

2021年 夏講座 正誤表

東灘区文化センター

夏講座は当初7月開始～9月が、変更8月(一部 9月・回数減 *印)～10月になりました。

番号	変更なし	変更なし		変更あり		変更なし *除く	
	講座名	曜日	時間	初日7月	初日8月	回数(回)	金額(税込円)
101	大人の塗り絵	②④火曜	13:00 ~ 15:00	13 日	10 日	5	7,500
102	書道(初級)	木曜	10:00 ~ 12:00	1	5	8	10,400
103	書道(中級)	土曜	10:00 ~ 12:00	10	14	8→7*	10,500*
104	仮名と細字	月曜	10:00 ~ 12:00	5	9	8→7*	10,500*
106	陶芸①	水曜	10:00 ~ 12:00	7	4	9	13,500
107	陶芸②	水曜	13:30 ~ 15:30	7	4	9	13,500
108	陶芸③	土曜	10:00 ~ 12:00	3	7	9	13,500
109	陶芸④	土曜	13:30 ~ 15:30	3	7	9	13,500
110	趣味の木工芸①	②④金曜	9:30 ~ 12:30	9	13	5	10,000
111	趣味の木工芸②	②④金曜	13:30 ~ 16:30	9	13	5	10,000
112	世界の名歌を歌う①-1	火曜	9:00 ~ 10:30	27	10	8	14,400
113	世界の名歌を歌う①-2	火曜	10:45 ~ 12:15	27	10	8	14,400
114	世界の名歌を歌う②	水曜	10:00 ~ 11:30	7	4	8	15,200
115	世界の名歌を歌う③	木曜	10:00 ~ 11:30	29	5	8	15,200
116	コーラス(女声)	金曜	9:30 ~ 11:00	16	6	8	12,000
117	アヴェマリアを歌おう	①③火曜	18:00 ~ 19:30	6	17	5	9,500
118	イタリア古典歌曲を歌おう	①③火曜	13:00 ~ 14:30	6	17	5	9,500
119	今も青春♪夢ソング	②④金曜	10:00 ~ 11:30	9	13	5	9,000
120	ハッピーメロディ笑顔で歌おう①	①③金曜	13:00 ~ 14:30	2	6	5	9,000
121	ハッピーメロディ笑顔で歌おう②	①③金曜	15:00 ~ 16:30	2	6	5	9,000
122	歌っていいとも! 愛唱歌♪	②④月曜	16:00 ~ 17:30	12	23	5→4*	7,200*
123	歌っていいとも! クラシック♪	②④月曜	18:30 ~ 20:00	12	23	5→4*	7,200*
124	ジャズで楽しくシャバダバ①	②④火曜	13:30 ~ 15:00	13	10	5	9,000
125	ジャズで楽しくシャバダバ②	②④火曜	15:30 ~ 17:00	13	10	5	9,000
126	ジャズで楽しくシャバダバ③	②④土曜	13:00 ~ 14:30	10	14	5	9,000
127	カラオケ教室	②④月曜	13:45 ~ 15:30	12	9	5	8,000
128	古典セミナー「源氏物語」	①③木曜	10:30 ~ 12:00	1	5	5	7,500
129	俳句(初級)	①③金曜	13:30 ~ 15:30	2	6	5	7,500
130	神戸観光を楽しもう	③水曜	9:30 ~ 11:30	21	18	3	4,500
131	手作りパン教室	③土曜	10:00 ~ 13:00	17	21	3	4,500
133	楽しい朗読・言葉のきらめき	②④木曜	10:30 ~ 12:00	8	12	5	7,500
135	写真教室 ステップアップ (一眼レフ)	②水曜	10:00 ~ 12:00	14	11	3	3,900
136	熟年ヨガ(女性)	火曜	13:30 ~ 15:00	6	3	8	12,800
137	ヨガ美療体操①(女性)	水曜	13:00 ~ 14:30	7	4	8	10,400
138	ヨガ美療体操②(女性)	水曜	14:45 ~ 16:15	7	4	8	10,400
139	ヨガ美療体操③(女性)	土曜	10:00 ~ 11:30	3	7	8	10,400
140	からだを整えるヨガ	水曜	18:00 ~ 19:30	7	4	8	11,200
141	男性だけのヨガ	土曜	17:45 ~ 19:05	10	7	8	12,800
142	健康フラダンス(入門)	①③木曜	10:45 ~ 12:00	1	5	5	7,500
143	健康フラダンス(初級)	①③木曜	13:30 ~ 14:45	1	5	5	7,500
144	健康フラダンス(中級)	①③木曜	15:15 ~ 16:30	1	5	5	7,500
145	やさしい気功	月曜	10:00 ~ 11:30	5	2	7	9,100
146	太極気功	水曜	15:00 ~ 16:20	7	4	8	12,800
147	フレッシュアップ体操	火曜	10:00 ~ 11:30	13	3	8	11,200
148	さわやか健康体操(女性)	土曜	9:10 ~ 10:40	3	7	9	12,600
149	バランス経絡体操	月曜	10:00 ~ 11:20	12	2	5	9,000
150	正しい姿勢と歩き方～歩き始めるその前に～	月曜	10:30 ~ 11:45	5	2	7	10,500
151	アイヨガ&リラックス	②④水曜	13:00 ~ 14:30	14	9月8日*	5→4*	6,400*
152	スポーツウエルネス吹矢(月曜コース)	②④月曜	13:00 ~ 15:00	12	23	5→4*	6,400*
153	スポーツウエルネス吹矢(日曜コース)	②④日曜	13:00 ~ 15:00	11	22	5→4*	6,400*
154	ジャズダンス(女性)	水曜	10:30 ~ 12:00	7	18	8	12,000
155	チャイルドジャズダンス(4～12歳)	火曜	16:00 ~ 17:00	6	3	9	13,500
156	卓球①	木曜	9:20 ~ 10:50	8	12	10	13,000
157	卓球②	木曜	11:00 ~ 12:30	8	12	10	13,000
158	卓球③	水曜	18:30 ~ 20:00	7	4	8	12,000

