

長田区文化センター・ピフレホール 4月開講

受講生募集!!

2月16日から受付開始!!

長田区文化センター ☎078-643-2431
〒653-0038 神戸市長田区若松町5-5-1 新長田駅前ビル3・4F
ピフレホール ☎078-621-1120
〒653-0038 神戸市長田区若松町4-2-15 ピフレ新長田3F



公益財団法人 神戸市民文化振興財団 <http://www.kobe-bunka.jp/>

各センター感染症対策をさせていただいておりますが、マスクの着用、手指の消毒等にご協力をお願いします。

長田おすすめ講座

音楽 312 日本で育んだ世界のうた
講師 声楽家 李 浩麗
心やすらぐ懐かしい唱歌や外国の曲、またはラジオ歌謡等の抒情歌をみんなで楽しく歌いましょう。ヴォイストレーニングと曲の解説付きで歌いましょう。

木曜日/10:00~11:30(6回)
定員/20名 受講料/9,000円
材料費等/600円+税 テキスト代その他実費

スポーツ・健康 362 自力整体
講師 自力整体ナビゲーター 清水 克易
簡単な動きと指圧で全身を整えます。無理のないゆったりとしたメニューですので気軽にご参加ください。

月曜日/13:30~14:45(6回)
定員/12名 受講料/7,200円
材料費等/—

スポーツ・健康 365 アイヨガ&リフレッシュヨガ(月)女性
講師 山本ヨガ研究認定講師 汐満 未佐子
視力向上ヨガとリフレッシュヨガを交互に行います。どちらのヨガも身体のバランスを整えて廻りをよくなる効果があります。

月曜日/10:30~12:00(6回)
定員/14名 受講料/7,800円
材料費等/—

ピフレおすすめ講座

音楽 911 きらめき青春ソング
講師 KOSMA音楽愛好会 森田 佳代 西口 淑子
歌の歌詞は短い、だけどそこには大きな世界が広がっています。歌のトナリに入らなくても歌えば貴方はいつも主人公。

月曜日/13:30~15:00(5回) 定員/27名
受講料/6,000円 材料費等/テキスト代1,200円+税
その他実費は初回日に講師へ連絡お支払いください。

茶華道 921 暮らしを彩るいけばな
講師 末生流派元教授 梶山 恵甫
いけばなの基本型から自由形までいかに指導します。四季折々の草花を楽しみ、日々の生活を彩りましょう。

金曜日/13:00~15:00(5回) 定員/25名 受講料/6,000円
材料費等/5,500円初回日に講師へ連絡お支払いください。

茶華道 922 フラワーアレンジメントと植物雑貨
講師 神戸フローラルアートスクール 中嶋 恵子
季節のフラワーアレンジメントからおしゃれな植物雑貨まで、様々な花材を使い、基礎から幅広く、楽しみながら学べます。

金曜日/18:10~20:10(3回) 定員/25名 受講料/5,400円 材料費等/9,000円

その他 932 スマホをもっと身近に!
講師 KOBE ネット企画 中村 勝美 大槻 恒男
スマホは、生活・趣味・健康・友だち作り・生きがい作りと便利で楽しいものです。

土曜日/13:30~16:30(3回) 定員/27名 受講料/3,600円 材料費等/—

スポーツ・健康 935 心と体 ゆったりYoga
講師 インド中央政府公認 ヨガ研究財団認定講師 岩本 麻由美
ゆっくりとした流れの中で、ご自身のペースですすめることができます。気持ちよさを感じながら体調改善していきます。

火曜日/10:30~12:00(5回) 定員/12名 受講料/8,000円 材料費等/—

※マスク着用のない写真は新型コロナウイルス感染症流行前に撮影したものです。

受付日 / 受付者名 / 受付No.

下記太枠内にボールペンでご記入ください。
※「消せるボールペン」など訂正が容易にできる筆記用具は使用しないでください。

センター名	2021年春講座	<input type="checkbox"/> 長田区文化センター	<input type="checkbox"/> ピフレホール
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所	〒 - -		
年齢	歳 (4月から)	性別	男・女
自宅電話番号	() -		
携帯電話番号	-		
フリガナ			
保護者氏名又は緊急連絡者氏名	(続柄:)		
緊急連絡先電話番号	-		

POST CARD

63円切手をお貼りください。

6500017

※2月28日(日)以降 このハガキをご利用いただけません。

神戸市中央区楠町4-2-2
神戸文化ホール内
(公財) 神戸市民文化振興財団 講座係

春講座募集のご案内

申込み方法 いずれかの方法でお申込みください。
(電話・FAXによる申込みは、受付していません。)

センター・会館の窓口
上の申込書にご記入の上、センターにお申込みください。

インターネット
24時間受付しております。
神戸市民文化振興財団
お申込みはこちら
※ただし 2月28日のみ 17:00まで

郵送
上の申込書に、必要事項をご記入の上、ポストに投函ください。

申込み締め切り 2月28日(日) 必着
抽選後も定員に余裕のある場合がございます。受講を希望される方は、直接センターへお問い合わせください。

見学ご希望の方は、事前にセンターまでお問い合わせください。(見学無料)
●見学は各講座1回のみ ●見学いただける講座もありません

個人情報保護について 講座申込みで収集した個人情報は、利用者の意思による情報の提供を原則とし、講座のサービスを提供する目的の範囲内でのみ利用します。

新規講座企画募集
財団では、魅力のある新しい講座の提案を募集しています。下記の規程まで企画書・プロフィールをご送付ください。
〒650-0017 神戸市中央区楠町4-2-2 神戸文化ホール内 (公財)神戸市民文化振興財団 文化センター事務局 募集係
TEL: 078-361-9200(土日祝日を除く 9:00~17:00)

