



～市民がつくる生涯学習～ コム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「コムスタこうべ」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？

★「暑いけど、熱い思いで♪」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
7月 5日(日) 10:30～13:30	初めての婚活♡クッキング 餃子を一緒に作ってパーティをしましよ <small>中止</small>	・エプロン・三角巾 ・食器ふき・マスク ・筆記用具 ・飲み物(アルコール以外)	独身男女 30～50歳代 16名 (男女各8名)	1000円	にんじんくらぶ
7月11日(土) 13:30～15:00	学んで得する健康魅力講座 生きる力を養うツボ押し健康法 <small>中止</small>	・筆記用具	成人 20名	無料	金山 昌子氏
7月12日(日) 13:30～15:00	生活にうるおいを講座「メディカルハーブ入門」 ～夏のサマードリンクと虫除けスプレー作り～	・食器ふき ・筆記用具	成人 15名	400円	糸数 紀夫氏
7月22日(水) 10:30～13:30	薬膳料理「心がよるこぼ夏薬膳」 <small>中止</small>	・エプロン・三角巾 ・食器ふき・台ふき ・筆記用具・マスク	成人 20名	600円	市来志満子氏
7月28日(火) 10:00～13:00	エコ生活のためのワークショップ倶楽部 「古布ぞうり作り」	・古いバスタオルか 木綿のシャツ ・はさみ・定規 ・5本指靴下(ある 方)とスポン着用	成人 10名	500円	谷 典子氏
♪子育て支援♪ 7月10日(金) 10:30～11:30	♪ベビーマッサージ♪ 就園・就学前の親子対象 ベビーマッサージは、ママの手で優しくさわることにより、血液循環の 流れを良くして、赤ちゃんを気持ちよく、健やかな成長を促すことなどの 絆を深めます。 <small>中止</small>	・バスタオル ・フェイスタオル ・水分補給物 ・筆記用具	親子 10組 ※対象年齢 3ヶ月～1歳位	無料	白鳥 信美氏
♪一時保育有♪ 7月17日(金) 10:30～11:30	乳幼児食(講義) 疑問がいっぱいの離乳食・上手に食べられない、食べぐちゃい、咀嚼! 日々成長していくお子様と食を通じて、食べる楽しさ・食の力を育んでい ける調理の工夫・日々の食事作りについて管理栄養士がアドバイスをして頂 きます。 <small>中止</small>	・筆記用具	成人 15名	無料 ※保育が必要な 方は別途 500円要	石川 陽子氏
(注)一時保育のある体験教室は主として就園・就学前のお子さんの保護者を対象・優先に実施します(一般参加可)。一時保育ボランティアのご協力を得て開催しま す。水分補給物や汗拭きタオルなどお子さんに必要と思われる物は各自でご持参ください。一時保育は予約が必要です。					
7月14日(火) 10:00～11:30	●市政リレー講座 「受動喫煙対策」	・筆記用具	成人 40名	無料	神戸市職員
7月17日(金) 13:30～15:00	●金融講座「人生100年時代へ備える」お金の知識 「長寿化に備える、これからの終活の考え方」 <small>中止</small>	・筆記用具	成人 40名	無料	野村證券 福永 英夫氏
7月23日(木祝) 13:30～15:00	●市民講師による講演会《健康維持の秘訣講座》 「熱中症にならない予防」	・筆記用具	成人 40名	無料	扶川 郁美氏

☆こうべ元気体操教室

7月6日・20日(月)	10:30～11:30	産後ママの運動編 <small>中止</small>	運動しやすい服装 飲み物・タオル	親子20組 3ヶ月～1歳位	無料	共催：健康づくり 推進機構BTB
-------------	-------------	----------------------------	---------------------	------------------	----	---------------------

☆コムスタこうべの家族が熱い一週間

開催日時	教室名	持ち物	対象・定員	材料費	市民講師
7月24日(金祝) 10:30～13:30	親子料理教室「子どもでもできる和食弁当」 <small>中止</small>	・エプロン・三角巾 ・食器ふき・台ふき ・筆記用具 ・持ち帰り用容器と保 冷剤	親子 小学生～ 10組	800円	北山 初美氏
7月26日(日) 13:30～15:00	親子「巾着袋を手縫いで」	・筆記用具 ※布と針、糸などは講 師の方で用意します。	親子 小学3～6年 5組	300円	満保 悌子氏
7月27日(月) 13:30～15:00	親子「葉っぱで生きものづくり」	・筆記用具	親子 年長～小学生 15組	110円	高岡得太郎氏
7月29日(水) 13:30～15:00	親子で「コロコロ貯金箱」を作ろう	・筆記用具・水筒 ・硬貨(1、5、10、 50円テスト用) ・タオル	親子 (小学生) 10組	700円	栗岡 俊春氏
7月30日(木) 14:00～15:30	親子で「バルーンアート」	・筆記用具 ・持ち帰り用ビニール 袋(45ℓ位)1枚	親子 年長～小学生 10組	200円	岡本 安子氏

★★★体験教室申し込み方法・問い合わせ先★★★

申し込みは、6月8日(月)9時から電話にて、先着順で受け付けます。

※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)には、中止となります。

※参加費は無料。開催日の一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。

応募者が少ない場合、中止することがあります。当日の申し込みはできません。

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。

コムスタこうべ
(神戸市生涯学習支援センター)
TEL078(251)4731