

12月号コム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・材料費 | 対象・人数 |
|-------------------------------------|---|----------|--|-----------|
| 12月3日(火) 10:00～11:00 | 体幹トレーニングと簡単ストレッチ 楽しみながら腰痛にならない身体づくりをしましょう。30分のトレーニングと30分のストレッチで、短時間ですが身体がスッキリする内容です。 | 山本 紗也加 氏 | 動きやすい服装でご参加ください。 フェイスタオル 水分補給物 | 成人 16名 |
| 仕事や学校帰りに 12月4日(水) 18:30～20:00 | ストレスマネジメント教室 コミュニケーション全般と、ストレスの対処法についてお話します。ストレスの対処法を知ること、日常生活がより快適になります。 | 中村 大輔 氏 | 筆記用具 | 成人 30名 |
| 12月7日(土) 13:30～15:00 | 健康魅力講座 健康長寿の三本柱 健康長寿の三本柱（栄養・運動習慣・社会参加）についてお話します。 | 神田 茂正 氏 | 筆記用具 | 成人 80名 |
| 12月14日(土) 10:00～12:00 | そば打ち グループで出石そばを打ちます。「挽きタテ・打ちタテ・ゆがきタテ」3タテのそばを「そば打ち研究会伝統の出汁」で美味しくいただきます。持ち帰りはありません。 | 見取 政和 氏 | 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 材料費：1000円 | 成人 25名 |
| 12月18日(水) 14:00～15:30 | ハンドマッサージ入門 マッサージの基本と期待できる効果をお伝えします。肘から指先までのマッサージを二人一組で実践し、手を合わせ触れ合うことで心身がリラックスすることを感じていただきます。 | 植山 真千子 氏 | ハンドタオル 除菌スプレー or 除菌シート 材料費：100円 | 成人 20名 |
| 12月21日(土) 13:30～14:30 | 太極拳の使い方 股関節周りの構造を図解し使用部位をしっかりと意識します。太極拳的な身体の使い方や確認方法を体験を通じて学び、元気で長生きに役立つことを目指します。 | 岩永 成博 氏 | 動きやすい服装でご参加ください。 汗拭きタオル・水分補給物 | 成人 10名 |

| 講演会 | 12月11日(水) 10:00～11:30 | 市政リレー講座 神戸登山プロジェクト | 神戸市職員 | 筆記用具 | 成人 100名 |
|-----|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------|------|------------|
| | 12月16日(月) 10:00～11:30 | 知って得する 金融講座 詳細未定 | SMBC コンシューマーファイナンス株式会社 田中 暁子 氏 | | |
| | 12月16日(月) 13:30～15:00 | ふるさとの歴史講座 神戸を取り囲む鉄の物語 | 瀬川 滋 氏 | | |

| イベント | 12月8日(日) 14:00～15:00 | クリスマスのリースづくり 身近な自然素材を使ってクリスマスリースを作ってみましょう！ | 石丸 雅子 氏 | 子供用はさみ・ボンド 持ち帰り用袋 材料費：500円 | 3～8歳の 親子 10組 |
|------|--------------------------|---|---------|---|------------------|
| | 12月9日(月) 10:30～11:30 | 親子の絆を深めるベビーマッサージ ベビーマッサージが赤ちゃんやママ・パパに与える効果をお話し、ふれあい遊びを交えながら実践します。 | 柴田 綾香 氏 | 日頃使っている ボディクリーム or ボディオイル バスタオル | 2～12ヶ月 親子 10組 |
| | 12月25日(水) 13:30～15:30 | 書き初めの練習をしよう 冬休みの宿題の書き初めの練習をします。筆の持ち方から指導します。 | 西尾 蓉子 氏 | 習字道具一式・書き初め用半紙 新聞紙一日分・手本(あれば) 汚れてもよい服装でご参加ください。 | 小中学生 20名 |

お申し込みはホームページ <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/> <新着情報 11/4>から！

| | | |
|-----------|------|--|
| 11月5日(火) | 午前9時 | 抽選申込 受付開始 |
| 11月9日(土) | 午後9時 | 抽選申込 受付終了 |
| 11月11日(月) | 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・窓口でも受け付けます。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。

★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。

★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。

★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。

下記アドレスのメールフォームよりお申し込みください
<https://www.kobe-spokyo.jp/comista/oneday/>

QRコードもご利用いただけます



産後ママの運動

～ママとベビーの Happy Xmas～
12月16日(月)10:30～11:30

←申し込みはコチラ

コムスタこうべ 神戸市生涯学習支援センター

神戸市中央区吾妻通4丁目1-6

☎ 078-251-4731