

ミニまなびすと神戸

2021年4月号

発行 神戸市中央区吾妻通4-1-6 電話078-251-4731

コミスタこうべ（神戸市生涯学習支援センター）

2021年度 「健康維持の秘訣講座」 年間予定

毎回好評の 扶川 郁美先生 の講座を今年度も実施いたします。ご参加ください。

【木曜日】 13:00~15:00

月 日	部 屋	講 座 内 容
4月22日	2階（203号室）	家庭における救急対処法
5月27日	2階（203号室）	認知症にならないための予防
6月10日	4階（402号室）	みんなで楽しく歌おう フォークソング
7月22日	2階（203号室）	高血圧と脳梗塞
8月		休み
9月23日	4階（402号室）	みんなで楽しく歌おう 演歌 歌謡曲
10月28日	4階（体育館）	肩・膝・腰痛改善 ストレッチ体操
11月25日	4階（402号室）	みんなで楽しく歌おう テーマ「故郷 母」
12月23日	3階（301号室）	体に良い・悪い食べ物とは？サプリメント？
1月27日	3階（301号室）	うつ・不眠・孤独
2月24日	4階（402号室）	みんなで楽しく歌おう 洋楽 オールディーズ
3月24日	2階（203号室）	転倒・骨折・骨粗鬆症の予防

※申し込み：各実施 前月の8日 9時～受付

コミスタこうべ

TEL078-251-4731

- JR三ノ宮・地下鉄三宮駅 徒歩20分
- 阪神バス吾妻通4丁目バス停 スグ
- 阪神電鉄 春日野道駅西口 徒歩 8分
- 阪急電鉄 春日野道駅 徒歩15分

学びたいことがここにある
知りたいことがここにある
一緒がんばる友がいる
コミスタこうべ



* 来館用駐車場はありませんので、近隣の駐車場をご利用ください。