東灘区文化センター

7月開講

2021年夏講座
7月～9月

受講生募集!!

5月16日から受付開始!

〒658-0052
神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16
お問合せ ☎078-822-8333

講座内容はコチラ▼

SWIMMING
CHORUS
FLOWER ARRANGEMENT

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

山手幹線
住吉東町5丁目1-16
東灘区文化センター

【ご注意】

春講座の受講生は夏講座を優先して受講していただけます。
夏講座のお申し込みは**欠員募集**とさせていただきます。
(定員に達している場合は補欠となりますがキャンセルが出次第ご連絡させていただきます。)

●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。
●部屋の状況、講座内容によって定員を変更しております。

おすすめ講座

定員を増やしました

料理

131 手作りパン教室

講師 大谷 真理子

第3土曜日/10:00～13:00 (3回)
定員/18名 受講料/4,500円
材料費等/1,800円 (3回分)

こねから焼き上げまでひとりで作っていただきます。国産小麦や材料にこだわったパン教室です。性別問わずはじめての方も大歓迎。



スポーツ・健康

151 アイヨガ&リラックス

スタジオ Kiki
朝比奈 優

第2・4水曜日/13:00～14:30 (5回)
定員/20名 受講料/8,000円 材料費等/ー

ドライアイ・老眼・眼精疲労等の症状改善に役立つ「アイヨガ」と自律神経を整える「呼吸ヨガ」で気分もスッキリ、首や肩こりにもお勧め。



※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。

よしもと芸人と

第二弾! 笑って学ぼう

in ひがしなだ

サバンナハ木 世界で一番長続きする

160 ダイエット教室 withトレーニング

有酸素運動マンのキャラを持ち、鍛えられた肉体美が自慢でそれに関する一発ギャグを持っているサバンナハ木さんが、辿り着いたダイエットの極意をお話します。また、最後にコロナ禍で巣ごもり中にゆるんだ体をゆる～く戻す為のお手軽なトレーニングもお教えします。

