

4月号コミスタこうべ一日体験教室 参加者募集

市民の皆様への身近な方で、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・人数
4月2日(水) 14:00～15:00	笑いヨガ 皆と一緒に「ワハハハ」と笑えば、笑いが伝染します。笑うことで血流が良くなり、幸せホルモンの分泌も促進されます。日常に笑いがあふれる生活を心がける“きっかけ”にしませんか。笑いは健康と幸せの源です。	東谷 いくえ 氏	筆記用具 汗拭きタオル 水分補給物	成人 20名
健康魅力講座 4月5日(土) 13:30～15:00	 ご自身で焙煎した珈琲体験 珈琲豆の焙煎は高学年の子どもでも簡単にできます。今回は一人20gの珈琲豆を焙煎します。新鮮で身体にやさしい、自家焙煎の美味しさを味わってみませんか。	大平 貴子 氏	筆記用具 材料費：500円 上履き（あれば）	成人 10名
4月7日(月) 10:00～11:30	姿勢と健康 「健康と美容の基本は美しい姿勢から！」悪い姿勢は腰痛・肩こり・頭痛の原因となることも。この機会にご自分の姿勢をチェックし、正しい知識を身につけて健康な体づくりを始めましょう。	横山 喜美男 氏	筆記用具	成人 20名
4月9日(水) 13:30～15:30	羊毛で遊ぶー簡単美肌を手に入れるフェルトソープ2個ー 基本の羊毛を石鹸に巻き付けカラー羊毛でデザインし、個性的な石鹸に仕上げます。きめ細かな泡立ちでお肌がツルツルに。さらに香りのインテリアとしても楽しめます。	田附 みのり 氏	フェイスタオル2枚・はさみ ビニール手袋（あれば） 持ち帰り用ビニール袋 材料費：600円	成人 10名
4月10日(木) 14:00～15:30	認知症予防にある活（歩活） 良い姿勢に改善して正しい歩行をマスターし、生涯自分の足で歩ける人生を目指しましょう。転倒を防ぐ歩き方を学び、毎日の散歩を習慣にすることで、人生と身体をリセットしましょう。	荒牧 英樹 氏	動きやすい服装と靴 水分補給物	成人 20名
仕事や学校帰りに 4月14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 フェイスタオル 水分補給物	成人 20名
4月24日(木) 14:00～15:30	五感で楽しむ中国茶 中国茶は製法や発酵で6種に分類されます。今回は白茶（白毫銀針）・青茶（台湾茶）・紅茶（トルコで買い求めたチャイ）を工夫茶形式で淹れます。お手持ちの中国茶があればご持参ください。時間があれば淹れてご説明します。	出田 恵美子 氏	筆記用具 中国茶（あれば） 材料費：1,000円	成人 10名
4月28日(月) 10:00～11:30	はじめてのウクレレ 楽譜が読めなくても大丈夫！楽しいウクレレを始めてみませんか。やさしいコードを練習してリズムをとり、最後にみんなで歌いながら伴奏します。	計倉 雅子 氏	筆記用具 ウクレレ（あれば）	成人 10名

講演会	4月14日(月) 10:00～11:30	市政リレー講座 森林植物園の魅力～森からのたより～	神戸市職員	筆記用具	成人 100名
	4月21日(月) 13:30～15:00	ふるさとの歴史講座 神戸の官鉄	瀬川 滋 氏		

親子	4月8日(火) 10:30～11:30	親子ふれあい遊び、リトミックとパネルシアター 親子ふれあい遊びや、音楽にあわせて体を動かし、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。お家ではできない大人数での遊びや人形劇、エプロンシアターかパネルシアターも必ずあります。子どもたちの興味が湧くような遊戯を次々とやります。お楽しみに！	田川 朋絵 氏	筆記用具	1～3歳 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 3/4>から！ 電話・窓口でも受け付けます

3月5日(水) 午前9時	抽選申込 受付開始	3月9日(日) 午後9時	抽選申込 受付終了
3月11日(火)	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）	
			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。

コミスタこうべ 神戸市生涯学習支援センター ☎078-251-4731

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。