

# ～市民がつくる生涯学習～

## 8月号コミスタこうべ一日体験教室

交流と学びの場「コミスタこうべ」では、「KOBEMANAびすとネット」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？

### ★「暑い！熱～い！アツイ！」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
8月12日(水) 14:00～15:30	学んで得する健康魅力講座 <b>生きる力を養う「頭と心と体の健康」</b> 頭・心・体の健康を悪くする原因は何か。悪くなった3つの健康を取り戻す方法や、その健康を保持できる方法を考え、生きる力と3つの健康を考えます。	・筆記用具	成人 40名	無料	小澤 輝郎氏
8月17日(月) 13:30～15:00	<b>「ハーバリウムボールペン」</b> ハーバリウムについて、オイルの種類や取り扱いを説明します。適した花材の選び方やポイントを一緒に楽しみながらオリジナルボールペンを作ります。	・ウェットティッシュ (アルコールを含む)	小学生(親子) ～成人 10人	900円	原 由美子氏
8月18日(火) 14:00～15:30	学んで得する健康魅力講座 <b>生きる力を養う「衣と食と住」</b> 医薬無縁の健康長寿を衣と食と住の面から考えます。無病息災の鍵は「楽で便利」ではなく、「免疫力」である。	・筆記用具	成人 40名	無料	小澤 輝郎氏
8月19日(水) 13:30～15:00	<b>実践英語習得で脳トレ</b> ～「わかる」から「使える」へ～ (初級編) 近年進んでいる言語教育の研究をベースに、脳トレにもなる実践英語習得の全体像と取り組むべき課題について、ご説明いたします。又、効果的なトレーニングの正しいやり方を教材を用いて実践します。	・筆記用具	成人 18名	無料	芝原由紀子氏
8月20日(木) 10:00～11:30	<b>健康ウォーキング ～正しい姿勢と歩き方～</b> 「健康は、歩くこと」をテーマに良い姿勢で正しい歩行ができて、毎回、継続できるような習慣が身につきます。	・動きやすい服装と靴 ・筆記用具	成人 15名	無料	荒牧 英樹氏
8月21日(金) 10:00～11:30	<b>アロマテラピーでストレスケア</b> ストレスケアに役立つアロマの使い方、活用法をお伝えします。実習ではバスソルトという入浴剤を作成頂きます。芳香剤としても楽しめます。	・筆記用具 ・ティッシュペーパー	成人 15名	1000円	福元由比子氏
8月25日(火) 10:00～11:30	<b>地図で旅してみよう</b> 問題プリントの観光地などを地図帳で確認しながら知識を深めていきます。	・筆記用具 ・地図帳(日本・世界)がある方(ない方にはコピーをお渡しします。)	成人 15名	無料	吉見 嗣男氏
8月26日(水) 14:00～15:30	<b>名曲歌唱による健康法</b> 歌唱に大切な呼吸法、身体の使い方などのコツを話し、名曲を使用して実践します。健康を維持するためにも大事な取り組みポイントをお伝えいたします。	・筆記用具	成人 25名	無料	藤浦佐知子氏
8月29日(土) 10:00～11:30	<b>親子でパラパラマンガ作り「ハラペコ虫から大変身」</b> アニメの原型であるパラパラマンガを制作することによって、アニメや映画を理解でき、自分で創作できることが分かると思います。	・鉛筆かボールペン	親子 (小学生) 10組	500円	丸山権三郎氏
8月24日(月) 13:30～15:00	●市民講師による講演会 ふるさとの歴史講座 <b>「神戸のメイン道路 山陽道(西国街道)の物語」</b>	・筆記用具	成人 40名	無料	瀬川 滋氏
8月25日(火) 10:00～11:30	●市政リレー講座 <b>「下水道事業の経営と使用料」</b>	・筆記用具	成人 40名	無料	神戸市職員
8月27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》 <b>「みんなで楽しく歌おう♪唱歌・懐かしい演歌・歌謡曲」</b>	・筆記用具 ・水分補給物	成人 25名	無料	扶川 郁美氏

### ○こうべ元気体操教室

開催日	時間	教室名	持ち物	対象・定員	材料費	講師
8月3日・17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ヶ月～1歳位	無料	共催：健康づくり推進機構BTB

申し込みは、7月8日(水)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り消しは、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。

前日までに申し込みがされていない方は、入場ができません。



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

マスクと  
必要に応じて飲み物を  
持ってきてね！

