

## 5月号コミスタこうべ一日体験教室 参加者募集

市民の皆様の身近な方で、一緒に学びの活動の輪を広めたいと希望し応募されたボランティアによる体験教室を実施します。  
★「風薫る♪」体験教室 筆記用具必携

開催日時	教室名	持ち物・材料費	対象・定員	市民講師
5月6日(土) 10:00～11:30	<b>神戸の野草を楽しむ(さつき)</b> 神戸市内で観察することができる草月(さつき)の野草について実物をもとにご紹介。短歌等を通して神戸市で見ることができる野草の文化を楽しみます。	・虫眼鏡(あれば)	成人 20名	高野 哲司 氏
5月8日(月) 10:00～11:30	<b>ウクレレ教室</b> 楽譜が読めなくても大丈夫♪ 楽しく歌いながら始めましょう♪♪	・ウクレレ(あれば)	成人 10名	計倉 雅子 氏
仕事や学校の帰りに 5月12日(金) 18:30～20:00	<b>歩き方教室</b> 生涯 歩ける人生 を目指す方へ! 「いつもよい姿勢で正しい歩行」をマスターしましょう。歩くことを毎日の習慣にすることで美貌と健康に効果があります。	・運動しやすい服装と靴	成人 10名	荒牧 英樹 氏
健康講座 5月13日(土) 13:30～15:00	<b>新鮮な珈琲は体に優しい</b> <small>ご自分で焙煎した 美味しい珈琲を飲んでみましょう</small> 焙煎したての珈琲はブラックで♡ 生豆から焙煎した珈琲を、飲み比べたり、味の変化を楽しんだりしましょう。 珈琲大好きさんはモチロン、珈琲が苦手な方にも楽しんでいただけます。	・食器拭き ・スリッパ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">¥1,000</span>	成人 10名	大平 貴子 氏
5月15日(月) 10:00～11:30	<b>パーソナルカラー</b> パーソナルカラーの簡単な知識を学び、ご自身に似合う色を診断します		成人 10名	北野 美弥 氏
5月20日(土) 11:30～13:00	しあわせの村馬事公苑 (屋内馬場) 開催 <b>親子ふれあい乗馬体験</b> 自然のなかで馬とふれあおう 馬のくらしを見てみよう 雨天実施・体重制限:各70kgまで 参加費 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">大人1人500円 + こどもの人数×500円</span> しあわせの村馬事公苑HP <a href="https://shiawasenomura.org/sports/bajikouen/">https://shiawasenomura.org/sports/bajikouen/</a>	・運動しやすく汚れてよい服装 (長袖・長ズボン) ・軍手	小学生の 親子 10組	しあわせの村 馬事公苑 指導員
5月24日(水) 13:00～15:00	<b>春のハーブティーと美肌ブルーフラワークリーム作り</b> 春の美容対策(紫外線)クリーム作りと春の爽やかなハーブティー作り	・エフロン ・スリッパ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">¥1,000</span>	成人 10名	糸数 紀夫 氏

講演会	5月16日(火)10:00～11:30	市政リレー講座 <みどり・公園シリーズ> <b>地域で育むみんなの公園</b>	成人 100名	神戸市職員
	5月26日(金)13:30～14:30	<b>人工股関節について</b>	成人 100名	土居 憲司 氏

子育て支援事業	5月9日(火) 10:30～11:30	<b>かんたんダンス</b> とてもかんたんに音楽に合わせて運動ができる画期的なプログラム。いつも使わない筋肉にもアプローチ。身体能力UPやダイエット効果もあります!	・動きやすい服装と靴 ・汗拭きタオル ・水分補給物	対象年齢 2歳～ 親子10組	好田 紀子 氏
	託児付体験教室 5月19日(金) 10:30～11:30	<b>ピラティス&amp;ヨガ</b> ヨガで心と身体を整えてからピラティスでインナーマッスルを鍛えます。	・動きやすい服装 ・ヨガマットorバスタオル ・汗拭きタオル・水分補給物	子育て中の ママとパパ 10名	春名 絵里香 氏

(注) 託児付体験教室は就学前のお子さんの保護者が対象です。託児はボランティアの協力を得て実施し、費用はお子さん一人あたり500円です。  
水分補給物や汗拭きタオル等お子さんに必要と思われるものは各自でご持参ください。託児は予約が必要です。

## ●健康づくり推進機構 BTB 共催 こうべ元気体操教室

5月1日・15日(月) 10:30～11:30	<b>産後ママの運動</b>	対象: 3～12か月の乳幼児の母子12組	・動きやすい服装・水分補給物 ・汗拭きタオル・筆記用具
-------------------------	----------------	----------------------	--------------------------------

## ◆◆◆5月開催 一日体験教室の申し込みは 4月5日(水)9時から受け付け開始です◆◆◆

●申込受付期間: 4月5日(水)9時から9日(日)17時

●申込方法: ホームページ・電話・窓口

ホームページからの申し込みは 4月4日(火)「新着情報」に掲載

●抽 選: 4月10日(月) (10日は申し込みを受け付けません)

●結果発表: 4月11日(火)9時 ホームページ「新着情報」に掲載  
電話・窓口でもご確認いただけます

定員に満たない体験教室は 4月11日(火)9時から先着順で申し込みを受け付けます。電話・窓口にてお申し込みください。

★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の症状があるかたはご来館をお控えください。

★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。

★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。

★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、午後3時の時点で夜間の講座)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申し上げます。