2023/5/1

～市民がつくる生涯学習～

６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による体験教室を実施します。

★「雨にも負けず」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	募集人数	市民講師
6月3日(土) 13:30～14:30	**笑 い ヨ ガ** 笑いの健康体操である笑いヨガを、声を出すこと・呼吸を意識することを、初心者の方にも無理なく自然に体験していただけるよう誘導します。	・汗拭きタオル ・水分補給物	成人 20名	入江 文子 氏
講師都合により中止になりました	**笑顔で楽しく 阿波踊り体操** りをアレンジした健康体操。笑顔で踊って筋力 UP！この体操を続阿波踊りが踊れるように！！椅子に座ったままでもできます。	動きやすい服装 ・汗拭きタオル ・水分補給物	成人 15名	砥出 のぶよ 氏
仕事や学校の帰りに 6月8日(木) 18:30～20:00	**パーソナルカラーコーディネート** **カラードレープを使ってご自分に似合う色を診断し決定致します** 日頃使っている口紅の色が、肌の色に合っているかも診断しますよ	・口紅 （日頃よく使うもの）	成人 15名	義野 えいこ 氏
6月14日(水) 10:30～13:30	心と身体のバランスを整える **薬 膳 料 理** 中医学から読み解く今年は「火運不及（かうんふきゅう）」。「心（しん）」の働きが弱くなりバランスが乱れやすい年です。2023年を元気に過ごすための養生を知り乗り切るための薬膳料理を作ります。【献立】夏野菜のガルピュールスープ・鶏むね肉のソテー ライムソースがけ 作り置き薬膳2種・たこと枝豆の炊き込みご飯　（材料・メニューは変わることがあります）	・エプロン・三角巾 ・マスク・手拭き・台拭き ・食器拭き・マイ箸 ・上履き　材800円	成人 12名	市来 志滿子 氏
6月17日(土) 10:00～11:30	公認心理師が教える **世界のフォークダンスで楽しく健康に** 世界のフォークダンスを映像で紹介・解説し、実技指導します。みんなで楽しく踊りましょう。音楽は現地の民族色豊かな曲からPOPなノリの良い曲まで用意します♪	・動きやすい服装 ・水分補給物 ・汗拭きタオル	成人 20名	中島 康明 氏
知って得する健康講座 6月28日(水) 13:30～15:00	未来に繋ぐ健康 **「美と健康の源 オリゴミネラル」** オリゴミネラルはビタミンとは異なるの五大栄養素のひとつ。なぜ大切なの？どうすれば摂れるの？健康でいるためになにが必要か皆様と共に考えたいと思います。		成人 50名	塚本 尚美 氏

講演会	6月16日(金)10:00～11:30	市政リレー講座　**六甲山の歴史や自然を知ろう**	成人100名	神戸市職員
	6月19日(月)13:30～15:00	ふるさとの歴史講座　**大輪田の泊・兵庫津の物語**		瀬川 滋 氏

子育て支援	6月12日(月) 10:30～11:30	**ベビーマッサージ** あかちゃんとふれあいながら親子でコミュニケーションをとり、心と体がすくすく育つサポートをします。産後の骨盤ケアのお話も。パパもぜひ。	・バスタオル 材ホホバオイル100円	3～12ヶ月の親子10組	赤澤 慶子 氏
	託児付体験教室 6月21日(水) 10:30～11:30	**ピラティス** 呼吸法と自分の体重を利用します。「筋肉のバネ作用」を使いながら身体を動かすことで、関節や筋肉に余分な負担をかけずに身体づくりができます。	・動きやすい服装 ・汗拭きタオル ・水分補給	子育て中のママ・パパ 10名	内野 晶博 氏

（注）託児付体験教室は就学前のお子さんの保護者が対象です。託児はボランティアの協力を得て実施し、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。託児は予約が必要です。

●健康づくり推進機構 BTB 共催　**こうべ元気体操教室**

6月5日・19日(月)　10:30～11:30	**産後ママの運動**	対象：3～12か月の乳幼児の母子12組	・動きやすい服装・水分補給物 ・汗拭きタオル

◆◇◆6月開催　一日体験教室の申し込みは　5月5日(金)9時　から　受け付け開始です◆◇◆

●申込受付期間：**5月5日(金)9時**から**9日(火)21時**
●申　込　方　法：ホームページ・電話・窓口
　ホームページでの申し込みは **5月4日(木)**「新着情報」に掲載
●抽　　選：**5月10日(水)**（10日は申し込みを受け付けません）
●抽選結果：**5月11日(木)9時**ホームページ「新着情報」に掲載

お知らせ　5月から毎月11日は貸室受付開始日となり午前中は電話が込み合うことが予想されます。なるべくホームページでご確認ください。電話・窓口でのお問い合わせは午後からお願いします。

定員に満たない体験教室は **5月11日(木)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。

★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。
★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。**詳しくは裏面をご覧ください。**
★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。

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/