

# 2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・材料費	対象・定員
2月2日(日) 13:30～15:00	<b>ハタでいい ハタがいい 絵手紙教室</b> 春を待つウキウキとした気持ちでかわいらしくほっこりする絵手紙をかいてみませんか。筆と墨でかく絵手紙でゆっくり流れる時間を味わいましょう。	岸本 まゆみ 氏	新聞紙とティッシュペーパー3枚ずつ 題材（折り紙の雛人形を用意しますが、あれば雛祭りにちなんだものをお持ちください。） 材料費：200円	成人 10名
2月12日(水) 14:00～15:30	<b>押し花アートを作りましょう</b> 100種類もの押し花から自由に花材を選びアレンジして額装にします。どなたでも簡単に美しいインテリアが作れます。サイズは120mm×160mm。	中根 美和子 氏	筆記用具 材料費：1000円	成人 15名
2月13日(木) 10:30～11:30	<b>イキイキ元気！認知症予防運動</b> 音楽に合わせて手足を動かします。二つ以上のことを同時に行おうとするだけで、脳への血流量が増え認知症の予防につながります。誰かと一緒に取り組んで運動習慣を楽しく身につけましょう。	日高 和枝 氏	動きやすい服装 水分補給物	成人 10名
2月15日(土) 13:30～14:30	<b>体幹トレーニングと簡単ストレッチ</b> トレーニングとストレッチを30分ずつ行います。短時間ですが身体がスッキリする内容です。楽しみながら腰痛にならない身体作りをします。	山本 紗也加 氏	動きやすい服装 フェイスタオル 水分補給物	成人 16名
2月20日(木) 10:00～11:30	<b>やさしいお灸教室</b> 自律神経のバランスを整えてくれるお灸を生活に取り入れてみませんか。自律神経ってなに？どうしてお灸が効くの？の疑問にわかりやすくお答えします。「お灸って気持ちいいな」を、ぜひ体験してください。	山原 陽子 氏	腕・膝が出せる動きやすい服装でご参加ください（スカート不可） 筆記用具 材料費：500円	成人 10名
2月22日(土) 13:30～15:00	<b>健康魅力講座 歯周病、のどの病気、肺炎予防</b> 歯周病・肺炎にならないための食事、口の体操など、長年の臨床経験を活かしたわかりやすく楽しい講座です。	扶川 郁美 氏	筆記用具	成人 100名
2月25日(火) 13:30～14:30	<b>声筋（こえきん）トレーニング</b> 腹式呼吸を使って声を出すことで全身の筋肉を意識します。滑舌良く美しい声で話すことで若さを保ち、楽しくイキイキとした日常を過ごすことを目的とするトレーニングです。	榎見 規早子 氏	水分補給物	成人 20名
2月28日(金) 18:30～20:00	<b>バレエの魅力、第二弾</b> 古典バレエから近代のバレエへの発展に大きな影響をもたらした Ballets Russes(バレエ・リュス)の活動の歴史を振り返ります。舞台映像を観ながらバレエの魅力、見所を解説します。	黒井 治 氏	筆記用具	成人 30名

講演会	2月17日(月)13:30～15:00	ふるさとの歴史講座「伊藤博文と神戸」	瀬川 滋 氏	筆記用具	成人 80名
	2月27日(木)10:00～11:30	市政リレー講座《防災・安全》「家庭内での事故予防」	神戸市職員	筆記用具	成人 100名

子育て支援	2月4日(火) 10:30～11:30	<b>ふらっと♪リトミック</b> 「絵本 de リトミック」なじみのある絵本の物語を音楽と一緒に楽しめます。絵本の世界から聞こえてくるリズムを感じて、自由に身体を動かしたり登場する生き物になったり、異なる年齢の子どもたちがそれぞれに表現できるリズム遊びを行います。	大谷 知加 氏	水分補給物	0～2歳の親子 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 12/27>から！

1月5日(日) 午前9時 抽選受付開始		1月9日(木) 午後9時 抽選受付終了	
1月11日(土)	午前9時	HP 新着情報に抽選結果掲載	
	午後1時	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	

- ★申し込みは電話・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。
- ★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。

一日体験教室の申し込みは右のQRコードから！

メールフォームにアクセスできます

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。



\*\*\*\*\*  
**コミスタこうべ**  
 神戸市生涯学習支援センター  
 ☎078-251-4731  
 \*\*\*\*\*