受講者の決定

- 申込み多数の場合は、抽選となります。
- 結果は封書またはハガキでお知らせします。
- 応募者の少ない講座については、開講を中止する場合があります。

受講料納入

- 当選者には、受講料の払込取扱票を郵送しますので、3月20日までにコンビニまたは郵便局でお支払いください。
- ※必ず届いた払込取扱票でお支払下さい。
- 受講されない場合や、やむを得ず入金が遅れる場合には、必ずセンターまでご連絡ください。
- ご連絡なく期限までに納入されない場合は、辞退されたものとみなし、補欠の方に受講していただきます。

受講料の返金

- ◆納入された受講料について、開講前のキャンセルは受講料から手数料1,100円差し引いて返金します。講座中止の場合は、全額返金。お客様都合の場合は、受講料総額の30%手数料を差し引き、残額を按分して10円未満切上げて返金します。

天候による休講について

講座開始時間	午前中	正午から	午後3時から	午後5時から
発表発表時間	午前8時	午前11時	午後1時	午後4時

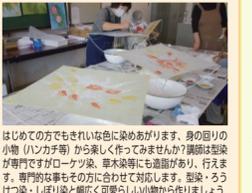
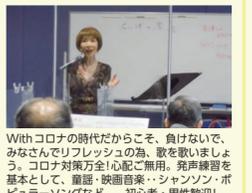
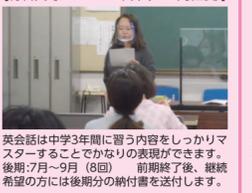
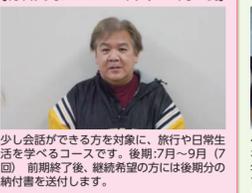
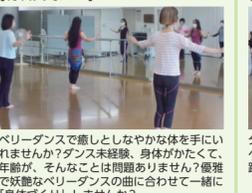
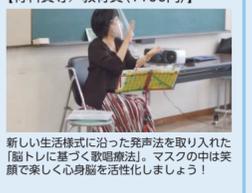
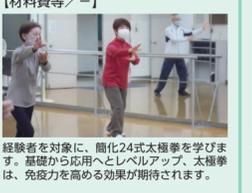
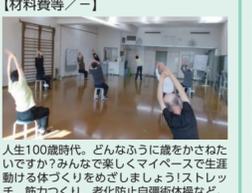
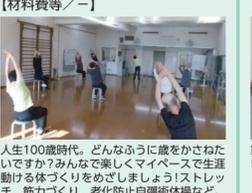
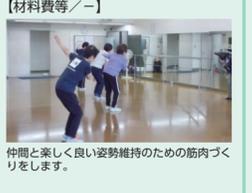
それぞれの判断時点で兵庫県南部の神戸市に大雨、洪水、暴風、大雪及び津波などの気象警報(気象警報は除く)が発せられている場合は休講とします。各センターからは連絡しませんので、テレビ、ラジオ、インターネット等で確認ください。

