

# 三ノ宮ナビすと神戸

発行 神戸市中央区吾妻通 4-1-6  
 電話 078-251-4731  
 コミスタこうべ  
 (神戸市生涯学習支援センター)

2025年4月号



## ☆令和7年度 ☺健康魅力講座の予定☆

※毎回好評を得ている市民講師のコミュニティグループ「健康同好会」の先生方による令和7年度の「健康魅力講座」の年間予定をお知らせします。



実施予定日	時間	実施内容	講師
4月5日(土)	13:30~15:00	☺ご自身で焙煎した珈琲体験	大平 貴子 氏
5月18日(日)	13:30~15:00	☺生きる力を養う薬膳とツボ	市末 志満子氏
6月1日(日)	13:30~15:00	☺骨を知り骨粗しょう症を予防	神田 茂正 氏
7月27日(日)	13:30~15:00	☺ツボを押して、 身体を労わりましょう	金山 昌子 氏
8月8日(金)	14:00~15:30	☺頭健康・心健康・体健康	小澤 輝郎 氏
9月18日(木)	13:30~15:00	☺認知症にならない体づくり	扶川 郁美 氏
10月5日(日)	13:30~15:00	☺心も体もリフレッシュ!!	八田 陽子 氏
11月16日(日)	13:30~15:00	☺氣功太極拳をゆっくり舞おう	池上 榮治 氏
12月7日(日)	13:30~15:00	☺血液のはたらきと病気の関係	神田 茂正 氏
1月10日(土)	13:30~15:00	☺初笑いヨガで今年も元気!	大平 貴子 氏
2月5日(木)	13:30~15:00	☺みんなで歌おう懐かしい歌	扶川 郁美 氏
3月11日(水)	13:30~15:00	☺コミュカUPで 心のゆとりを手に入れよう	西崎 未知 氏

### 【あくまで「予定」です】

⇒上記の☺健康魅力講座の日程、講座内容、講師などは、事情により変更になる場合があります。開催直前のこのチラシや、コミスタこうべのホームページ等でご確認をお願いします。

【申込期間】 講座開催の **前月の5日~9日の5日間**に申し込みを。

【受付時間】 平日 9:00~21:00  
 日祝 9:00~17:00

【受付番号受け取り】電話・窓口 ⇒申込時にお知らせします。  
 ホームページ⇒9日16:00以降に  
 メールにてお知らせします。

- JR三ノ宮・地下鉄三宮駅 徒歩20分
- 阪神バス吾妻通4丁目バス停 スグ
- 阪神電鉄 春日野道駅西口 徒歩8分
- 阪急電鉄 春日野道駅西口 徒歩10分



コミスタこうべ QRコード

