

## 10月号コミスタこうべ一日体験教室 参加者募集

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。

開催日時	教室名	市民講師	持ち物・費用	対象・定員
10月1日(火) 13:30～15:00	<b>草バツタを作りますか</b> チガヤの葉っぱでバツタを編みます。葉が萎れたら黄色いバツタに変身し二度楽しむことができます。難しいところもありますが、新案の練習用器具が登場予定。挫折した方ももう一度挑戦してみませんか？	溝渕 正昭 氏	持ち物は講師が準備しますが共用になりますので、あるものはご持参ください チガヤの葉 10枚(15mm×70mm程度のもの) はさみ・カッターナイフ・千枚通し 押しピン(脚長)・木工用ボンド	成人 5名
10月3日(木) 13:30～15:30	<b>羊毛で作るネックレス(ラリエット)</b> 羊毛を縮絨してフェルト化しネックレスに。Cool beauty! 素敵な作品です。	田附 みのり 氏	フェイスタオル2枚・はさみ・ピース針(あれば) 持ち帰り用ビニール袋 材料費: 600円	成人 10名
10月6日(日) 13:30～15:00	<b>健康魅力講座「美 BODY 講座」</b> 中高年を対象に脳トレを組みこんだ健康延伸体操です。日頃の不調を解消し心も体も健やかに過ごせる身体作りをしましょう。「継続は力なり」諦めずに続けるコツもお伝えします。	八田 陽子 氏	バスタオル ハンドタオル 水分補給物	成人 80名
10月15日(火) 10:00～11:30	<b>初めてのスマホ ～電話と写真を中心に～</b> “スマホに取り残されている方”を対象に、「やりたいことは自分で解決」できるよう操作手順や用語の意味を解説します。新しい機能やサービスの紹介もします。ご応募の際にスマートフォンの種類・技量やお困りごとをお尋ねします。	湯浅 利彦 氏	スマートフォン (充電をお忘れなく)	成人 6名
10月20日(日) 13:30～15:30	<b>知って得する「相続・遺言」基本講座</b> 相続手続きの基本的なことを勉強して、いざというときに慌てない知識を身につけるための講座です。	藤岡 和人 氏	筆記用具 資料代: 200円	成人 50名
10月27日(日) 13:30～14:30	<b>健康体操</b> やさしい養生気功体操。東洋医学の知識を取り入れ五臓六腑の機能を整えていきます。呼吸に合わせて心地よく動きスッキリ感を味わいます。	吉田 貴子 氏	運動しやすい服装と靴 水分補給物 汗拭きタオル	成人 20名
仕事や学校の帰りに 10月29日(火) 18:30～19:30	<b>体幹トレーニングと簡単ストレッチ</b> 全身を使ってカラダの軸を整えます。下半身を鍛えるストレッチを多めに行い腰痛の予防・改善を目指します。みんなで楽しく元気になりましょう。	山本 紗也加 氏	運動しやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	成人 16名
10月30日(水) 13:30～15:00	<b>つまようじセラピー</b> つまようじでツンツンするだけ。エコで簡単なのにバツグンの効果があるセルフケアを学びます。体のコリやあちこちの痛み・鼻づまりが、スーッとラクになります。	宮内 さよ子 氏	筆記用具 材料費: 50円	成人 20名

フェスティバル講座	10月9日(水)13:30～15:00	<b>誰もが気になる髪のはなし: 民間療法から星座まで</b> 上方文化評論家 福井 栄一 氏	筆記用具	成人 200名
	10月10日(木)13:30～15:00	<b>日本経済 ～来し方 行く末～</b> 放送大学 客員教授 金京 拓司 氏	上履き	
	10月11日(金)13:30～15:00	<b>認知症の予防と治療: 最新の研究から判ってきたこと</b> (公財) 神戸医療産業都市推進機構 脳循環代謝研究部 部長 田口 明彦 氏・広報戦略課 課長 永藤 潤一 氏	靴を入れる袋	
講演会	10月21日(月)13:30～15:00	<b>ふるさとの歴史講座「明石川3川の物語」</b> 瀬川 滋 氏	筆記用具	成人 100名
	10月22日(火)10:00～11:30	<b>市政リレー講座「地産地消」を楽しもう</b> 神戸市職員		
	10月28日(月)10:00～11:30	知って得する 金融講座 <b>「だまされないぞ！」</b> ～特殊詐欺編、事例と対応策～ SMBCコシューマフィナンズ株式会社 田中 暁子 氏		

親と子と	10月4日(金) 10:30～11:30	<b>ベビーマッサージと親子体操</b> 吉岡 まち子 氏 親子で手遊びやストレッチ・リズム体操を行います。お子様の自然な運動発達を促し、ママの体力アップをはかります。	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	1～3歳の 親子 15組
	10月26日(土) 11:00～13:00	<b>親子ふれあい乗馬体験</b> しあわせの村馬事公苑 指導員 自然の中で馬と触れ合いましょ。馬の生活も見学することができます。開催地: しあわせの村馬事公苑(現地集合・現地解散) <a href="https://shiawasenomura.org/sports/bajikouen/">https://shiawasenomura.org/sports/bajikouen/</a>	運動しやすく汚れても良い服装(長ズボン) でご参加ください 軍手・タオル・水分補給物・筆記用具 おとな 参加費 ひとり500円 + こども 人数×500円	小学生 親子 10組

お申し込みはメールフォーム <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/> <新着情報9/4>から! 電話・窓口でも受け付けます

9月5日(木) 午前9時	抽選受付開始	9月9日(月) 午後9時	抽選受付終了
9月11日(水)	午前9時	HP 新着情報に抽選結果掲載 電話・窓口にて空席のある講座の申し込み 受け付け開始(先着順)	
	午後1時	電話・窓口にて抽選結果の問い合わせ 開始	

- ★電話申込は初日9時～10時がピークです。6日以降に分散するようご協力をお願いします。
- ★前日までに申し込みがされていない方は入場できません。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。
- ★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させていただきますことをご了承ください。

コミスタこうべ

神戸市生涯学習支援センター

☎ 078-251-4731