



日付	時間	イベント	内容	参加費	主催者/連絡先
1(金)	10:00~11:00	<b>NEW</b> 笑って楽々ストレッチ	イスに座ってできる楽しい体操です♪	500円	CS神戸 申込はあすパークへ
2(土)	11:30~12:30	つなぐおにぎり食堂	「おにぎりチケット」で、大人から子ども達へとつなぐ食堂です。	子ども無料 高校生以上300円	食ワーカーズ 050-5861-7815 upcycle.asupark@gmail.com
	14:00~16:00	あすパークライブラリー企画	「おいしい秋」の本紹介サロン	500円 飲み物付き	CS神戸 申し込み不要
6(水)	10:00~12:00	公園de園芸療法	植物と環境がもたらす癒しについて手ごねせっけんづくり、公園散策	2000円/回	一般社団法人 みどり・人・まち研究所 FAX:078-841-6048 mail:engeitherapy@gmail.com
8(金)	10:00~11:00	若さを保つハンドセラピー	セルフマッサージで元気な心と身体を保ちましょう	500円	素らく健康体操 090-6559-9192
9(土)	10:30~12:00	<b>NEW</b> あすパーク公園サロン	秋の1日、音楽のひと時を♪	あすパークにお問合せください	CS神戸 申込はあすパークへ
12(火)	10:30~12:30	みんなのひろばリーチ	秋のリースづくり(置き型)	1家族200円 (お1人の参加100円) 材料費1,000円	生活クラブ生活協同組合都市生活 078-904-3260 (小松)
	14:30~17:00	あすパークこどもリビング	自ら考える子を育てるこどもの居場所 【神戸市補助事業】	満席	あすパークこどもリビング kodomo.living.asupark@gmail.com
13(水)	10:00~12:00	いっしょに作ろうわいわい食堂	余剰食材を使い、その場で献立を考えてお料理を作る食堂です。	600円	わいわい食堂 050-5861-7815 upcycle.asupark@gmail.com
14(木)	13:20~13:50	発声練習(初心者向け)	お腹の底から声を出すトレーニングしませんか？	300円	自由演劇倶楽部 えん 090-9056-7164(朝倉)
	13:30~15:30	演劇のレッスン②	違う自分を見つけてみませんか！	3,000円 (月会費制)	自由演劇倶楽部 えん 090-9056-7164(朝倉)
15(金)	10:00~12:00	大人のアート教室	『クリスマスツリー』色鉛筆の色の美しさを楽しみましょう	1,000円	ふるふるあーと babane0804@gmail.com(細見)
	13:30~15:00	ケアフレンドPark	あらゆるケアラーに向けての小さな講座と交流のリフレッシュ時間	500円	ケアフレンドを広める会 申込はあすパーク
16(土)	10:00~12:30	ふるさと料理と交流の会	ふるさと料理 今回は香川 讃岐うどん	700円(材料費込み)	ふるさと料理と交流の会 i.ishikawa@kura-corporo.co.jp 070-4395-0985
	13:30~15:30	ソーシャルカフェ	日頃話にくい政治や社会問題について気軽に話し合う場です	500円 飲み物付き	CS神戸 申し込み不要
19(火)	12:00~13:00	アップサイクルくるくる食堂	余剰食材を活用した健康料理をいただく会。養生食ミニ講座も。	600円	アップサイクル神戸 050-5861-7815 upcycle.asupark@gmail.com
	14:30~17:00	あすパークこどもリビング	自ら考える子を育てるこどもの居場所 【神戸市補助事業】	満席	あすパークこどもリビング kodomo.living.asupark@gmail.com
20(水)	10:00~11:30	寄り処 やまとの森 「筆で描くお正月小物」	折った和紙に筆で絵を描いて、祝いばし袋や、ポチ袋に。	300円	寄り処 やまとの森 090-1717-2809(未岡)
	13:30~15:00	だれでもカフェ	誰かのお役に立つコトを、まずは話し合ってみませんか。	500円 (飲み物付き)	CS神戸 申込はあすパークへ
21(木)	10:00~12:00	子育てひろばきらきら	生活クラブ生協都市生活のこだわりのお惣菜の味見をしてみよう	親子1組:100円	生活クラブ生活協同組合都市生活 078-904-3260(小松) 078-904-3260 (小松)
	13:30~15:00	でゅあるコーラス	楽しく歌う会。Kazz奥村さんのギター伴奏。あなたの歌いたい曲もみんなで一緒に！	1,300円 (月会費制)	CS神戸 申込はあすパークへ
22(金)	10:00~11:00	気練りの会(気功)	簡単な動きで気を巡らせ疲れ知らずになりましょう(椅子使用可)	500円	coironaがいよーこ coirokotonoha595@gmail.com
	13:30~16:30	協同労働ミニワーカーズ実践塾	自分で考え、立ち上げる事が出来る実践塾	22,000円 (全10回)	CS神戸 あすパーク/協同労働ワーカーズ推進会 shortwork@cskobe.com/ 078-200-5294