ピフレ講座一覧

<p>901 はがき絵教室 A 美術・絵画 友誼会主宰 西川 友佳子 奥田 昌子 日曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料5,400円 【材料費等/実費】</p>	<p>902 はがき絵教室 B 美術・絵画 友誼会主宰 西川 友佳子 奥田 昌子 火曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料5,400円 【材料費等/実費】</p>	<p>903 はがき絵教室 C 美術・絵画 友誼会主宰 西川 友佳子 奥田 昌子 木曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料5,400円 【材料費等/実費】</p>	<p>904 はがき絵教室 D 美術・絵画 友誼会主宰 西川 友佳子 奥田 昌子 水曜日/13:30~15:30(5回) 定員27名 受講料5,400円 【材料費等/実費】</p>	<p>905 書道 神戸新聞習字班上昇者 牛丸 好一 火曜日/13:00~15:00(9回) 定員27名 受講料9,720円 【材料費等/実費】</p>	<p>書道 906 やさしく楽しい毛筆講座 視察・毛筆書写技能検定兵庫県審査委員 西川 絵里 金曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円 【材料費等/実費】</p>	<p>書道 907 韓国のパッチワーク・ポジャギ (工) 作 伝統文化研究家 河 正恵 水曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円 【材料費等/10,000円初回日に講師へ連絡お支払いください】</p>	<p>908 簡単和紙ちぎり絵 (工) 作 しゅんこう認定講師 荒川 ひろみ 中原 伊津子 火曜日/10:00~12:00(3回) 定員12名 受講料3,900円 【材料費等/実費】</p>	
<p>909 魅惑のシャンソン 音楽 日本シャンソン協会正会員 井井 加代子 金曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料13,500円 【材料費等/実費】</p>	<p>910 初めてのシャンソン 音楽 日本シャンソン協会正会員 井井 加代子 火曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円 【材料費等/実費】</p>	<p>912 歌いながら楽しい脳トレ! 音楽 ミュージックインストラクターズ 養成学院認定 取組活動士 皆美 久音 月曜日/10:00~11:30(5回) 定員20名 受講料6,000円(健康受講の方は300円)初回日に講師へ連絡お支払いください</p>	<p>913 俳句入門1 文学 歴史 芭蕉翁献詠全国俳句大会特選 杉岡 吾風 水曜日/10:00~12:00(6回) 定員20名 受講料6,480円 【材料費等/テキスト・句集代1,500円】</p>	<p>914 俳句入門2 文学 歴史 芭蕉翁献詠全国俳句大会特選 杉岡 吾風 水曜日/13:30~15:30(6回) 定員20名 受講料6,480円 【材料費等/テキスト・句集代1,500円】</p>	<p>915 俳句入門3 文学 歴史 芭蕉翁献詠全国俳句大会特選 杉岡 吾風 木曜日/10:00~12:00(6回) 定員20名 受講料6,480円 【材料費等/テキスト・句集代1,500円】</p>	<p>916 俳句入門4 文学 歴史 芭蕉翁献詠全国俳句大会特選 杉岡 吾風 木曜日/13:30~15:30(6回) 定員20名 受講料6,480円 【材料費等/テキスト・句集代1,500円】</p>	<p>917 神戸市神楽のまちかど 文学 歴史 神戸学院大学非常勤講師 (神戸学・歴史学) 谷口 義子 月曜日/14:00~15:30(6回) 定員35名 受講料7,200円 【材料費等/実費】</p>	<p>918 茶道1 茶華道 表千家 久保井 清之 月曜日/18:00~20:00(9回) 定員9名 受講料13,500円 【材料費等/2,250円初回日に講師へ連絡お支払いください】</p>
<p>919 茶道2 茶華道 表千家宗家神戸第一支部幹事 筑田 真実 金曜日/18:00~20:30(9回) 定員9名 受講料13,500円 【材料費等/2,250円初回日に講師へ連絡お支払いください】</p>	<p>920 センズアップ いけばな 茶華道 末生流派元教授 梶山 恵甫 月曜日/18:30~20:30(5回) 定員25名 受講料6,000円 【材料費等/5,500円初回日に講師へ連絡お支払いください】</p>	<p>923 日曜料理教室 料理・健康 神戸市生活指導研究会 田中 好子 日曜日/10:00~12:00(5回) 定員18名 受講料9,000円 【材料費等/4,500円初回日に講師へ連絡お支払いください】</p>	<p>924 大人のおもてなし料理 料理・健康 料理研究家 橋本 朋子 土曜日/10:00~12:00(3回) 定員18名 受講料5,700円 【材料費等/3,000円初回日に講師へ連絡お支払いください】</p>	<p>925 おうちで作れる季節の和菓子 料理・健康 神戸市生活指導研究会 村中 尚子 水曜日/10:00~12:00(3回) 定員18名 受講料5,400円 【材料費等/1,800円初回日に講師へ連絡お支払いください】</p>	<p>926 だれにでも出来る健康フラ! 舞踊 フラハラウプラニ 竹谷 京子 木曜日/10:30~12:00(5回) 定員24名 受講料6,500円 【材料費等/実費】</p>	<p>927 フラダンス初級A 舞踊 フラハラウプラニ 堀尾 典子 竹谷 京子 火曜日/10:30~11:45(5回) 定員24名 受講料6,500円 【材料費等/実費】</p>	<p>928 フラダンス初級B 舞踊 フラハラウプラニ 堀尾 典子 火曜日/13:00~14:15(5回) 定員24名 受講料6,500円 【材料費等/実費】</p>	<p>929 ヒップホップ I 舞踊 流行音楽・R代表 山本 秀子 水曜日/19:00~20:30(9回) 定員24名 受講料10,800円 【材料費等/—】</p>
<p>930 ガールズ HIPHOP 舞踊 流行音楽・R代表 山本 秀子 月曜日/19:00~20:30(9回) 定員24名 受講料10,800円 【材料費等/—】</p>	<p>931 楽しいジャズダンス 舞踊 流行音楽・R代表 山本 秀子 金曜日/13:30~15:00(9回) 定員24名 受講料10,800円 【材料費等/—】</p>	<p>933 リフレッシュ太極拳 スポーツ・健康 NPO法人神戸太極拳協会 監督・主任指導員 福光 知子 金曜日/18:30~20:00(5回) 定員24名 受講料6,000円 【材料費等/—】</p>	<p>934 シニアのヨガ&リズム体操 スポーツ・健康 ヘルソングアラ 藤本 久美子 水曜日/13:30~15:00(9回) 定員24名 受講料10,800円 【材料費等/—】</p>	<p>936 平野式アンチエイジングエクササイズ スポーツ・健康 元・宝塚歌劇団 平野 未祐紀 木曜日/18:30~20:00(7回) 定員24名 受講料8,400円 【材料費等/—】</p>	<p>937 お守り体操(金曜) スポーツ・健康 健康運動実践指導者 サークル認定 定員 yoko 金曜日/11:00~12:30(5回) 定員24名 受講料6,250円 【材料費等/—】</p>	<p>938 お守り体操(水曜) スポーツ・健康 健康運動実践指導者 サークル認定 定員 yoko 水曜日/11:00~12:30(5回) 定員24名 受講料6,250円 【材料費等/—】</p>	<p>939 いつまでも歩ける力を!自宅できるトレーニング スポーツ・健康 ダイアット&トロッツスタジオ CHALCO 和田 忠士 火曜日/13:00~14:30(5回) 定員24名 受講料6,250円 【材料費等/—】</p>	<p>940 若々しく美しい姿勢と歩き方 スポーツ・健康 姿勢スタイルリスト(一社) 健康づくりホールディングス 荒牧 英樹 月曜日/10:30~12:00(3回) 定員24名 受講料3,750円 【材料費等/—】</p>

