



1月号コミスタこうべ一日体験教室 参加者募集

単位認定
講座

市民の皆様の身近な方で、一緒に学びの活動の輪を広めたいと希望し応募されたボランティア講師による体験教室を実施します。

★「年の初めの♪」体験教室

参加費無料・筆記用具必携

開催日時	教室名	持ち物・材料費	対象・人数	市民講師
1月9日(月祝) 13:30～15:00	親子 たこ焼きサンプル作り 小さな舟(容器)に ほんものソックリのたこ焼きを仕上げます。 お好みでソース・青のり・鰹節・マヨネーズをのせて◎	・汚れてもよい服装で ご参加ください 材料費¥100	親子 10組	山本 美由紀 氏
1月11日(水) 13:30～14:30	セルフアロマトリートメント アロマの香りで癒されて♡ 精神的に落ち着き、睡眠の質が上がります。肩こりや足の浮腫みが気になる人にもおすすめ。お家で再現できるトリートメントです。	・膝下と肘下が出せる服装 でご参加ください ・ウェットティッシュ ・バスタオル 材料費¥300	成人 15名	山本 紗也加 氏
1月15日(日) 13:30～15:00	知って得する「相続・遺言」基本講座 いざというときに慌てない知識を身につける講座 遺産分割・相続税申告・相続の生前対策・おひとりさまの終活 など	なし	成人 30名	藤岡 和人 氏
1月17日(火) 13:30～15:00	健康魅力講座 知って得する長生き術 笑いは深呼吸！心と体の健康法 笑いヨガの呼吸法の組み合わせた Laughter Yoga (ラフターヨガ) 笑いは体と脳に多くの酸素をもたらします。もっと元気で健康に！	・汗拭きタオル ・水分補給物	成人 20名	坪井 恭一 氏
1月19日(木) 13:30～15:00	絵手紙をかきませんか 絵手紙は「ヘタでいい、ヘタがいい」 新年の熱い思いを心を込めて全力でかきましょう。	・新聞紙 3枚 ・ティッシュペーパー 3枚 ・葉付の蜜柑か柚子 材料費¥120	成人 10名	岸本 まゆみ 氏
1月20日(金) 13:30～15:00	心と身体のリハビリ体操 自分の身体は自分で守りましょう 身体の中を柔軟にして全身の巡りをよくする無理のないリハビリ。	・汗拭きタオル ・水分補給物	成人 15名	藤田 史枝 氏
1月21日(土) 10:00～11:30	ちゃんと話を聴いてる？ 初心者向けに傾聴の説明をします 傾聴のメリット・自己診断・スキルを学び、実技で傾聴を体得します。	なし	成人 10名	原 浩二 氏
仕事や学校帰りに 1月23日(月) 18:30～19:30	笑いヨガ 笑う門には福来る！笑うコツをつかんで幸福(健康)を呼び込みましょう 免疫力アップ・ストレス発散・認知症予防などの効果があります。	・運動ができる服装と靴 ・汗拭きタオル ・水分補給物	成人 15名	東谷 いくえ 氏
1月24日(火) 13:30～15:00	りんごを鉛筆で描きます 素朴で親しみやすい鉛筆画入門 鉛筆の明暗で描きます	・B～B4の鉛筆程度 4本 ・消しゴム 材料費¥300	成人 8名	島田 信一 氏

□□講演会□□

1月16日(月) 10:00～11:30	市政リレー講座＜防災・安全・安心シリーズ＞「地震発生！その時水道は」	成人 60名	神戸市職員
1月16日(月) 13:30～15:00	「縁づくり」は「まちづくり」-「向こう三軒両隣創り」に向け「楽習」しましょう-	成人 30名	星 英光 氏

●健康づくり推進機構 BTB 共催 こうべ元気体操教室

1月16日・30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
--------------------------	---------	----------------------	---------------------------

◆◆◆1月開催 一日体験教室の申し込みは 12月5日(月)9時から 受け付け開始です◆◆◆

●申込受付期間：12月5日(月)9時から9日(金)21時

●申込方法：メール・電話・窓口

メールでの申込方法は 12月4日(日) ホームページ「新着情報」に掲載

●抽 選：12月10日(土) (10日は申し込みを受け付けません)

●結果発表：12月11日(日)9時 ホームページ「新着情報」に掲載、電話・窓口でもご確認いただけます。

定員に満たない体験教室は 12月11日(日)9時から先着順で申し込みを受け付けます。電話・窓口にてお申し込みください。

★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、午後3時の時点で夜間の講座)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。

★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の症状があるかたはご来館をお控えください。

★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。

★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。

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/>