日 時: 7月5日(月) 10:00～11:30
受講料: 3,300円 (税込)
定 員: 50名(要予約)
定員に満たない場合は中止となる場合があります。
場 所: 東灘区文化センター・多目的ホール
持ち物: 動きやすい服装、室内履き、筆記用具、水分補給用飲み物
ご予約は窓口・お電話・インターネット・郵送にて承ります

■プロフィール
生年月日: 1974年8月4日
出身地: 京都府出身
立命館大学卒業
身長: 176cm
体重: 73kg
血液型: O型
1994年吉本興業入社
趣味: トレーニング/柔道二段
特技: ギャグ

主催: 東灘区文化センター 協力: (株) よしもとデベロップメンツ

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年夏講座 東灘区文化センター	
講座番号		
講座名		
フリガナ		
氏名		
住所	〒 -	
年齢	歳	性別 男・女
学 年	()	
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	-	-

キリトリ線に沿って切り取った後、テープやノリで貼りあわせてご投函ください

夏講座募集のご案内

申し込み方法

いずれかの方法でお申込みください。
電話でも受け付けております。(FAX不可)

申し込み締切日

5月31日(月) 必着

センター・会館の窓口

インターネット

郵 送

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 5月31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。

〈申込みにあたっての注意事項〉

●1枚で、1人1講座の申込みをしてください。
例) 1人で3講座申込み場合3枚の申込み用紙に別々に記入。
●年齢制限のある講座に申込みされる場合は、7月1日現在の年齢です。
●受講は、申込者本人に限ります。他人名義での申込みはお断りします。
●同一講座への重複申込みは、無効になります。
●他の受講生に迷惑をおよぼすような行為等があった場合は、受講をお断りする場合があります。
●スポーツ・健康体操を受講される方は、事前に医師に相談する等、ご自分の身体の状態に十分注意してお申込みください。
●都合により、講師が代わることがあります。
●気象警報発表、講師の都合等のため、やむを得ず休講する場合があります。その場合は、振替日に講座を実施します。
(予備日が振替日とは限りません。講座の振替日については別途お知らせします。)

〈受講者の決定〉

●申込み多数の場合は、抽選いたします。
●結果は封書またはハガキでお知らせいたします。
●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、6月20日までにコンビニまたは郵便局でお支払ください。
※必ず届いた払込取扱票でお支払下さい。(ネット振込み不可)
●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、辞退されたものとして取扱ひ、補欠の方に受講していただきます。

〈途中入講〉

●締切後も定員に達していない講座は受付いたします。7月末日までは残回数を按分しますが、8月以降の途中入講は残り2ヶ月分全額いただきます。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。

〈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円差し引いて返金いたします。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、残回数を按分して10円未満切上げて返金いたします。

よしもと芸人と

第三弾! 笑って学ぼう

in ひがしなだ

161 笑い飯 哲夫の 楽しい仏教講座(全3回)

日 時: 第4水曜日(全3回) 10:00～12:00
①7月28日 ブツダのはなし 悟った人は誰でもブツダ
②8月25日 煩惱と仏教のはなし 哲夫が語る「煩惱」との向き合い方とは
③9月22日 般若心経のはなし(写経体験付き) 哲夫訳 般若心経の意味は
受講料: 9,900円
定 員: 50名(要予約)
定員に満たない場合は中止となる場合があります。
場 所: 東灘区文化センター ①②多目的ホール③第1・第2会議室
持ち物: ①②スリッパ、③筆ペン(写経用紙はこちらで用意します)
・募集期間: 5月16日～6月30日
・抽選日: 7月1日 ※後日振込用紙を発送します
・納入期限: 7月14日
お振込いただきました受講料は返金出来ません
受講は申込者本人に限ります
ご予約はホームページ・窓口・お電話にて承ります。

【プロフィール】
笑い飯 哲夫
2001年吉本興業入社
生年月日: 1974年12月25日
身長/体重: 173cm/68kg
血液型: A型 出身地: 奈良県
趣味: スキー・花火鑑賞・モーグル

