

5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、「KOBEmanabisu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。学ぶ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？

★「風薫る♪」体験教室

開日時	教室名	持ち物	対象・定員	材料費	市民講師
5月5日(木祝) 13:30～15:30	親子ラジオリ作り 電波ってなに？(電波を知ってもらおう)。 ラジオリ作り(ラジオリ作りでモノ作りを楽しむ)。	・ノート ・筆記用具	親子10組 *対象* 小学4～6年生	1000円	田畑 隆明 氏
5月6日(金) 13:30～15:00	帯の前結び着付け きものの楽な着装と帯は前で結んで後ろへキュッと回します。お太鼓もすぐできます。きものの姿を楽しみましょう。	・きもの一式(きもの、長襦袢、肌着、足袋、紐類、コーリンベルト、伊達巻) *着物は貸出有、要予約 ・筆記用具	成人 10名	無料	小谷 佳子 氏
5月7日(土) 13:30～14:30	ライフプラン生活設計の見直し コロナ禍における生活設計や節約についてのお悩みにお答えします。	・電卓 ・筆記用具	成人 10名	無料	平田 千賀子 氏
5月11日(水) 13:30～15:00	謡曲 仕舞 入門 能楽の内容・歴史・流派・謡曲名・能舞台について説明し「熊野」を取り上げ、仕舞の部分の謡い一緒に舞います。	・白足袋 (白足袋カバーや靴下でも可) ・筆記用具	成人 6名	無料	せいし いくせん 勢志 育扇 氏
5月12日(木) 13:30～15:00	絵手紙を書きませんか 筆と墨を使って絵と言葉を描きます。お手本なし下書きナシの一発勝負。集中して描いた線には自分らしさがあふれます。	・新聞紙3枚 ・ティッシュペーパー3枚 ・筆記用具	成人 10名	210円	岸本 まゆみ 氏
5月21日(土) 11:30～13:00	<small>しあわせの村 馬事公苑</small> 親子ふれあい乗馬体験 自然の中で馬と触れ合ひましょう。*雨天は室内で行います しあわせの村馬事公苑 http://www.shiawasenomura.org/exercise/horse.html	・運動しやすく汚れてもよい服装(長袖)と靴 ・軍手・筆記用具	親子10組 体重制限 各70kgまで 追加 こども一人 500円	1000円	しあわせの村 馬事公苑 指導員
5月22日(日) 13:30～15:00	健康体操 道具を使わず場所を選ばない健康体操。頭スッキリお腹はあたたかい、エネルギー循環のよい身体を目指します。	・動きやすい服装と靴 ・汗拭きタオル ・水分補給物・筆記用具	成人 20名	無料	船坂 尚子 氏
夜の一日体験教室	<small>知って得する長生き術 笑って心も体も 元気いっぱい!</small> 笑いヨガ	・汗拭きタオル ・水分補給物 ・筆記用具	成人 25名	無料	大平 貴子 氏
5月27日(金) 19:00～20:00	ストレス社会において「笑い」は心と体の一番のお薬です。どんな人でも笑える「笑いヨガ」です。	・汗拭きタオル ・水分補給物 ・筆記用具	成人 25名	無料	大平 貴子 氏
すくすく子育て支援事業	5月13日(金) 10:30～11:30	親子ヨガ&手遊び 親子で心と体のコミュニケーションをとります。簡単な手あそびやヨガで日頃の疲れを取りましょう。	親子10組 6ヶ月 ～1歳	無料	樫根 百合子 氏
	5月20日(金) 10:30～11:30	<子育て中のママ・パパのための> 一時保育有(注) 簡単体幹トレーニングと腰痛改善ストレッチ 腹筋がなくなってきた…時々腰が痛いなぁと感じている方におススメ。おうちで続けられる体感トレーニングと腰痛改善ストレッチです。	成人 10名	無料	山本 紗也加 氏
(注)一時保育のある体験教室は、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。					
5月17日(火) 10:00～11:30	市政リレー講座<公園とまちづくりシリーズ> 神戸の農漁業と里山暮らしのすすめ	・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

5月9日・23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
-------------------------	----------------	---------------------	--------------------------------

◆◆◆体験教室の申込方法は裏面をご確認ください◆◆◆

★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。

夜も
一日体験教室
やっています