NEW は、新しく始まる講座です。

長田 講座一覧

<p>301 洋画 美術・絵画 4/2-</p> <p>前元会 大和 純子</p> <p>金曜日/10:00~12:00(9回) 定員18名 受講料14,400円 【材料費等/実費】</p>  <p>静物、人物、風景などの画題を取り組みながら自由な表現で自由な構図で自分の表現が出来るようになるまで。初心者歓迎。写影は2回から初級者には使用する道具については別途お申し込み。書き出せるものでもOK。大さくてもいい。水彩、アクリル、水彩紙、画布などの材料も提供する。画材は各自で準備してください。</p>	<p>302 人物デッサン 美術・絵画 4/1-</p> <p>前田 真弥子</p> <p>日曜日/10:30~12:30(6回) 定員18名 受講料15,000円 【材料費等/実費】</p>  <p>一番楽しく、一番難しい人物デッサン!初心者から熟練者まで、それぞれのデッサン力の向上をめざします。</p>	<p>303 日曜水彩画 美術・絵画 4/8-</p> <p>関西水彩画会 松井 美保子</p> <p>日曜日/10:00~12:00(6回) 定員20名 受講料9,600円 【材料費等/1,000円モチーフ代】</p>  <p>絵を描くことは、極めて個人的な、孤独な作業ですが、教室のお仲間とイージーを並べて描く時間は貴重で得難いものです。いろいろな静物を中心に人物、風景スケッチなどを楽しく描けるような水彩画の基礎から学びます。</p>	<p>304 やさしい染色 工(手)芸 4/10-</p> <p>日展染色作家、日本工芸家連盟所属 中來田 万里</p> <p>土曜日/13:30~15:30(6回) 定員20名 受講料7,200円 【材料費等/10,000円(継続の方7,000円)】</p>  <p>はじめての方でもきれいな色に染めあげます。身の回りの小物(ハンカチ等)から楽しく作ってみませんか?講師は染染が専門ですがローコスト染、草木染等に得意があり、行きます。専門的な事もおのれに合わせて対応します。染染、ろうけつ染、しぼり染と幅広く楽しい小物から作りましょう。</p>	<p>305 歌謡レッスンA 音楽 4/6-</p> <p>日本クラウン 美山 京子</p> <p>火曜日/13:00~14:10(9回) 定員20名 受講料6,750円 【材料費等/実費】</p>  <p>新曲を楽しく一緒に学び覚えましょう!新曲を皆様にいっしょに楽しく覚えていただきます。</p>	<p>306 歌謡レッスンB 音楽 4/10-</p> <p>日本クラウン 美山 京子</p> <p>火曜日/14:30~15:40(9回) 定員20名 受講料6,750円 【材料費等/実費】</p>  <p>新曲を楽しく一緒に学び覚えましょう!新曲を皆様にいっしょに楽しく覚えていただきます。</p>	<p>コーラス (A) [女性] 音楽 4/7-</p> <p>コーラス講師 笠木 益子</p> <p>水曜日/13:00~14:45(9回) 定員20名 受講料10,800円 【材料費等/実費】</p>  <p>簡単なストレッチや呼吸をふまえた発声練習、音楽の基礎知識を学びながら、合奏の楽しさを体感してまいります。発声練習や、音楽の基礎知識を学びながら、やさしい合奏から高度な合奏へとチャレンジ。歌謡呼吸をマスターし美しい歌声のハーモニーに感動してまいります。</p>	
<p>308 コーラス (B) [女性] 音楽 4/7-</p> <p>コーラス講師 笠木 益子</p> <p>水曜日/14:55~16:40(9回) 定員20名 受講料10,800円 【材料費等/実費】</p>  <p>簡単なストレッチや呼吸をふまえた発声練習、音楽の基礎知識を学びながら、合奏の楽しさを体感してまいります。発声練習や、音楽の基礎知識を学びながら、やさしい合奏から高度な合奏へとチャレンジ。歌謡呼吸をマスターし美しい歌声のハーモニーに感動してまいります。</p>	<p>309 愛LOVEポピュラーソング花組A 音楽 4/2-</p> <p>愛Loveポピュラーソング講師 神奈 あい</p> <p>金曜日/10:00~11:30(9回) 定員20名 受講料10,800円 【材料費等/楽譜代(800円)】</p>  <p>With コロナの時代だからこそ、負けないで、みなさんでフレッシュの為、歌を歌いましょう。コロナ対策万全!心配いりません。発声練習を基本として、童謡、映画音楽、シンセゾン、ポピュラーソングなど 初心者・男性歓迎!</p>	<p>310 愛LOVEポピュラーソング花組B 音楽 4/2-</p> <p>愛Loveポピュラーソング講師 神奈 あい</p> <p>金曜日/13:30~15:00(9回) 定員20名 受講料10,800円 【材料費等/楽譜代(800円)】</p>  <p>With コロナの時代だからこそ、負けないで、みなさんでフレッシュの為、歌を歌いましょう。コロナ対策万全!心配いりません。発声練習を基本として、童謡、映画音楽、シンセゾン、ポピュラーソングなど 初心者・男性歓迎!</p>	<p>311 みんなで歌おう 唱歌童謡 音楽 4/12-</p> <p>声楽家 李 浩麗</p> <p>月曜日/10:30~12:00(6回) 定員20名 受講料9,000円 【材料費等/850円+税 テキスト代その他実費】</p>  <p>いつか忘れられている心ふるさとの歌を尋ねて、みんなの力で歌い継いでいきたいと思います。