主催: 東灘区文化センター 協力: (株) よしもとデベロップメンツ

講座一覧



すべての講座
欠員募集となります

講座一覧			101 大人の塗り絵 美術	102 書道 (初級) 書道	103 書道 (中級) 書道	104 仮名と細字 書道	106 陶芸 工(手)芸
			大人の塗り絵クラブ認定 渡辺 昭子 7/3-	兵庫県書作協会 八十島 聖子 7/1-	兵庫県書作家協会 前田 敦子 7/10-	兵庫県書作家協会 前田 敦子 7/5-	陶芸家 大西 雅文 7/7-
			第2・4火曜日/13:00~15:00 (5回) 定員15名 受講料7,500円 材料費等/教材費1,078円程度	木曜日/10:00~12:00 (8回) 定員12名 受講料10,400円 材料費等/テキスト代600円程度	土曜日/10:00~12:00 (8回) 定員12名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代800円程度	月曜日/10:00~12:00 (8回) 定員12名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代800円程度	水曜日/10:00~12:00 (9回) 定員15名 受講料13,500円 材料費等/2,000円程度
			コツを覚えれば誰でも美しい絵になります。無心になってストレス解消しませんか。初めての方にもよくわかるように丁寧に指導します。	筆文字で「脳トレ」にチャレンジ。初心者の方へは、筆の持ち方から、ゆっくり丁寧に。一緒に楽しく学びましょう。	書道講座(テキスト3)を修了された方が対象です。	美しいかな文字を基本から学びます。日常の手紙、横礼上書、詩や句など、小筆での制作を楽しみましょう。	みんなで土に触れ、やきものの楽しさを知ろう。
107 陶芸 工(手)芸	108 陶芸 工(手)芸	109 陶芸 工(手)芸	110 趣味の木芸 工(手)芸	111 趣味の木芸 工(手)芸	112 世界の名歌を歌う 音楽	113 世界の名歌を歌う 音楽	114 世界の名歌を歌う 音楽
陶芸家 大西 雅文 7/7-	陶芸家 木村 貴史 7/3-	陶芸家 木村 貴史 7/3-	1級家具製作技能士 井上 絹子 7/9-	1級家具製作技能士 井上 絹子 7/9-	音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 7/27-	音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 7/27-	音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 青山 洋子 7/7-
水曜日/13:30~15:30 (9回) 定員15名 受講料13,500円 材料費等/2,000円程度	土曜日/10:00~12:00 (9回) 定員15名 受講料13,500円 材料費等/2,000円程度	土曜日/13:30~15:30 (9回) 定員15名 受講料13,500円 材料費等/2,000円程度	第2・4金曜日/9:30~12:30 (5回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等/自由課題 自己負担	第2・4金曜日/13:30~16:30 (5回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等/自由課題 自己負担	火曜日/9:00~10:30 (8回) 定員12名 受講料14,400円 材料費等/楽譜代実費	火曜日/10:45~12:15 (8回) 定員12名 受講料14,400円 材料費等/楽譜代実費	水曜日/10:00~11:30 (8回) 定員12名 受講料15,200円 材料費等/楽譜代実費
みんなで土に触れ、やきものの楽しさを知ろう。	明るく楽しい教室で、自分だけのオリジナル器を作りましょう。	明るく楽しい教室で、自分だけのオリジナル器を作りましょう。	自由課題です。大きさに制限はありますが、お好きな作品を作りましょう。	自由課題です。大きさに制限はありますが、お好きな作品を作りましょう。	皆さんと楽しく、大きな声で歌っています。ご自宅では出せない大きな声をスタジオで、お褒から思いきってしまいませんか? スッキリ発声いたしましょう! 免疫力UPの第一歩です。	皆さんと楽しく、大きな声で歌っています。ご自宅では出せない大きな声をスタジオで、お褒から思いきってしまいませんか? スッキリ発声いたしましょう! 免疫力UPの第一歩です。	皆さんと楽しく、大きな声で歌っています。ご自宅では出せない大きな声をスタジオで、お褒から思いきってしまいませんか? スッキリ発声いたしましょう! 免疫力UPの第一歩です。
115 世界の名歌を歌う 音楽	116 コーラス (女声) 音楽	117 アヴェマリアを歌おう 音楽	118 イタリア古典歌曲を歌おう 音楽	119 今も青春! 夢ソング 音楽	120 ハッピーメロディ 笑顔で歌おう 音楽	121 ハッピーメロディ 笑顔で歌おう 音楽	122 歌っていいとも! 愛唱歌 音楽
