

8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・定員
8月1日(木) 14:00～15:30	人との上手な関わり方～境界線と人とのコミュニケーション～ 体験学習で自分のパーソナルスペースを知る。グループディスカッションで自分の考え方を知る。自分を振り返り、コミュニケーションがもっと円滑になるよう学びます。	松井 知子 氏	筆記用具	成人 30名
仕事や学校の帰りに 8月26日(月) 18:30～19:30	ピラティス で 身体メンテ 呼吸法と自分の体重を利用します。「筋肉のパネ作用」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。	内野 晶博 氏	動きやすい服装 汗拭きタオル 水分補給物	成人 20名
8月28日(水) 14:00～15:00	大人の健康大学（座学） 今だから学べる身体の仕組みを伝えます。なぜ肩こりや腰痛・膝痛は起こるのか。予防や改善方法に関してわかりやすく説明します。	チームBTB 中村 優太 氏	筆記用具 資料代：¥500	成人 20名
8月31日(土) ①10:30～12:00 ②13:30～15:00	初心者からのピアノ・キーボード教室 楽しみながら気楽な雰囲気の中で、音楽を通じて新たな学びと喜びを共有しましょう。前半はグループでリズム練習と基礎を学びます。後半は個別にアドバイスと練習方法を提案します。最後に全員で季節の歌を歌います。午前の①、午後の②の2回、内容は①②とも同じです。	大黒 美佳 氏	筆記用具	各回 成人 6名

◆ ◇ 講演会 ◇ ◆

8月7日(水)14:30～16:00	健康魅力講座 「頭の健康、体の健康、心の健康」	小澤 輝郎 氏	筆記用具	成人 100名
8月16日(金)10:00～11:30	市政リレー講座 「次世代につなげ！～蛇口からいつでも飲める神戸の水道施設～」	神戸市職員		
8月19日(月)13:30～15:00	ふるさとの歴史講座 「神戸の飛鳥・奈良・平安時代」	瀬川 滋 氏		

○ ● 夏休み企画 ● ○

8月2日(金) 10:00～11:30	海の貯金箱をつくろう 和紙でイロカやイカなど海の生き物を折ります。土台の貯金箱に飾りつけをしてオリジナルの貯金箱を作ります。	堀田 なつみ 氏	はさみ 持ち帰り用袋 (マチのあるもの) 材料費：¥600	幼稚園～ 小学生 20名
8月3日(土) 10:00～11:30	親子でキンボールを楽しもう キンボールスポーツは空気で膨らませた直径1m20cmのボールを使う新しいスポーツ。転がしたり運んだり、パスやキャッチの練習もして公式ゲームを体験します。	岡村 光洋 氏	運動ができる服装 上履き・汗拭きタオル 水分補給物	小学生以上 親子12組
8月18日(日) 13:30～15:30	夏休みの絵画教室 不思議な画面を作り、その上に表現したいものを絵具で描いていきます。日頃気づかない新しい表現に出会えることを楽しみましょう。夏休みの宿題があれば相談も受け作品を仕上げたいです。	岡本 敏照 氏	絵具セット・筆記用具 新聞紙・宿題の要項 スケッチブック・のり はさみ 材料費：¥300	小・中学生 15名
8月21日(水) 13:30～15:00	お手製の作品を描こう！紙こより画 ティッシュペーパーと墨汁という簡単な道具で、絵を描く楽しさを体験・学んでいただきます。	城 富実雄 氏	筆記用具 材料費：¥200	中学生以上 20名
8月24日(土) 14:00～15:30	パステルアート 「え？簡単に絵が描けるって本当？」パステルを削った粉を指でくるくる紙に擦ってみると…色々な形ができて色がついて絵が完成するのです。サイズは127mm×178mm。	岸田 令枝 氏	ウェットティッシュ (パステルを拭きとるもの) 材料費：¥500	中学生以上 8名

お申し込みはメールフォーム <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/> <新着情報7/4>から！電話・窓口でも受け付けます

7月5日(金) 午前9時	抽選受付開始	7月9日(火) 午後9時	抽選受付終了
7月11日(木)	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。なるべく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。

★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

産後ママの運動 8月5日・19日(月)10:30～11:30

右のQRコードからもアクセスできます⇒

申し込みは専用URLから <https://ssl.form-mailer.jp/fms/e790690c281177>