</p>	<p>312 日本で育んだ世界のうた 音楽 4/8-</p> <p>声楽家 李 浩麗</p> <p>木曜日/10:00~11:30(6回) 定員20名 受講料9,000円 【材料費等/600円+税 テキスト代その他実費】</p>  <p>心やすらぐ懐かしい唱歌や外国の曲、またはラジオ歌謡等の懐かしい曲をみんなで楽しく歌いましょう。ヴォイストレーニングと曲の解説付きで歌いましょう。</p>	<p>313 李浩麗 健美ヴォイトレ 音楽 4/8-</p> <p>声楽家 李 浩麗</p> <p>木曜日/13:00~14:30(6回) 定員14名 受講料4,000円 【材料費等/実費】</p>  <p>声というものは身体が楽器です。発声練習、呼吸法、イメージトレーニングで正しい声作り、歌唱力の向上を図ります。声作りや立ち方、姿勢等の基礎を習得し、若々しい声作り・歌唱力向上を目指す美しいヴォイトレのためのヴォイトレ講座を行います。</p>	<p>314 思い出ソング 音楽 4/10-</p> <p>KOSUMA音楽愛好会 早川 奈緒美</p> <p>土曜日/10:30~12:00(6回) 定員20名 受講料8,400円 【材料費等/1,000円+税テキスト代その他実費】</p>  <p>気軽に歌える曲から美しい曲までチャレンジしていきます。思い出の曲です。参加お待ちしています。歌には不思議な力があります。みんなで歌ってほのぼのの、声を合わせて、仲間が増える!フォークソング、歌謡曲など思い出のうたで笑顔がうまれます。</p>	<p>315 楽しく歌おう 思い出のヒットソング 音楽 4/9-</p> <p>KOSUMA音楽愛好会 西口 淑子</p> <p>月曜日/10:30~12:00(5回) 定員20名 受講料7,000円 【材料費等/1,000円+税 テキスト代その他実費】</p>  <p>皆さんの思い出の曲は何か?あの時代に戻り一緒にたくさん歌いましょう。演歌、ポップス、歌謡曲などジャンルは問いません。リクエストにもお答えします。</p>
<p>316 世界の名歌を歌おう(月クラス) 音楽 4/12-</p> <p>音楽創作工房ジカヴィエヴァ 西村 圭市</p> <p>月曜日/14:00~15:30(6回) 定員20名 受講料9,000円 【材料費等/1,000円】</p>  <p>様々な音楽に触れ心を豊かに、発声の基礎を学んで元気に!歌って脳を活性化!プロのオペラ歌手と楽しく一時を過ごしましょう。国内外で愛され、歌い継がれている名歌を皆さんと一緒に歌いましょう。</p>	<p>317 世界の名歌を歌おう(水クラス) 音楽 4/14-</p> <p>音楽創作工房ジカヴィエヴァ 水口 健次</p> <p>水曜日/10:30~12:00(6回) 定員20名 受講料9,000円 【材料費等/1,000円】</p>  <p>歌は好き、でも楽譜が読めないし自信もない。そんな方多いと思います。声の出し方から歌い方、すべてわかりやすく教えます。</p>	<p>318 川柳はじめの一歩 文学歴史 4/8-</p> <p>ふあうすと同人 宮本 緑</p> <p>木曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料6,000円 【材料費等/実費】</p>  <p>川柳は俳句と違って人間を詠む短詩文です。楽しさも寂しい寂しい七言五拍子と不思議な心が磨かれてきます。さあ挑戦!川柳は俳句と違って季節はなく人間の喜怒哀楽を自由に表現する短詩文です。初めての人も経験者も一緒に楽しみたい講座です。</p>	<p>321 初級英会話 語学 4/13-</p> <p>英会話講師 ヒトミコーザー城間</p> <p>火曜日/10:30~12:00(10回) 定員20名 受講料12,000円 【材料費等/テキスト代(2,700円+税)】</p>  <p>ネイティブ講師による活きた英会話レッスン!後期7月~9月(8回) 前期終了後、継続希望の方は後期分の納付書を送付します。</p>	<p>322 大人のための学び直し基礎英語 語学 4/10-</p> <p>英会話講師 TOEICテストアドバイザー フラハティ佐知子</p> <p>土曜日/10:00~11:30(10回) 定員20名 受講料14,000円 【材料費等/テキスト代(3,000円程度)】</p>  <p>英会話は中学3年間に習う内容をしっかりマスターすることでかなりの表現ができます。後期7月~9月(7回) 前期終了後、継続希望の方は後期分の納付書を送付します。</p>	<p>323 楽しい英会話 語学 4/7-</p> <p>英会話講師 ジーントヨサキ</p> <p>水曜日/18:30~20:00(11回) 定員20名 受講料13,200円 【材料費等/テキスト代2,850円+税】</p>  <p>少し会話ができる方を対象に、旅行や日常生活を学ぶコースです。後期7月~9月(7回) 前期終了後、継続希望の方は後期分の納付書を送付します。</p>	<p>324 ペリーダンス de 健康美 [女性] 舞踊 4/3-</p> <p>ペリーダンサー Yukiko</p> <p>土曜日/11:00~12:30(6回) 定員20名 受講料7,500円 【材料費等/実費】</p>  <p>ペリーダンスで癒しとしなやかな体を手にしませんか?ダンス未経験、身体がたくたく、年齢が、そんなことは問題ありません。楽しく健康的なペリーダンスの曲に合わせて一緒に(身体づくり)しませんか?</p>	<p>325 ペリーダンス (ピギナー) [女性] 舞踊 4/3-</p> <p>ペリーダンサー Yukiko</p> <p>土曜日/13:00~14:30(6回) 定員20名 受講料7,500円 【材料費等/実費】</p>  <p>ダンス経験、未経験問わず、エジプシャンペリーダンスの基礎からしっかり学び優雅に踊るように指導します。</p>