音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 7/29-	音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 西村 圭市 7/16-	音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 7/6-	音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 7/6-	KOSMA音楽愛好会 落合 庸平 7/9-	KOSMA音楽愛好会 中野 愛子 7/2-	KOSMA音楽愛好会 中野 愛子 7/2-	KOSMA音楽愛好会 落合 庸平 7/12-
木曜日/10:00~11:30 (8回) 定員12名 受講料15,200円 材料費等/楽譜代実費	金曜日/9:30~11:00 (8回) 定員30名 受講料12,000円 材料費等/楽譜代1,000円程度	第1・3火曜日/18:00~19:30 (5回) 定員12名 受講料9,500円 材料費等/楽譜代実費	第1・3火曜日/13:00~14:30 (5回) 定員12名 受講料9,500円 材料費等/楽譜代実費	第2・4金曜日/10:00~11:30 (5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費	第1・3金曜日/13:00~14:30 (5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費	第1・3金曜日/15:00~16:30 (5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費	第2・4月曜日/16:00~17:30 (5回) 定員30名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費
皆さんと楽しく、大きな声で歌っています。ご自宅では出せない大きな声をスタジオで、お褒から思いきってしまいませんか? スッキリ発声いたしましょう! 免疫力UPの第一歩です。	皆で紡ぐハーモニーの素晴らしいを体験していただく女声合唱クラスです。声楽初心者さんから経験者さんまでOK。声楽の発声基礎から声、心と体を豊かにし、達成感溢れる音楽、コースで楽しんでみませんか?	アヴェマリアを歌うためのレガート唱法を徹底的に身につけます。	イタリアの歌を学ぶにあたってまず最初に練習する17世紀~18世紀に書かれた名曲の数々。50曲のイタリア古典歌曲を歌っていきま	心の中の風景は私の宝物。素直に笑える、自然に歌える?あの頃の私がよみがえる!青春のうたをみんなで一緒に歌いましょう。	懐かしい童謡唱歌は移りゆく季節や優しい夢があふれています。新しい童謡唱歌はバウフルな躍動感に満ちています。素朴な気持ちで歌いましょう。母と一緒に歌った歌、孫につられて歌う歌。笑顔あふれる集いです。	皆さんと楽しく、大きな声で歌っています。ご自宅では出せない大きな声をスタジオで、お褒から思いきってしまいませんか? スッキリ発声いたしましょう! 免疫力UPの第一歩です。	心に残る思い出の歌の数々を仲間と一緒に楽しく歌いましょう!歌は心の栄養ドリンク!歌を通して心豊かな日々を過ごしませんか?
123 歌っていいとも! クラシック 音楽	124 ジャズで楽しくシャバダバ 音楽	125 ジャズで楽しくシャバダバ 音楽	126 ジャズで楽しくシャバダバ 音楽	127 カラオケ教室 音楽	128 古典セミナー「源氏物語」 文学 歴史	129 俳句 (初級) 文学 歴史	130 神戸観光を楽しもう 文学 歴史
KOSMA音楽愛好会 落合 庸平 7/12-	音楽学士 (声楽専攻) 岩宮 美和 7/13-	音楽学士 (声楽専攻) 岩宮 美和 7/13-	音楽学士 (声楽専攻) 岩宮 美和 7/10-	各種コンクールで4度優勝 中村 隆子 7/12-	元県立高等学校教諭 東 信子 7/1-	ホトギス同人 山西 商平 7/2-	観光ガイドボランティア 村上 繁弘 7/21-
第2・4月曜日/18:30~20:00 (5回) 定員30名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費	第2・4火曜日/13:30~15:00 (5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円 (6か月分)	第2・4火曜日/15:30~17:00 (5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円 (6か月分)	第2・4土曜日/13:00~14:30 (5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円 (6か月分)	第2・4月曜日/13:45~15:30 (5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等/—	第1・3木曜日/10:30~12:00 (5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/—	第1・3金曜日/13:30~15:30 (5回) 定員15名 受講料7,500円 材料費等/—	第3火曜日/9:30~11:30 (3回) 定員30名 受講料4,500円 材料費等/—
