



2021/12/1

～市民がつくる生涯学習～

1月号コミスタこうべ一日体験教室参加者募集中

単位
認定講座

交流と学びの場「コミスタこうべ」では、「KOBEMANAIBI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？

★「寒い中…家から一歩出たら♪」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
1月 12日(水) 13:30～15:00	アガサクリスティーの小説の舞台背景 事件の謎を解きながら、ミス・マープルと古き良き英国を旅しましょう。	・筆記用具	成人 18名	無料	立田 実 氏
1月 14日(金) 13:30～15:00	初めての大正琴 楽器は初めて？楽譜が読めない？まったく問題ありません！楽器が弾けると仲間も増えます。新しい趣味を見つけませんか。	・筆記用具 ・大正琴（あれば） 大正琴を持ち込む方は貢琴代不要	成人 6名	(貢琴代) 300円	窪田 須美枝 氏
1月 17日(月) 13:30～15:00	ギターで歌おう 懐かしい歌・童謡 講師が選んだ童謡や演歌と参加者のリクエスト曲をとことん歌います！	・筆記用具	成人 27名	無料	大前 邦弘 氏
1月 18日(火) 14:00～15:30	学んで得する健康魅力講座《100歳まで健やかに生きよう》 無病・無薬の生き方 病気をせず健やかに生きるために生活習慣を見直してみませんか？	・筆記用具	成人 50名	無料	小澤 輝郎 氏
1月 19日(水) 13:30～14:30	ピラティス 呼吸法と自分の体重を利用します。「筋肉のバネ作用」を使いながら身体を動かすことで、関節や筋肉に余分な負担をかけずに身体づくりができます。	・動きやすい服装 ・フェイスタオル ・水分補給物・筆記用具	成人 15名	無料	内野 晶博 氏
1月 20日(木) 13:30～15:00	初めてのハングル 韓流好きの方に。歴史・文字・発音をわかりやすく説明します。韓国文化への理解を深めるきっかけになればと願っています。	・筆記用具	成人 20名	無料	朴 チョンイム 朴 貞任 氏
1月 24日(月) 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》 運動と食生活で健康長寿 「長寿国日本」の終盤の10年は要介護期間であることをご承知ですか。自立して天寿を全うする方法をともに考えます。	・筆記用具	成人 40名	無料	神田 茂正 氏
1月 25日(火) 10:00～13:00	エコ生活のためのワークショップ 玉ねぎの草木染 食材の捨てる部分が染料に変身！パンダナをナチュラルな黄色に染めます。	・玉ねぎの皮 ・筆記用具	成人 10名	300円	谷 典子 氏
1月 29日(土) 13:30～15:00	SDGsを考えよう 効率的な家電の使い方で財布に優しく！ 地球温暖化を食い止めるために私たちにできることがたくさんあります。家計が少し助かるかも。	・筆記用具	成人 15名	無料	黒谷 静佳 氏
1月 11日(火) 10:00～11:30	●市政リレー講座● 《防災・安全・安心シリーズ》 神戸市の災害備蓄体制～災害に対して備えていますか～	・筆記用具	成人 60名	無料	神戸市職員
1月 11日(火) 14:00～15:30	●市民講師による講演会● 日本の行事⑪～今日は〇〇の日～	・筆記用具	成人 60名	無料	小澤 輝郎 氏
1月 27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> うつ・不眠・孤独	・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

1月 17日・31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
---------------------------	----------	-------------------------	----------------------

申し込み方法が変わります

申し込み期間：2021年12月8日9時～9日21時

このチラシの裏面「ミニまなびすと神戸2022年1月号」を熟読のうえお申込みください

☆☆☆ご注意ください☆☆☆

★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/>

