



～市民がつくる生涯学習～

単位
認定講座

2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？

★「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
2月4日(金) 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》 ベジタリアンの健康法 ベジタリアン(菜食主義者)という言葉は「元気な、活発な、力強い」という意味のラテン語 vegetus に由来します。体現する講師の生活は驚愕です！	・筆記用具	成人 50名	無料	小澤 輝郎 氏
2月14日(月) 13:30～15:00	ちゃば ことろ 茶馬古道を行く 中国茶の交易路「南のシルクロード」を旅した記録を美しい写真とともにご紹介。	・筆記用具	成人 40名	無料	出田 恵美子 氏
2月15日(火) 13:30～15:00	みんなで描く「紙こより絵」 参加者共同制作。1.5m×6mの紙に花を自由に描き、ひとつの作品に仕上げます。描く喜び、創造力の発揮、精神集中やリハビリにも役立ちます。	・筆記用具	対象・定員変更 幼稚園 ～成人 20名	無料	中田 伸吾 氏
2月16日(水) 13:30～14:30	ピラティス 筋肉のバネ作用を使い、関節に余分な負担をかけず身体づくりができます。	・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	内野 晶博 氏
2月19日(土) 13:30～15:00	世界のフォークダンスで楽しく健康に 映像で世界中の楽しいダンスをご紹介したあと、いっしょに踊ります。	・動きやすい服装と靴 ・筆記用具	成人 20名	無料	中島 康明 氏
2月20日(日) 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》 目元イキイキ・心ウキウキ(春美人) 目元イキイキ体操と眉メイクでおめめパッチリ、みんな美人♥	・アイブロー用品(眉毛用) ・アイシャドウ ・置き鏡・筆記用具	成人 30名	無料	八田 陽子 氏 塚本 尚美 氏
2月25日(金) 10:30～13:30	SDGsを考えよう 日本型食生活で元気になるましょう 日頃見過ごしがちな豆類を使いおかずを作ります。ご飯を中心に多様な副食を組み合わせ栄養バランスにも優れた食生活を学びましょう。 【献立】大豆ミートのキーマカレー・豆腐入りサラダ・大豆入りミネストローネ	・エプロン・三角巾 ・マスク・手拭き・台拭き ・食器拭き・マイ箸 ・上履き・筆記用具	成人 12名	900円	三島 詩子 氏
子育て支援事業 2月4日(金) 10:30～11:30	親子フィットネス 親子で手遊び・キスマッサージ・リズム体操、ママのエアロビクス。お子さんの自然な運動発達を促しママの体力UPを図ります。	・動きやすい服装と靴 ・タオル・水分補給物 ・筆記用具	親子15組 *対象年齢* 1.3歳	無料	吉岡 まち子 氏
子育て支援事業 2月18日(金) 10:30～11:30	子育て中の ママ・パパのための ズンバ 1時保育(注)有♪ しっとりしたメロディアスな曲を選び、1時間たっぷり踊ります。激しくないズンバなので安心してご参加ください。	・運動しやすい服装と靴 (半袖推奨) ・汗拭きタオル ・水分補給物・筆記用具	成人 12名	無料	真下 敬子 氏
(注) 一時保育のある体験教室は主として就学前のお子さんの保護者を対象に、ボランティアの協力を得て実施します。一時保育を希望される場合、費用は お子さんひとりあたり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。一時保育は予約が必要です。					
2月21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》 神戸の城の物語	・筆記用具	成人 60名	無料	瀬川 滋 氏
2月24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》 みんなで楽しく歌おう 洋楽・オールディーズ	・筆記用具	成人 27名	無料	扶川 郁美 氏
2月25日(金) 10:00～11:30	●市政リレー● 安全で安心なまちづくり～神戸市の防犯施策～	・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 こうべ元気体操教室

新シリーズ 心地よいカラダ作りを専門家が手伝い！ 2月9日(水)14:00～15:00	カラダのことが学べる 大人の健康大学	・運動しやすい服装・タオル ・水分補給物・筆記用具	成人15名 講師：チームBTB 中村優太 氏
2月14日・28日(月)10:30～11:30	産後ママの運動	・運動しやすい服装・タオル ・水分補給物	3～12ヶ月の乳幼児の親子12組

◆◆◆体験教室の申込について◆◆◆ 抽選方式になりました！ 詳細は「ミニまなびすと神戸2022年1月号」をご確認ください

お申込みは1月8日(土)午前9時から電話・窓口にて受け付け、9日(日)午後5時(営業終了時刻)で一旦締め切ります。

定員を超えた体験教室は10日10:00～職員による抽選を行います。

抽選の結果は10日14:00～電話・窓口にてお問い合わせください。コミスタこうべホームページでもご確認いただけます。

★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/>