<あすパーク所在地>  
神戸灘区中郷町5丁目1 大和公園内  
営業時間 9:30-17:00  
お休み: 日, 月, 祝日  
【TEL】078-200-5293  
【FAX】078-200-5294  
【e-mail】asupark@cskobe.com  
運営主体: 認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸

あすパーク 公式SNS



【Instagram】 【Facebook】 【Line】

後半は裏面に





日付	時間	イベント	内容	参加費	主催者/連絡先
26(火)	14:30~17:00	あすパークこどもリビング	自ら考える子を育てこどもの居場所【神戸市補助事業】	満席	あすパークこどもリビング kodomo.living.asupark@gmail.com
27(水)	10:00~12:00	教えて金田一耕助、 獄門島はどこにある？	教えてアガサ、の番外編です。	500円	立田 実 spenser155@gmail.com
	10:30~12:30	みんなのひろばリーチ	秋のリースづくり(置き型)	1家族200円 (お1人の参加100円) 材料費1,000円	生活クラブ生活協同組合都市生活 078-904-3260(小松)
28(木)	13:30~15:30	演劇のレッスン②	違う自分を見つけてみませんか！	3,000円 (月会費制)	自由演劇倶楽部 えん 090-9056-7164(朝倉)
30(土)	10:30~12:00	NEW アート自分史セミナー(説明会)	人生の羅針盤となる自分史を作りませんか？ 今回は説明会です。	説明会のため無料	スマイル相続研究所 申込はあすパークへ
	13:30~15:30	第54回哲学カフェ	哲学の道具箱を使って哲学カフェしてみよう(^_^)	500円	哲学カフェふくろう@神戸灘 tetsugaku.fukurou@gmail.com

## 【お知らせ】

- みんなの居場所「ゆんたく」  
障がい者の方も気軽に来れる夕方の居場所  
毎週水曜16~18時 開催中 参加費無料
- 石屋川西公園清掃ボランティア ご協力をお願い  
毎週水曜15時30分~16時30分で清掃活動本格実施  
ボランティアカードを利用して子どもさんから大人まで  
あいさつをしながら楽しくみんなで取り組み中
- 神戸・灘おもちゃの病院 『あすパーク・ゆりかご診療所』  
壊れたおもちゃを初診料250円でお預かりし治療  
交換部品としての壊れたおもちゃの寄付も受付中。
- 芝生でゆる〜り太極拳  
午前9時30分からあすパーク前で毎週実施中。  
初めてのの方も大丈夫。予約不要でふらっとお越しください。
- あすパークで活動する団体(個人)募集中  
地域のためのイベント、講座、活動など  
あすパークを利用してみませんか？  
運営や集客のご相談に乗ります。  
お気軽にお問合せください

★CS神戸HPより最新予定がGoogleカレンダーで閲覧可能  
<https://www.cskobe.com/information/topics/aspark/>

## お気軽にお立ち寄りください

- 六甲あすパークマルシェ  
地元の作家さんのハンドメイド品やお菓子など、  
常設販売中。新規出店者募集
- あすパークライブラリー  
コミュニティ型ミニ図書館、10人の本棚オーナーさんが、  
それぞれのイチオシの本を並べています。  
登録(初回のみ300円)すれば無料で借りられます
- カフェコーナー  
ドリップコーヒー150円、公園内テイクアウトOK
- 地域の情報コーナー  
地域のイベント、ボランティア等の情報あり。  
スタッフにお気軽におたずねください。
- こどもボランティアカード  
公園のお掃除、水やり、あすパークのお手伝い等、  
幼児から中学生まで活躍中
- 大人のぶちボランティアカード  
こどもボランティアの見守りなど、  
すき間時間に小さなボランティアをしてみませんか？