

6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	対象・定員
6月1日(日) 13:30～15:00	☺健康魅力講座 骨を知り 骨粗しょう症予防	神田 茂正 氏 骨密度を高める骨活トレーニング、骨を若返らせる食事法、骨質を強化する日光浴など、骨についてを学び、骨粗しょう症予防と健康寿命の延伸を目指します。	筆記用具	成人 50名
6月2日(月) 13:30～14:45	姿勢と健康	佐伯 瑛智 氏 正しい姿勢や呼吸の大切さを理解し、呼吸法や健康体操を学びませんか。 時間があれば質疑応答で症例別にアドバイスをいたします。	筆記用具	成人 20名
6月4日(水) 14:00～15:30	認知症の予防体操	矢吹 多香子 氏 認知症の原因と対応を学びます。呼吸法で肺を動かす有酸素運動を行い、体だけでなく脳にも働きかけます。物忘れの予防・改善を目指す体操です。	動きやすい服装(スカート不可) 水分補給物・汗拭きタオル 筆記用具	成人 25名
6月9日(月) 13:30～15:00	ウクレレをはじめてみませんか	加藤 明美 氏 ウクレレを弾いたことがない方を対象に、持ち方から弾き方、楽しみ方まで丁寧に教えます。簡単な曲を1曲仕上げて一緒に演奏し、講師の生演奏もお楽しみいただけます。	筆記用具 ウクレレ(あれば)	成人 8名
6月12日(木) 13:30～15:00	笑顔で踊るフラダンス	村上 光子 氏 ハワイの盆踊りともいわれるフラを、リラックスして楽しく踊りましょう。笑顔になること请け合いです。裸足で楽しく踊ります。必要な方は足を拭くものをお持ちください。	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	成人 10名
仕事や学校の帰りに 6月18日(水) 18:30～19:45	心と体のリフレッシュ	にし の けいこ 氏 健康体操で身体をやさしくほぐし、心もリフレッシュしましょう。時間があればご家庭でもできる簡単な手当ての方法をご紹介します。	動きやすい服装 靴下 水分補給物 汗拭きタオル	成人 16名
6月21日(土) 14:00～15:00	音楽で 楽しく元気に 健康に	山下 令子 氏 「パカカラ」や早口言葉をタンブリンのリズムに乗って言うことで、楽しくお口の体操をします。季節の歌や懐かしい歌と一緒に歌って元気に健康づくりをしましょう。	筆記用具	成人 20名
6月25日(水) 13:30～15:00	美容で運氣アップ	石井 比沙子 氏 タッチアップでお顔の疲れを癒し、ときめきをキャッチするメイクカラーやポイントをご提案します。ときめきメイクで今の自分をもっと輝かせましょう！	普段使っているメイク道具 一式・フェイスタオル1枚 卓上鏡 材料費 500円	成人 8名
講演会	6月10日(火)10:00～11:30	市政リレー講座 神戸のまちが目指すSDGs って？	神戸市職員	筆記用具 成人 100名
	6月16日(月)13:30～15:00	ふるさとの歴史講座 神戸元町通の物語	瀬川 滋 氏	
親子	6月26日(木) 10:30～11:30	親子体操 手遊びやリズム体操を通じて親子で楽しく身体を動かします。お子さんの自然な運動発達を促し、大人の筋力・体力UPも目指します。	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	親子10組 6ヵ月～3歳

お申し込みはメールフォーム <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/>

電話・窓口でも受け付けます

5月5日(月) 午前9時 抽選申込 受付開始		5月9日(金) 午後9時 抽選申込 受付終了
5月11日(日)	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。
- ★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。

一日体験教室の抽選申込は
メールフォームが便利です。

下のQRコードから
メールフォームにアクセス！



スマートフォンの
カメラアプリを起動し
レンズをQRコードに
かざしてください。
利用できるのは毎月5日～9日の間です。

コミスタこうべ 神戸市生涯学習支援センター ☎078-251-4731