

3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「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。学びの場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？

★「は～るがきた♪」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
3月12日(土) 10:00～12:00	そば打ち <small>*持ち帰り用はありません</small> 出石そばを自分で打ちます。ひきタテ・打ちタテ・湯がきタテそばを「そば打ち研究会伝統のダシ」でおいしくいただきます。	・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 20名	800円	見取 政和 氏
3月14日(月) 13:30～15:00	ウクレレ教室「はじめてのウクレレ」 楽譜が読めなくても大丈夫。伴奏しながら皆で歌って楽しみましょう。	・筆記用具	成人 5名	無料	計倉 雅子 氏
3月17日(木) 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) 若さを保つコミュニケーション力 良好な人間関係を築けるよう、聞く力・伝える力を磨きましょう。	・筆記用具	成人 40名	無料	西崎 未知 氏
3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) 笑いヨガで元気一杯! 思考パターンをチェンジ!「感情」と、笑うという「動作」を切り離します。健康のために生活の中に「笑いヨガ」を取り入れましょう。	・汗拭きタオル ・水分補給物・筆記用具	成人 20名	無料	大平 貴子 氏
3月22日(火) 10:00～13:00	エコ生活のための ワークショップ 古布ぞうり作り 履き心地の良い布ぞうりを昔ながらの手法でお教えします。ぞうりは足指を使って履くので血行がよくなり、健康にも良いといわれています。	・古いバスタオルかシーツ ・5本指靴下とズボン着用 ・はさみ・定規・筆記用具	成人 8名	500円	谷 典子 氏
3月23日(水) 13:00～15:00	生活に うるおいを講座 羊毛とワイヤーで作るモダンなネックレス フェルトビーズにワイヤー飾りを加えたネックレス。異素材Mixは個性的で、クールビューティーな装いになります。	・フェイスタオル2枚 ・目打ち・丸(平)ヤットコ ・持ち帰り用ビニール袋・筆記用具	成人 10名	700円	田附 みのり 氏
3月26日(土) 13:30～15:00	SDGsを 考えよう 廃油でカラフルキャンドルを作ろう! ゴミを役立つものに。エシカル消費を通して考え、体験していただきます。	・持ち帰り用袋 ・筆記用具	親子6組 *対象年齢* 小学生	200円	黒谷 静佳 氏
3月11日(金) 10:30～11:30	子育てで楽しくチャレンジ 簡単ダンス! ママもパパもお子さんも ダンス!ダンス!ノンストップダンス! 楽しい音楽と簡単な振付、みんな笑顔になっちゃいます。	・動きやすい服装と靴 ・汗拭きタオル ・水分補給物・筆記用具	親子20組 *対象年齢* 2～3歳	無料	好田 紀子 氏
3月18日(金) 10:30～11:30	子育て中の ママ・パパのための ピラティス *一時保育(※)有 歪みを整えることで身体の不調は改善できます! 関節や筋肉に負担をかけずに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

(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。

3月15日(火) 13:30～15:00	●市民講師による講演会● 神戸のたんじり	・筆記用具	成人 50名	無料	内田 雅夫 氏
3月23日(水) 10:00～11:30	●市政リレー● お薬を正しく安全に使っていただくために ～かかりつけ薬局・薬剤師はお持ちですか?～	・筆記用具	成人 60名	無料	神戸市職員
3月24日(木) 13:30～15:00	●健康維持の秘訣講座● 転倒・骨折・骨粗鬆症の予防	・動きやすい服装 ・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

3月9日(水) 14:00～15:00	大人の健康大学	対象: 成人 15名	持ち物 ・動きやすい服装・水分補給物 ・汗拭きタオル・筆記用具
3月14日・28日(月) 10:30～11:30	産後ママの運動	対象: 3～12か月の乳幼児の親子 12組	

◆◆◆体験教室の申込について◆◆◆ 先着順ではありません! 詳しくは「ミニまなびすと神戸2022年1月号」をご覧ください

お申込みは2月8日(火)9時から9日(水)21時まで電話・窓口で受け付けます。

定員を超えた体験教室は10日(木)10時から抽選を行い、満たない体験教室は先着順で申し込みを受け付けます。

抽選の結果は10日(木)14時から電話・窓口にてお問合せください。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申し上げます。