<p>326 ペリーダンス (ハイビギナー) [女性] 舞踊 4/3-</p> <p>ペリーダンサー Yukiko</p> <p>土曜日/14:50~16:20(6回) 定員20名 受講料7,500円 【材料費等/実費】</p>  <p>当センターのペリーダンス(ピギナー)講座を2季以上受講された方、または同程度のペリーダンスの基礎を学ばれた方対象です。</p>	<p>327 歌って笑って返返り 楽しい歌唱法 [65歳以上女性] その他 4/20-</p> <p>ミュージックインストラクター資格 音楽療法士 皆美 久音</p> <p>火曜日/10:00~11:30(5回) 定員20名 受講料6,000円 【材料費等/教材費(800円)】</p>  <p>新しい生活様式に沿った発声法を取り入れた「脳トレ」に基づく歌唱法。マスクの中は笑顔で楽しく心身を活性化しましょう!</p>	<p>328 男性のための歌唱法 講座 [65歳以上男性] その他 4/20-</p> <p>ミュージックインストラクター資格 音楽療法士 皆美 久音</p> <p>火曜日/13:30~15:00(6回) 定員20名 受講料7,200円 【材料費等/教材費(1100円)】</p>  <p>新しい生活様式に沿った発声法を取り入れた「脳トレ」に基づく歌唱法。マスクの中は笑顔で楽しく心身を活性化しましょう!</p>	<p>329 楽しい写真教室 その他 4/9-</p> <p>写真講師 今井 博子</p> <p>金曜日/10:00~12:00(6回) 定員16名 受講料8,400円 【材料費等/実費】</p>  <p>カメラの使い方、光の使い方、写真加工など実習を交えながら楽しく学びます。【写した・表現したを目標に!】写真には関係なく自身の写真のレベルアップを目指します。</p>	<p>330 10才若返り! 「足腰元気体操」 その他 4/12-</p> <p>健康指導士、NPO法人スクエアステップ協会 ヨガインストラクター、インナーアフ・サカタ代表 黒木 輝幸</p> <p>月曜日/10:00~11:30(5回) 定員14名 受講料7,500円 【材料費等/実費】</p>  <p>自宅で出来る健康指導士!10才若返り!「健康」は自分で努力することで得られます。そのためには運動と食事が大切です。スクエアステップから、試合を楽しく出来るように、レベルアップを目指します。</p>	<p>331 卓球 A その他 4/7-</p> <p>日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 吉田 香代子</p> <p>水曜日/9:45~11:45(9回) 定員20名 受講料11,100円 【材料費等/ピン球代含む】</p>  <p>卓球は生涯スポーツ!誰でも何日でも、一人一人に合った指導が受けられます。ラケットの持ち方・ルール基礎から段階を経て試合まで</p>	<p>332 卓球 B その他 4/13-</p> <p>日本体育協会公認スポーツ指導員 川崎 正幸 柳谷 茂昭</p> <p>火曜日/18:00~20:00(9回) 定員20名 受講料11,100円 【材料費等/ピン球代含む】</p>  <p>老若男女、幅広く愛される卓球。生涯スポーツとして、また競技スポーツとして、一緒に楽しみましょう。ラケットの持ち方やルール等を覚え、基礎から段階を経て試合まで練習します。</p>	<p>333 熟年卓球 A スポーツ・健康 4/5-</p> <p>日本体育協会公認スポーツ指導員 宮内 政代</p> <p>月曜日/9:00~10:20(9回) 定員20名 受講料11,100円 【材料費等/ピン球代含む】</p>  <p>身体全体を使い卓球のラリーが続くと、楽しい運動が出来ます。基本からゲームが出来てきます。</p>
<p>334 熟年卓球 B スポーツ・健康 4/5-</p> <p>日本体育協会公認スポーツ指導員 宮内 政代</p> <p>月曜日/10:35~11:55(9回) 定員24名 受講料11,100円 【材料費等/ピン球代含む】</p>  <p>身体全体を使い卓球のラリーが続くと、楽しい運動が出来ます。基本からゲームが出来てきます。</p>	<p>335 バドミントン A スポーツ・健康 4/9-</p> <p>神戸市バドミントン協会 肝月肇・清水靖子</p> <p>金曜日/10:00~12:00(9回) 定員18名 受講料12,700円 【材料費等/シャトル代含む】</p>  <p>バドミントンは楽しいけれど、もう少し上達したいと思っている方、ラケットの振り方、動き方、打ち方を楽しく見習いませんか?