クラシックの歌も恐くない! オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導します! 愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう! 目指せ声美人!	リズムとメロディに言葉に乗って。メリハリつけて唄えば楽しくなって心も身体も踊り出す。それがJAZZダバです。	リズムとメロディに言葉に乗って。メリハリつけて唄えば楽しくなって心も身体も踊り出す。それがJAZZダバです。	リズムとメロディに言葉に乗って。メリハリつけて唄えば楽しくなって心も身体も踊り出す。それがJAZZダバです。	良い声を出すため、息が長く続くための発声練習の後、課題曲を歌う。演歌からポップスまで受講生の希望にそって進曲しマイクで歌います。	「梅枝」後半と「藤裏実」の最初の部分を読みます。明石の坂君の入りが面白いながら、夕霧も晴れて雲層庵と結ばれる日を迎えます。	俳句を楽しむ)を合言葉に5・7・5で四季折々の自然を詠み、日常の暮らしを詠いましょう。古典や唱歌の言葉を楽しみながら。	観光資源豊かな神戸。地元の人には案外知られていないことが多い。これを機会に知識を深めて、友人知人を案内しましょう。館外実習予定。
131 手作りパン教室 料理	133 楽しい朗読・言葉のきらめき 語学	135 写真教室 ステップアップ (一眼レフ) その他	136 熟年ヨガ (女性) スポーツ・健康	137 ヨガ美身体操 スポーツ・健康	138 ヨガ美身体操 スポーツ・健康	139 ヨガ美身体操 スポーツ・健康	140 からだを整えるヨガ (女性) スポーツ・健康
大谷 真理子 7/17-	元アナウンス学院講師 (朗読家) 大川 麻緒 7/8-	朝ハナヤ勤助兵衛 撮影部長 永田 徹 7/14-	ヘルシークワハラ 村上 伊久子 7/6-	ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 7/7-	ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 7/7-	ヘルシークワハラ 嶋津 清江 7/3-	山本ヨガ研究所講師 宮下 貴子 7/7-
第3土曜日/10:00~13:00 (3回) 定員18名 受講料4,500円 材料費等/1,800円 (3回分)	第2・4木曜日/10:30~12:00 (5回) 定員10名 受講料7,500円 材料費等/—	第2水曜日/10:00~12:00 (3回) 定員25名 受講料3,900円 材料費等/3,000円まで	火曜日/13:30~15:00 (8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/—	水曜日/13:00~14:30 (8回) 定員12名 受講料10,400円 材料費等/—	水曜日/14:45~16:15 (8回) 定員12名 受講料10,400円 材料費等/—	土曜日/10:00~11:30 (8回) 定員12名 受講料10,400円 材料費等/—	水曜日/18:00~19:30 (8回) 定員12名 受講料11,200円 材料費等/—
こねから焼き上げまでひとりで作っていただきます。国産小麦や材料にこだわったパン教室です。性別問わずはじめての方も大歓迎。	明るい日々へ一歩前進。静かな発声発音で詩や文学作品を楽しみます。朗読力を高め聞き手の心に響く丁寧な声と言葉を届けましょう。	「カメラまかせ」から「選んで撮る」へレベルアップ。貴方の感性を写真で表現。撮影実習と作品批評をくり返して実力を養います。(経験者及び初心者 (事前)にレクチャーあり)	老化防止・筋肉強化・生活習慣病予防のため体を動かしましょう。	ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	体の各関節 (首、肩関節、膝関節、股関節)を修正する動きで体を整える。その後、毎週変わるヨガのポーズと呼吸法を行います。
141 男性だけのヨガ スポーツ・健康	142 健康フラダンス (入門) スポーツ・健康	143 健康フラダンス (初級) スポーツ・健康	144 健康フラダンス (中級) スポーツ・健康	145 やさしい気功 スポーツ・健康	146 太極気功 スポーツ・健康	147 フレッシュアップ体操 スポーツ・健康	148 さわやか健康体操 (女性) スポーツ・健康
