



4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？

★「学びの芽を育もう♪」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
4月6日(水) 13:30～15:00	健康魅力講座 ＜知って得ずる長生き術＞ 大人キレイの美顔術 マスク下でゆるんでたるんだ顔。表情筋を鍛えてシミ・皺を改善しましょう。マスクをはずして笑って話せる日に備えて！	・鏡 ・筆記用具	成人 60名	無料	八田 陽子 氏
4月12日(火) 13:30～15:00	気功とヨガ 関節をまわしたり全身を伸ばしたり撫でたり叩いたり… 座位や臥位で行うので高齢者の身体にもやさしいですよ。	・マットに敷くバスタオル ・汗拭きタオル ・水分補給物 ・筆記用具	成人 10名	無料	坂口 ユキエ 氏
夜の体験教室	お花のアート 高品質なアーティフィシャルフラワー（造花）を使って様々なフォルムに花をデコレーションしていきます。お部屋を飾るアクセントに。	・クラフト用ハサミ ・持ち帰り用袋 ・筆記用具	成人 8名	1000円	吉田 憲子 氏
4月14日(木) 19:00～20:30	電磁石の実験とフットサルロボの組み立て 電磁石で磁石の強さを実験し、ロボットを組み立てボールを転がそう。 *学校教材「フットサル・ロボ」を使います	・メモ帳 ・筆記用具	親子9組 *対象年齢* 小学生	700円	柏尾 俊行 氏
4月16日(土) 13:30～15:30	絵手紙を描いてみましょう 割箸を削ってペンから手作り。線は墨で描き、着色します。 上手に描こうと思わず、対象物をじっくり観察して自分だけの絵を描いてください。自由に！大胆に！きっとよいものができます。	・古はがき2枚 ・カッターナイフ ・筆洗い2つ（ヨーグルトや豆腐などの深さのある空容器でOK） ・筆と絵具（あれば）・筆記用具	成人 10名	500円	石川 正枝 氏
4月25日(月) 13:30～15:00	はじめての川柳 サラリーマン川柳を毎年楽しみにしているひと、多いですね。でも川柳がなにかな、ご存知ですか？学んで句会をやってみましょう。	・メモ帳 ・筆記用具	成人 10名	無料	武田 聡 氏
4月8日(金) 10:30～11:30	親子フィットネス 親子で手遊びやストレッチ、リズム体操等を行います。お子様の自然な運動発達を促し、ママの体力アップも図ります。	・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15組 *対象年齢* 1～3歳	無料	吉岡 まち子 氏
4月15日(金) 10:30～11:30	子育て中のママ・パパのための 色彩心理・カラーセラピー *一時保育あり 何気なく見ている色を意識することで、今の心の状態や気分が気付きます。内面の色と形で自分らしさを発見！	・色鉛筆やクレヨン(12色以上) ・筆記用具	成人 10名	無料	那須 恵子 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。一時保育は予約が必要です。					
4月7日(木) 13:30～15:00	●市民講師による講演会● 図書館“再発見”「自らをより輝かせましょう!!」	・筆記用具	成人 40名	無料	星 英光 氏
4月18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」● 続・神戸の城の物語	・筆記用具	成人 60名	無料	瀬川 滋 氏
4月19日(火) 10:00～11:30	●市政リレー「公園とまちづくり」● 森からのたより～森林植物園で過ごそう～	・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					
4月11日・25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	・動きやすい服装・水分補給物 ・汗拭きタオル・筆記用具	

◆◆◆体験教室の申込については本紙裏面をご確認下さい◆◆◆

★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申し上げます。

仕事帰りに
学べる講座
始めます！

