



9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たくさん。あなたも「学び体験」をしてみませんか？

★「鈴虫の音を聞きながら・・・♪」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
9月11日(土) 10:00～12:00	そば打ち グループで出石そばを水まわし→こね→のばし→切り→湯がきまで仕上げ「伝統のダシ」でいただきます。*持ち帰り用はありません	・エプロン・三角巾 ・お手拭き・食器拭き ・台拭き・割箸 ・上履き・筆記用具	成人 12名	800円	見取 政和 氏
9月18日(土) 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》 食養生とツボ 東洋医学に通じる講師がコラボ！季節の変わり目を穏やかに過ごす暮らしの提案や食材の知識をお伝えします。*簡単薬膳レシピ付	・筆記用具	成人 20名	無料	市来 志満子氏 金山 昌子 氏
9月24日(金) 10:00～11:30	フェイスアップメイク 気づかないうちに顔は緊張しています。呼吸法で顔のりきみを解消し、キレイを引き出すポイントメイクを実践で学びます。	・顔全体が映る置き鏡 ・普段使っているメイク用品、道具 ・筆記用具	成人 10名	無料	森下 洋子 氏
9月26日(日) 13:30～15:00	和の文化を学ぶ「 黒田節でエクササイズ 」 舞踊を通して基本的な立ち居振る舞い・扇子の使い方を体験します。黒田節の曲に合わせて楽しく筋肉エクササイズ！	・浴衣・足袋(動きやすい服装、洋服可) ・筆記用具	小学生～成人 10名	無料	山水 隆京 氏
9月28日(火) 10:00～11:30	エコ生活のためのワークショップ エコたわし作り アクリル毛糸で葉の形をした「たわし」を編みます。エコたわしは丈夫で使いやすく水だけで油汚れや茶渋が落とせます。	・アクリル毛糸 ・かぎ針 ・筆記用具	かぎ針編経験者 成人 10名	無料	谷 典子 氏
9月29日(水) 13:00～15:00	生活にうるおいを講座 羊毛で作るマルチカラーのネックレス メタルビーズをアクセントにしたカラフルなネックレスをつくれます。温かみのある秋らしい色合わせがステキです。	・フェイスタオル2枚 ・はさみ ・目打ち(あれば) ・持ち帰り用ビニール袋	成人 10名	900円	田附 みのり 氏
9月10日(金) 10:30～11:30	子育て支援 笑いヨガ 遊びの要素を取り入れながら体を動かし声を出して笑う「笑いヨガ」。身も心もスッキリです。楽しい時間を過ごしましょう。	・筆記用具	親子 10組 *対象年齢* 2～3歳	無料	入江 文子 氏
9月17日(金) 10:30～11:30	子育て支援 美容法 ～美肌作りと旬メイクのコツ～ メイクがマンネリ化していませんか？メイクにも旬があるんです。美肌作りや若見えメイクのコツをレクチャーします。	・顔全体が映る置き鏡 ・普段使っているメイク用品、道具 ・筆記用具	成人 15名	無料	廣瀬 真理子 氏
9月8日(水) 10:00～11:30	●市民講師による講演会 面白お国事情②	・筆記用具	成人 60名	無料	豊田 勝 氏
9月14日(火) 10:00～11:30	●市政リレー講座 高齢者のいきがいづくり～いきいきライフのために～	・筆記用具	成人 60名	無料	神戸市職員
9月21日(火) 14:00～15:30	●市民講師による講演会 日本の行事⑧ ～今日は〇〇の日～	・筆記用具	成人 60名	無料	小澤 輝郎 氏
9月23日(木) 13:30～15:00	●健康維持の秘訣講座 みんなで楽しく歌おう 演歌・歌謡曲	・筆記用具	成人 27名	無料	扶川 郁美 氏
9月27日(月) 10:00～11:30	●知って得する金融講座 キャッシュレスって何？	・筆記用具	成人 60名	無料	SMBC 田中 暁子 氏

●健康づくり推進機構 BTB 共催 こうべ元気体操

9月13日・27日(月) 10:30～11:30	産後ママの運動編	・運動しやすい服装 ・タオル・水分補給物	親子12組	3か月～1歳位	無料
--------------------------	----------	-------------------------	-------	---------	----

☆☆☆体験教室申込方法・問い合わせ先☆☆☆

お申込みは 8月8日(日) 9時から電話にて先着順で受け付けます

★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。気象警報以外で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/>

防災グッズの
点検をしましょう