ラケットの持ち方・ルール等基礎から段階を経て試合まで</p>	<p>336 バドミントン B スポーツ・健康 4/9-</p> <p>神戸市バドミントン協会 湯村 明美</p> <p>金曜日/13:30~15:30(9回) 定員24名 受講料12,700円 【材料費等/シャトル代含む】</p>  <p>基本的な動きや考え方をしっかり覚え、レベルアップを目指して、一緒にバドミントンを楽しくしませんか?ラケットの持ち方・ルール等基礎から段階を経て試合まで</p>	<p>337 バドミントン C スポーツ・健康 4/6-</p> <p>神戸市バドミントン協会 高垣 明子</p> <p>火曜日/18:30~20:30(9回) 定員24名 受講料12,700円 【材料費等/シャトル代含む】</p>  <p>初心者の方から上級者まで、ラケットの握り方からルール、フォーム・ショットまで上達を目指します。初めてのから試合に出ている人までいろいろな方が参加しています。ラケットの握り方からルール、フォーム・ショットまでアップ・ホーム・レッスンの中で学びます。</p>	<p>338 バドミントン D スポーツ・健康 4/7-</p> <p>神戸市バドミントン協会 湯村明美・山田優子</p> <p>水曜日/14:00~16:00(9回) 定員24名 受講料12,700円 【材料費等/シャトル代含む】</p>  <p>ダブルスのローテーションを中心に実践を重視した練習をして、試合を楽しむ出来るようにレベルアップを目指します。ダブルスの実践を重視したフットワーク、ローテーション、ラケットの握り方から、試合を楽しむ出来るように、レベルアップを目指します!</p>	<p>339 マットピラティス A スポーツ・健康 4/3-</p> <p>ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子</p> <p>土曜日/13:00~14:30(9回) 定員12名 受講料10,800円 【材料費等/実費】</p>  <p>美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。</p>	<p>340 マットピラティス 中級 B スポーツ・健康 4/3-</p> <p>ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子</p> <p>土曜日/14:50~16:20(9回) 定員12名 受講料10,800円 【材料費等/実費】</p>  <p>美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。</p>	<p>341 マットピラティス C スポーツ・健康 4/1-</p> <p>ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子</p> <p>第3木曜を除く木曜日/18:00~19:30(6回) 定員12名 受講料7,200円 【材料費等/実費】</p>  <p>美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。</p>
<p>342 ヘルスアップ美ボディ スポーツ・健康 4/12-</p> <p>ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子</p> <p>月曜日/13:00~14:30(6回) 定員12名 受講料7,200円 【材料費等/実費】</p>  <p>運動量が少なくなると体のラインや健康に不安をかかえていませんか?簡単な運動で運動不足を解消し美しいボディラインと健康を。</p>	<p>343 気功入門(水曜) スポーツ・健康 4/7-</p> <p>李 敬烈</p> <p>水曜日/10:30~12:00(9回) 定員18名 受講料10,800円 【材料費等/実費】</p>  <p>初心者を対象に、気功の基礎から応用まで、美容と健康づくりに役立てて下さい。</p>	<p>344 気功入門(木曜) スポーツ・健康 4/1-</p> <p>李 敬烈</p> <p>第3木曜を除く木曜日/10:30~12:00(7回) 定員18名 受講料8,400円 【材料費等/実費】</p>  <p>初心者を対象に、気功の基礎から応用まで、美容と健康づくりに役立てて下さい。</p>	<p>345 ゆうゆう太極拳入門クラス(初級) スポーツ・健康 4/16-</p> <p>NPO法人神戸太極拳協会 鎌田 良子</p> <p>金曜日/13:00~14:30(5回) 定員20名 受講料6,250円 【材料費等/実費】</p>  <p>初めての方を対象に入門太極拳と簡化24式太極拳の基本を学びます。太極拳は、免疫力を高める効果が期待されます。</p>	<p>346 ゆうゆう太極拳 24式クラス(中級) スポーツ・健康 4/16-</p> <p>NPO法人神戸太極拳協会 鎌田 良子</p> <p>金曜日/14:45~16:15(5回) 定員20名 受講料6,250円 【材料費等/実費】</p>  <p>経験者を対象に、簡化24式太極拳を学びます。基礎から応用へとレベルアップ、太極拳は、免疫力を高める効果が期待されます。</p>	<p>347 ヨガ美体体操 A [女性] スポーツ・健康 4/13-</p> <p>ヘルシークワハラ 嶋津 清江</p> <p>火曜日/10:00~11:30(6回) 定員12名 受講料7,200円 【材料費等/実費】</p>  <p>体操で全身の血行を良くし、美しい姿勢づくりや歩き方に必要な筋肉を目覚めさせましょう。