

# 受講募集中

4月23日(火)  
17:00

1

## 背骨コンディショニング

仙骨枕を使って自己治癒力を回復させる誰にでもできる体操です。気軽に参加してください。

講師：清水 木綿子



★6月6日(木)

★10:30~11:30

★受講料 無料 ★定員10名

2

## 「健康」と「睡眠」の知恵袋

よい睡眠をとるためのポイント。寝具選びのポイント。よりよい睡眠をとるための睡眠環境を紹介します。

講師：明治安田生命



★6月13・20日(木)

★10:00~11:30

★受講料 無料 ★定員30名

3

## 「日本のこころ」を学ぶ ～伝統の酒造りの世界～

伝統の酒造りの一部始終を杜氏の方の講演と資料館見学を通してふれていただきます。

講師：白鶴酒造株式会社執行役員 伴 光博 他



★6月15日(土)

★13:30~15:00

★受講料 無料 ★定員30名

4

## 笑顔になるパステルアート

パステルの粉を削って、指でくるくる紙に擦ってみると…色んな色や形が出来て、絵が完成します。

講師：岸田 令枝



★6月28日(金)

★10:00~11:30

★受講料 600円 ★定員10名

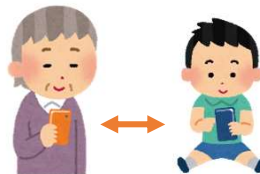
A

## スマホ講座(初級)

ご自身のスマホをお持ちください。

基本の操作を学びましょう!

講師：吉安 美玲



★6月21日(金)

★10:00~11:30

★受講料 無料 ★定員5名

## 申込方法

応募者多数の場合、抽選となります。

### ①インターネット



専用ページで申込

- ①左のQRコードから
- ②「神戸市立公民館 講座インターネット申込」を検索

### ③直接来館

- ・結果通知用のはがきをご持参ください。(裏は白紙のまま)
- ・館内にて、受付用紙にご記入ください。

63円	□□□□□□
参加者名	ご自宅の住所

②往復はがき 以下の例を参考に、ご記入ください。

往信用(おもて)	返信用(おもて)	返信用(おもて)	往信用(うら)
63円 住所 6580053 住之江公民館行	注意 何も書かないでください	63円 返信 □□□□□□ 参加者名 ご自宅の住所	●講座記号 ●講座名 ●住所 ●参加者名 ●年齢・性別 ●電話番号(携帯)

問い合わせ先

神戸市立住之江公民館

TEL:078-822-1300 FAX:078-822-7037