

三三まなびすと 神戸

第158号

発行 神戸市中央区吾妻通4丁目1-6

コミスタこうべ（神戸市生涯学習支援センター）

電話 078-251-4731

コミスタこうべの家族が熱い一週間



コミスタこうべでは、7月24日から「家族が熱い一週間～親子イベント～」と題して、親子で参加できる下記の体験教室を開きます。夏休みの思い出づくりに、親子でふるってご参加ください。

開催日時	時間	教室名・講師名	定員	材料費
7月24日(金祝)	10:30~13:30	「親子 料理教室」 【北山 初美氏】	親子 10組	800円
7月26日(日)	13:30~15:00	「親子 巾着袋づくり」【満保 梯子氏】	親子 5組	300円
7月27日(月)	13:30~15:00	「親子 葉っぱで生きものづくり」 【高岡得太郎氏】	親子 15組	110円
7月29日(水)	13:30~15:00	「夏休み！森のコロコロ貯金箱づくり」 【栗岡 俊春氏】	親子 10組	700円
7月30日(木)	10:30~11:30	「親子 バルーンアート」 【岡本 安子氏】	親子 10組	200円

※ 申し込み：6月8日（月）9:00～電話にて受付

2020年度 学んで得する健康魅力講座

☆☆☆ 生きる力を養う〇〇〇〇 ☆☆☆ 7月～9月

	月 日（曜日）	時間	テーマ	講師
1	7月11日（土）	13:30~15:00	生きる力を養う ツボ押し健康法	金山 昌子氏
2	8月12日（水）	14:00~15:30	生きる力を養う 頭と心と体の健康	小澤 輝郎氏
3	8月18日（火）	14:00~15:30	生きる力を養う 衣と食と住	小澤 輝郎氏
4	9月9日（水）	13:30~15:00	生きる力を養う コミュニケーション力①	西崎 未知氏
5	9月17日（木）	13:30~15:00	生きる力を養う コミュニケーション力②	西崎 未知氏

★★ 体験教室申込み・問合せ先 ★★

前月8日の午前9時より 電話で受付

（神戸市生涯学習支援センター）

コミスタこうべ TEL（251）4731



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



～市民がつくる生涯学習～

単位
認定講座

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」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？

