

**31** **デコパージュ(トートバッグとポーチ)**

100種類のペーパーナプキンの中から、好きな柄を選んで下さい。切り抜いて、デコパージュのりで貼ります。個性的な柄のトートバッグ、もしくはポーチが作れます。



📍 3月7日(土)2限 📍 7階704B  
👤 今井 由美(絵画・工作教室講師・太平洋美術会会員)  
💰 300円(1作品) 🧑 30名 ※子ども同席可  
📎 なし

聞く 話す 体験する

**32** **<折紙>七転八起 達磨を折る!**

達磨は壁にむかって9年間座禅を組み、悟りを開いたとされる禅宗の開祖達磨大師を模したものを、転んでも起き上る不屈の精神を表わすものとして好まれ当選や合格の祈願にも達磨がもちいられます。



📍 3月7日(土)3限 📍 8階804  
👤 福田 福美子(日本折紙協会認定講師・正会員)  
💰 300円(材料費) 🧑 10名 ※子ども同席可  
📎 なし

聞く 話す 体験する

**37** **教科書にない身近な日本の歴史を知ろう!**

平安時代末期、神戸が日本の首都であったことを資料や史実から迫っていく。そして、当時京都を中心とする畿内の西端が明石であったことから、歴史的にどんな町だったのかを紹介し、明石郷土愛をより高めていきたい。



📍 3月8日(日)4限 📍 7階701A  
👤 武貞 隆之(神戸大学大学院生)  
💰 無料 🧑 35名 ※子ども同席可(9歳以上)  
📎 なし

聞く 話す 体験する

**38** **歴史のでき事を深く知ろう!**

天神信仰(菅原道真の怨霊)の真実を深く解説します。菅原道真を天神様にしたのは誰か?など持論を展開していきます。



📍 3月8日(日)3限~4限 📍 8階803  
👤 高堀 枝裕二(歴史家)  
💰 無料 🧑 30名 ※子ども同席可(10歳以上)  
📎 筆記用具

聞く 話す 体験する

**先生・授業一覧**

# 3月8日(日)

- ・1限 9:30 ~ 10:20
- ・2限 10:40 ~ 11:30  
— お昼休み —
- ・3限 12:30 ~ 13:20
- ・4限 13:40 ~ 14:30
- ・5限 14:50 ~ 15:40

**アイコンの見方**

- 🕒 開講日時
- 👤 定員
- 👤 先生名(肩書き)
- 📍 場所
- 👜 持ち物
- 💰 参加費/材料費

📌 事前申し込み制。当日の飛び込み参加は原則不可。  
📌 事前申し込みを優先。空き状況によっては当日の受付可能。

— 授業の参加形式 —

- 👂 聞く 講義形式で、先生の授業を聴講するもの
- 🗣️ 話す 受講者も発言する機会があるもの
- 👉 体験する ワークショップなどをするもの

**39** **履歴書・職務経歴書の相談**

あなたの持つ強みや能力、そして仕事への姿勢などが応募先に伝わる書類を作りましょう。「会ってみたい」と思ってもらえる書類にするには第三者の視点や意見が大切です。キャリアコンサルタントと一緒にあなたの応募書類を見直してみませんか。



📍 3月8日(日)2限・4限・5限 📍 8階特設ブース  
👤 竹坊 由理(キャリアコンサルタント)  
💰 無料 🧑 1名/限 ※子ども同席可  
📎 履歴書・職務経歴書・求人票(あれば)

聞く 話す 体験する

**40** **楽しく理科!(葉脈でしおり作り)**

勉強は机上でするものばかりではないことに気づいてもらいたいという思いから、今回は葉っぱの葉脈を取り出し、自分だけのオリジナルしおり作りをします。親子で楽しく話をしながら、一緒に作って下さいね。



📍 3月8日(日)1限~2限 📍 8階803  
👤 ニーム(子ども子育て応援隊 みんなの居場所ニーム)  
💰 100円 🧑 親子20組 ※子ども同席可  
📎 お手拭きタオル・使い捨て手袋

