

3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	持ち物・費用	歳・類	市民講師
3月4日(月) 13:30～15:00	<u>パーソナルカラー</u> 人には必ず「似あう色」があります。その服を着ることで顔映りや表情が一段とよくなり個性や魅力が引き出されます。似合う色で第一印象を良くして人生を彩り豊かに！	筆記用具 材料費 ¥100	成人 10名	北野 美弥 氏
仕事や学校帰りに 3月6日(水) 18:30～20:00	<u>バレエの歴史と鑑賞の手引き</u> バレエ誕生の歴史や変遷を辿り、世界的観点でバレエ芸術を考察します。美しい動画や写真とともに初心者にもわかりやすくバレエの魅力と鑑賞の手引きを紹介します。	筆記用具	成人 30名	黒井 治 氏
3月9日(土) 10:00～12:00	<u>そば打ち</u> 出石そばを自分で打ちます。ひきタテ・打ちタテ・湯がきタテの3タテで作るそば打ち研究会伝統の出汁でおいしくいただけます。 持ち帰りはありません	エプロン・三角巾 マスク・手拭き・台拭き 食器拭き・マイ箸 上履き 材料費¥1,000	成人 20名	見取 政和 氏
3月11日(月) 10:00～11:30	<u>パステルアート</u> え？簡単に絵ができるって本当…？パステルの粉を削って指でくるくると紙にこすると色々な形ができて、色が現れ、絵が完成するのです。今回は海の中の魚がモチーフ。	ウェットティッシュ (指を拭くもの) 材料費 ¥500	成人 8名	岸田 令枝 氏
3月13日(水) 13:30～15:00	<u>ヴィオラ(大正琴)と楽しい音楽活動</u> 楽しい音楽活動を通して認知症予防に効果的と言われている「ながら運動」を、ヴィオラの音色と共に楽しんでいただきます。唄を歌いながらゲーム感覚の音楽体操です。	動きやすい服装 水分補給物 汗拭きタオル	成人 10名	釜矢 和子 氏
3月17日(日) 14:00～15:30	<u>怒りのコントロール</u> 怒りの仕組みを理解しうまく付き合う方法を学びます。自分を振り返るワークシート作りや、怒りの記録“アンガーログ”の書き方の説明、話し合いなど。	筆記用具 資料代 ¥50	成人 10名	三島 浩昭 氏
3月18日(月) 14:00～15:30	<u>アフタヌーンティーを楽しむ</u> イギリス発祥の文化。由来やセッティングを学び、おうちで気軽に楽しむコツをご紹介します。おいしい紅茶とお菓子でティータイムを楽しみましょう♡	筆記用具 材料費 ¥1,500	成人 10名	松村 美由紀 氏
3月23日(土) 14:00～15:30	<u>仏画曼陀羅アート 一千支本尊写仏&写経</u> 仏画(絵)と般若心経(文字)のアート作品を制作します。今回はご自身の千支の本尊を写し取り、周りの空間に276文字の般若心経を書きます。	鉛筆・練り消しゴム (普通の消しゴムでも可) 材料費 ¥500	成人 20名	渡邊 雄二 氏
3月25日(月) 13:30～15:00	健康魅力講座 未来につなぐ健康 <u>伝える力を磨いて健康に！</u> コミュニケーション能力のアップに！実際にしゃべってみて自分の長所を伸ばしましょう。	筆記用具	成人 80名	西崎 未知 氏
3月26日(火) 10:00～12:00	エコ生活のための ワークショップ <u>玉ねぎで草木染「古白Tシャツを染めよう」</u> 玉ねぎの皮で服をリメイクしましょう。Tシャツ以外の物でも可(ご相談ください)。	古白Tシャツ 玉ねぎの皮 材料費 ¥100	成人 10名	谷 典子 氏

市政リー講座	3月26日(火)10:00～11:30	みんなでつこう！犯罪のないまち神戸！	筆記用具	成人100名	神戸市職員
--------	---------------------	--------------------	------	--------	-------

子育て支援	3月1日(金) 10:30～11:30	<u>おやこフィットネス</u> 手遊び・マッサージ・リズム体操など親子で楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう。	動きやすい服装・水分補給物・汗拭きタオル	1~3歳の親子15組	吉岡 まち子 氏
	託児付き体験教室 3月27日(水) 10:30～11:30	<u>ときめく開顔メイク(ラッキーメイク)</u> タッチアップでお顔の疲れを癒し、ときめくラッキーメイクをアドバイス。今のご自身を輝かせましょう。	ご自身のメイク道具一式 フェイスタオル・メイク用鏡 材料費 ¥500(基礎化粧品)	子育て中のママパパ 8名	石井 比沙子 氏

(注) 託児付体験教室は就学前のお子さんの保護者が対象です。託児はボランティアの協力を得て実施し、費用はお子さん一人あたり500円です。水分補給物や汗拭きタオル等お子さんに必要と思われるものは各自でご持参ください。託児は予約が必要です。

●健康づくり推進機構 BTB 共催 こうべ元気体操教室

3月4日・25日(月)	10:30～11:30	産後ママの運動	対象：3～12か月の乳幼児の母子15組	・動きやすい服装・水分補給物 ・汗拭きタオル
-------------	-------------	---------	---------------------	---------------------------

お申し込みはメールフォーム <https://www.kobe-spokyo.jp/comista/> <新着情報 2/4>から！ 電話・窓口でも受け付けます

2月5日(月) 午前9時	抽選受付開始	2月9日(金) 午後9時	抽選受付終了
2月11日(日)	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

★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差し上げます。

コミスタこうべ

神戸市生涯学習支援センター

<https://www.kobe-spokyo.jp/comista/>

☎078-251-4731