★「雨にも負けず」体験教室

《参加費は無料》

開催日時	教室名	持ち物	対象・定員	材料費	市民講師
6月10日(水) 13:30～15:00	魔法の筆文字 年齢に関係なく楽しめます。大切な方へ「言葉のおくりもの」を送りませんか。文字を書くのが苦手な方も、そうでない方も、相手の方に喜びを伝え、自分らしく書くことができます。	・黒色の筆ペン(ある方のみ)	成人10名	500円	望月小夜子氏
6月11日(木) 10:00～12:00	《食育おもしろ講座》 そば打ち体験 出石のそば粉を用い、ひきたて、打ちたて、湯がきたての3タテで作り、試食をします。	・エプロン・三角巾 ・食器ふき・台ふき ・筆記用具・割り箸 ・マスク	成人25名	900円	見取 政和氏
6月18日(木) 13:30～15:00	うっかりミスはなぜ起きる 私たちは、「うっかりミス」をします。原因の1つに錯覚で事実を間違える事があります。おもしろいトリックアート(だまし絵)や性格診断などを交えて、錯覚や「うっかりミス」を楽しく学びます。	・鉛筆又は、シャープペン ・黒色ボールペン ・消しゴム ・はさみ ・15cm以上の定規	成人20名	無料	多田 哲生氏
6月20日(土) 10:00～11:30	世界のフォークダンスで楽しく健康に 世界には色々な音楽や踊りがあります。みんなで一緒に楽しく踊れば、心身共にリフレッシュ間違いなしです。フォークダンスはコミュニティづくりや異文化理解に役立ち、有酸素運動としても注目されています。	・動きやすい服装と靴 ・水分補給物 ・筆記用具	成人20名	無料	中島 康明氏
6月21日(日) 13:00～16:00	木版画で暑中見舞い 暑中見舞いは、7月7日～8月7日の間に親しい方に出しましょう。1版又は、2版で色付けまでのコースです。手作り版画は喜ばれますよ。下手でもいい、それがその人の味、個性です。チャレンジしましょう。	・彫刻刀(ある方のみ) ・郵便はがき5枚程度 ・筆記用具	成人15名	300円	廣岡 敏正氏
6月23日(火) 10:30～13:30	《食育おもしろ講座》 デコ巻き寿司 金太郎飴のように、どこを切っても絵柄が出てくるデコ巻き寿司。今回は、初めてさんも簡単に巻け、そしておいしい！きれいな「バラ」と、かわいい「かえる」を巻きます。各自で試食は自由ですが、基本持ち帰りとなります。【献立】「バラ」と「かえる」の巻き寿司 ※献立は、予告なく変更になる場合があります。	・エプロン・三角巾 ・食器ふき・台ふき ・筆記用具・マスク ・お持ち帰り容器(巻き寿司2本分)と保冷剤 ・水分補給物	成人15名	1500円	橋本 容子氏
6月24日(水) 13:30～15:00	《食育おもしろ講座》 生活にうらおいを講座 日本文化を取り入れた「テーブルコーディネート」 「七夕の節句」日本の代表的文化行事五節句の中の七夕について一緒に学びましょう。	・カメラ ・筆記用具	成人10名	600円	安東美由喜氏
♪子育て支援♪ 6月12日(金) 10:30～11:30	リズム遊び♪ 就園・就学前の親子対象 たくさん先生と歌って遊ぼう！歌、リトミック、リズム遊び、旗を使つてのリズム体操をしましょう。	・動きやすい服装 ・水分補給物 ・汗拭きタオル	親子10組 ※対象年齢1～3歳位	無料	国枝 巧氏
♪一時保育有♪ 6月19日(金) 10:30～11:30	リフレッシュダンス ストレッチと筋トレで心身のバランスを整えた後、簡単なステップで音楽に合わせて楽しく踊ります。	・動きやすい服装と上靴 ・水分補給物 ・汗拭きタオル	成人20名	無料 ※保育が必要な方は別途500円要	吉永左知子氏

(注) 一時保育のある体験教室は主として就園・就学前のお子さんの保護者を対象・優先に実施します(一般参加も可)。一時保育ボランティアのご協力を得て開催します。水分補給物や汗拭きタオルなどお子さんに必要と思われる物は各自でご持参ください。一時保育は予約が必要です。

6月 4日(木) 13:30～15:00	●市民講師による講演会 《健康維持の秘訣講座》 《食育おもしろ講座》 「体に良い、悪い食べ物とは？サプリメントは？」	・筆記用具	成人40名	無料	扶川 郁美氏
6月 5日(金) 13:30～15:00	●金融講座 「人生100年時代へ備える」お金の知識 「お金の貯め方殖やし方NISA、iDeCoの活用法」	・筆記用具	成人40名	無料	野村證券 福永 英夫氏
6月17日(水) 10:00～11:30	●市政リレー講座 「神戸市都市空間向上計画」	・筆記用具	成人40名	無料	神戸市職員
6月20日(土) 13:30～15:00	●市民講師による講演会 百・二百名山達成者が語る「富士山の謎あれこれ」	・筆記用具	成人40名	無料	瀬川 滋氏
6月27日(土) 13:30～15:00	●市民講師による講演会 「ドラマで学ぶ経営学」	・筆記用具	成人40名	無料	小松 陽一氏

☆こうべ元気体操教室

6月8日・22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20組 3ヵ月から1歳位	無料	共催：健康づくり推進機構BTB
-------------	-------------	----------	-------------------------	-------------------	----	-----------------

★★★体験教室申し込み方法・問い合わせ先

申し込みは、**5月8日(金) 9時から電話にて、先着順で受け付け**します。

※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)には、中止となります。

※参加費は無料。開催日の一週間前からの取消しは、材料費の支払いが必要となります。

応募者が少ない場合、中止することがあります。当日の申し込みはできません。前日まで申し込みがされていない方は、入場できません。

コミスタこうべ
(神戸市生涯学習支援センター)
TEL (078) 251-4731