聞く 話す 体験する

**33** **あなたも詩人★読んでみよう、書いてみよう**

詩を書いてみたい…でもどうすれば?心に響く詩と出会ってみたい、味わってみたい…。そんなあなたを、ひととき豊かな詩の世界にご案内します。日常をしばし離れて、あなたも詩人になる時間です。



📍 3月8日(日)3限 📍 7階701A  
👤 一海 楨(詩人)  
💰 無料 🧑 12名 ※子ども同席可  
📎 筆記用具

聞く 話す 体験する

**34** **詩吟を楽しみませんか**

皆で大きな声を出しましょう。ナレーション等を入れると、更に作者に寄りそい臨場感もあるでしょう。声を出してストレスを解消しましょう!



📍 3月8日(日)4限 📍 7階703  
👤 高見 茂美(総師範)  
💰 無料 🧑 30名 ※子ども同席可  
📎 筆記用具・お茶

聞く 話す 体験する

**41** **シナプソロジー~楽しく脳を活性化~**

最近、物忘れが多くないですか?シナプソロジーは、簡単な動きに変化を加える事で脳を活性化させていくプログラムです。皆で楽しく脳の機能を高めましょう。



📍 3月8日(日)3限 📍 7階703  
👤 はまかな(シナプソロジーインストラクター)  
💰 無料 🧑 35名 ※子ども同席可(小学生以上)  
📎 なし

聞く 話す 体験する

**42** **認知症の方の“心”をつかむ『ユマニチュード』**

認知症の方の介護をしていると怒鳴られたり、拒否されて途方に暮れることがあります。それは、介護者に優しさが欠けているからではありません。ユマニチュードは、介護する人もされる人も穏やかでいられる優しい認知症ケアの技法です。



📍 3月8日(日)3限~5限 📍 7階704A  
👤 岸本 徹彦(元 医療系専門学校・大学 専任教員)  
💰 300円 🧑 20名 ※子ども同席可  
📎 なし

聞く 話す 体験する

**35** **教科書とはちがう「社会科」を楽しもう!**

教科書にのっている単元を、おもしろく、おもしろく、楽しく学んでいく方法を大公開!小学校3・4・5・6年生のみんな待ってます!社会科を楽しく学んで、好きになってしまおう!



📍 3月8日(日)1限・5限 📍 7階701A  
👤 武貞 隆之(兵庫県小学校教員)  
💰 無料 🧑 35名 ※子ども同席可(9歳以上)  
📎 なし

聞く 話す 体験する

**36** **知って得する「ワークルール」**

いじめ・パワハラ、残業、年次有給休暇etc…知っているようで知らない「ワークルール」を分りやすく解説します。



📍 3月8日(日)2限 📍 7階701A  
👤 山西 伸史(NPO法人ひょうご働く人の相談室)  
💰 無料 🧑 35名 ※子ども同席可  
📎 なし

聞く 話す 体験する

**43** **誰でも体感 姿勢・体幹・足元トレーニング**

姿勢を改善するためには難しい方法はいりません。体幹・足元の簡単な体操を一緒にやりましょう。その場で変化を感じてもらえると思います。



📍 3月8日(日)1限 📍 7階704B  
👤 古賀田 万典(理学療法士)  
💰 無料 🧑 20名 ※子ども同席可(6歳以上)  
📎 動きやすい服

聞く 話す 体験する

**44** **発酵食のパワーを知ろう! 麹のはたらきと作用**

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて数年。この登録に貢献したのが発酵食品です。健康志向が高まり日本の和食、発酵食品が世界中で注目されている今、発酵食の力を知り日常の暮らしに取り入れることを提案します。



📍 3月8日(日)4限~5限 📍 8階調理実習室  
👤 華陽(食工房kayou)  
💰 500円 🧑 16名 ※子ども同席可(4歳以上のお子さん)  
📎 エプロン・三角巾・布巾2枚

聞く 話す 体験する