

## 5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	対象・定員
5月10日(土) 13:30～14:30	寝たきりにならない体づくりーピラティス・ヨガ	吉川 まり子 氏	裸足になる準備でご参加ください 動きやすい服装 ヨガマット or バスタオル 水分補給物、汗拭きタオル	成人 10名
5月12日(月) 14:00～15:30	<b>スライドショー</b> 平家物語めぐり…その1 福原京	釜野 栄男 氏	筆記用具	成人 50名
5月18日(日) 13:30～15:00	☺健康魅力講座 <b>生きる力を養う薬膳とツボ</b>	市来 志満子 氏	筆記用具	成人 40名
5月19日(月) 13:30～15:00	<b>シルエットパズルで脳トレ</b>	多田 哲生 氏	筆記用具	成人 15名
仕事や学校の帰りに 5月21日(水) 18:30～20:00	<b>パーソナルカラー・コーディネート</b>	義野 えいこ 氏	日頃よく使う口紅	成人 15名
5月28日(水) 14:00～15:00	<b>童謡・昭和歌謡を楽しく歌いましょう</b>	島田 久美 氏	筆記用具	成人 15名
5月29日(木) 10:00～11:30	<b>【腸活講座】腸はからだの要です</b>	近江 信夫 氏	筆記用具	成人 20名
5月31日(土) 13:30～15:00	<b>腸腰筋をほぐして健康歩行</b>	岩永 成博 氏	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	成人 20名
講演会	5月13日(火) 10:00～11:30	市政 リレー講座	都市近郊に広がる里山 自然の恵みを次世代に	神戸市職員 筆記用具 成人 100名
親子イベント	5月24日(土) 11:30～13:00	<b>親子ふれあい乗馬体験</b> しあわせの村馬事公苑 指導員	運動しやすく汚れても良い服装 (長ズボン)でご参加ください。 軍手・水分補給物・筆記用具 参加費： 親：一人500円 子ども：人数×500円	小学生の 親子 10組
	5月14日(水) 10:30～11:30	<b>ベビーマッサージ</b> 赤澤 慶子 氏	バスタオル・材料費：100円 マッサージオイルを持ち込む方は 材料費不要	0～12ヶ月 の親子 10組

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

&lt;新着情報 4/4&gt;から！ 電話・窓口でも受け付けます

4月5日(土) 午前9時 抽選申込 受付開始	4月9日(水) 午後9時 抽選申込 受付終了	
4月11日(金)	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。

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。