</p>	<p>348 ヨガ美体体操 B [女性] スポーツ・健康 4/9-</p> <p>ヘルシークワハラ 伊関 千鶴</p> <p>金曜日/10:00~11:30(6回) 定員12名 受講料7,200円 【材料費等/実費】</p>  <p>心と体のリフレッシュに役立つのがヨガです。日々のくらしに健康保持に効果的です。</p>	<p>349 ヨガ美体体操 D [女性] スポーツ・健康 4/9-</p> <p>ヘルシークワハラ 藤本 久美子</p> <p>金曜日/18:30~20:00(6回) 定員12名 受講料7,200円 【材料費等/実費】</p>  <p>運動不足や加齢での体力低下による、動きづらさを解消し、心と体の若返りや肩こり、腰痛、冷え症等、機能改善を目指します。ヨガの運動法、呼吸法で体の歪みを取り直し、筋肉、関節を若返らせ、機能改善を図ります。</p>
<p>350 整体ヨガ美体 [女性] スポーツ・健康 4/13-</p> <p>ヘルシークワハラ 嶋津 清江</p> <p>火曜日/13:30~15:00(6回) 定員12名 受講料7,200円 【材料費等/実費】</p>  <p>体のゆがみや偏りの調整に効果的なヨガの体操と整体法の美体と体のしくみを学びながら健康づくりを応援します。</p>	<p>351 熟年ヨガ美体体操 スポーツ・健康 4/23-</p> <p>ヘルシークワハラ 竹村 京子</p> <p>金曜日/14:00~15:30(5回) 定員12名 受講料6,000円 【材料費等/実費】</p>  <p>熟年者を対象に自分の呼吸に合わせ無理なく体を動かす心身をリフレッシュ、老化防止・筋力強化・生活習慣病予防を図ります。</p>	<p>352 男性ヨガ スポーツ・健康 4/12-</p> <p>ヘルシークワハラ 鈴木 裕子</p> <p>月曜日/18:30~20:00(6回) 定員12名 受講料7,200円 【材料費等/実費】</p>  <p>男性向けの毎日手軽にできるヨガです。健康増進に役立ててください。</p>	<p>353 熟年健康体操 [50歳以上] スポーツ・健康 4/9-</p> <p>健康運動指導士 小原 裕子</p> <p>金曜日/13:30~15:00(6回) 定員50名 受講料7,200円 【材料費等/実費】</p>  <p>熟年者を対象に、用具、音楽などを使って無理なく楽しく体を動かします。</p>	<p>354 いきいき体操 A スポーツ・健康 4/7-</p> <p>近畿自衛隊友の会会任指導員、神戸スポーツ推進委員 藤井 千代</p> <p>水曜日/13:20~14:30(6回) 定員14名 受講料6,300円 【材料費等/実費】</p>  <p>人生100歳時代。どんなふうにも歳をかさねたいですか?みんなでも楽しくマイペースで生きている体づくりをめざしましょう!ストレッチ、筋力づくり、老化防止自衛隊体操など。生いきいきできる体づくり</p>	<p>355 いきいき体操 B スポーツ・健康 4/7-</p> <p>近畿自衛隊友の会会任指導員、神戸スポーツ推進委員 藤井 千代</p> <p>水曜日/14:50~16:00(6回) 定員14名 受講料6,300円 【材料費等/実費】</p>  <p>人生100歳時代。どんなふうにも歳をかさねたいですか?みんなでも楽しくマイペースで生きている体づくりをめざしましょう!ストレッチ、筋力づくり、老化防止自衛隊体操など。生いきいきできる体づくり</p>	<p>356 家庭でできる健康体操 [女性] スポーツ・健康 4/12-</p> <p>健康体操研究会 小嶋 喜美子</p> <p>月曜日/10:00~11:30(9回) 定員18名 受講料10,800円 【材料費等/実費】</p>  <p>家庭でできる運動を中心に楽しく体を動かします。心身ともシェイプアップしましょう。</p>	<p>357 健康ストレッチ スポーツ・健康 4/1-</p> <p>健康体操研究会 小嶋 喜美子</p> <p>第3木曜を除く木曜日/13:00~14:30(7回) 定員18名 受講料8,400円 【材料費等/実費】</p>  <p>健康的な日常生活を送るために必要な身体づくりをします。ヨガ感覚を養う運動を中心に楽しくリフレッシュしましょう。</p>
<p>358 健康トレーニング A (火曜・朝) スポーツ・健康 4/13-</p> <p>神戸スポーツ指導員 竹内 玲子</p> <p>火曜日/9:50~10:50(6回) 定員14名 受講料4,800円 【材料費等/実費】</p>  <p>ストレッチ、ダンベルなどでのトレーニング。</p>	<p>359 健康トレーニング B (火曜・朝) スポーツ・健康 4/13-</p> <p>神戸スポーツ指導員 竹内 玲子</p> <p>火曜日/11:00~12:00(6回) 定員14名 受講料4,800円 【材料費等/実費】</p>  <p>ストレッチ、ダンベルなどでのトレーニング。</p>	<p>360 健康トレーニング [女性] スポーツ・健康 4/14-</p> <p>神戸スポーツ指導員 竹内 玲子</p> <p>水曜日/9:50~10:50(6回) 定員14名 受講料4,800円 【材料費等/実費】</p>					