 ・筆記用具	小学生 15名	無料	濱田 最弘 氏
12月19日(日) 13:30～15:30	<small>生活にうるおいを講座</small> 干支カレンダーをつくろう 干支(寅)のモチーフをフェルトで作り、かわいいカレンダーを仕上げます。 <small>*ホームページで完成作品をご覧ください</small>	・布地が切れるはさみ・鉛筆 ・接着剤(乾くと透明になる布・紙用) ・黒ボールペン・セロテープ	5歳以上 10名	600円	岸本 裕子 氏
12月10日(金) 10:30～11:30	<small>子育て支援</small> タッチカウンセリング 笑顔で子育てしてますか？子どもはママの笑顔が大好き。優しいタッチケアとメンタルへのアプローチで愛情の交感を楽しみましょう。	・バスタオル ・水分補給物 ・筆記用具	10組 <small>*対象年齢*</small> 3～12ヶ月	無料	西口 敦子 氏
12月17日(金) 10:30～11:30	<small>子育て支援(一時保育付)</small> 簡単ダンス だれでも楽しめるダンスプログラム。音楽に合わせて身体を動かせば、あっとい間に時間が経ちます。身も心もリフレッシュ間違いなし！	・動きやすい服装と靴 ・汗拭きタオル ・水分補給物 ・筆記用具	成人 20名	無料 <small>一時保育が必要な方は別途500円</small>	好田 紀子 氏
12月6日(月) 14:00～15:30	●市民講師による講演会● 日本の行事⑩ ～今日は〇〇の日～	・筆記用具	成人 60名	無料	小澤 輝郎 氏
12月10日(金) 10:00～11:30	●市政リレー講座●「芸術・文化・スポーツシリーズ」 神戸の文化財	・筆記用具	成人 60名	無料	神戸市職員
12月17日(金) 10:00～11:30	●知って得する金融講座● キャッシュレスって何？	・筆記用具	成人 60名	無料	SMBC 田中 暁子 氏
12月20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」● 歴史の偉人と巡る神戸の古刹	・筆記用具	成人 60名	無料	瀬川 滋 氏
12月23日(木) 13:30～15:00	●市民講師による講演会「健康維持の秘訣講座」● 体に良い・悪い食べ物とは？サプリメント？	・筆記用具	成人 60名	無料	扶川 郁美 氏

●健康づくり推進機構 BTB 共催 こうべ元気体操教室

12月6日・20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 対象:3～12か月の乳幼児
--------------------------	----------	-------------------------	---------------------

☆☆☆体験教室申込方法・問い合わせ先☆☆☆

お申込みは 11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/>