ヘルシークワハラ 竹村 京子 7/10-	Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄 (監修) インストラクター 7/1-	Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄 7/1-	Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄 7/1-	上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子 7/5-	上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子 7/7-	ヘルシークワハラ 山下 節子 7/13-	健康体操・介護予防運動指導者 佐々木 正子 7/3-
土曜日/17:45~19:05 (8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/—	第1・3木曜日/10:45~12:00 (5回) 定員10名 受講料7,500円 材料費等/—	第1・3木曜日/13:30~14:45 (5回) 定員12名 受講料7,500円 材料費等/—	第1・3木曜日/15:15~16:30 (5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/—	月曜日/10:00~11:30 (7回) 定員12名 受講料9,100円 材料費等/—	水曜日/15:00~16:20 (8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/—	火曜日/10:00~11:30 (8回) 定員20名 受講料11,200円 材料費等/—	土曜日/9:10~10:40 (9回) 定員20名 受講料12,600円 材料費等/—
初心者、経験者OK。生活習慣病の予防、腰痛、肩こり、冷え症に効果あり。呼吸法、柔軟性、筋力強化、体のバランス力を高める。	入門クラスは月2回です。健康フラですので楽しく体を動かして健康になることを目指し、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。	聞いているだけで癒されるハワイアンミュージックに身を委ねて舞うフラ。そんな優雅なひと時をご一緒に過ごしてみませんか?	初級コースを2期 (一年) 受講された方、更にフラをもっと本格的にやってみようという方にお勧めのクラスです。	日ごろの運動不足を解消し心身をゆとりさせて気血の流れを整えます。運動したことがない方にも無理のない動きです。	伸びやかな運動と静かな呼吸で身体を養う気功です。太極拳の基本的な動きも学習します。	楽しくのびのびと全身を動かしながら心と身体のリフレッシュ。	適度な運動は、肩こり・腰痛・生活習慣病などの予防と改善につながります。心も体もしなやかに、マイペースで楽しみましょう!
149 バランス経絡体操 スポーツ・健康	150 正しい姿勢と歩き方 ~歩き始めるその前に~ スポーツ・健康	151 アイヨガ&リラクセス スポーツ・健康	152 スポーツウエルネス吹矢 (月曜コース) スポーツ・健康	153 スポーツウエルネス吹矢 (日曜コース) スポーツ・健康	うはらホールで練習しませんか ~おひとりでもグループでも 発表会の練習に 学校帰りに~ 利用日の2か月前以降に申し込みなら半額になります! (ただし、変更・キャンセルは出来ません)		
グリーン健康会 バランストレーナー 原 美幸 7/12-	スタジオKiki 朝比奈 優 7/5-	スタジオKiki 朝比奈 優 7/14-	日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 橋本 三四郎 7/12-	日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 橋本 三四郎 7/11-			
月曜日/10:00~11:20 (5回) 定員25名 受講料9,000円 材料費等/—	月曜日/10:30~11:45 (7回) 定員12名 受講料10,500円 材料費等/—	第2・4水曜日/13:00~14:30 (5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/—	第2・4月曜日/13:00~15:00 (5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/300円程度	第2・4日曜日/13:00~15:00 (5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/300円程度			
バランスの良い体作りに最適な体操です。年令や病歴は全く影響しません。ご自分に合った体操を見つけましょう!	正しい姿勢と歩き方を身につけることで歪みや捻じれを改善し、健康で美しい身体作りを目指します。腰痛やO脚の改善にも役立ちます。	ドライアイ・老眼・眼精疲労等の症状改善に役立つ「アイヨガ」と自律神経を整える「呼吸ヨガ」で気分もスッキリ、首や肩こりにもお勧め。	スポーツ吹矢は息の力での矢を放ち得点を競うもので集中力アップと爽快感があり年齢に関係なく手軽に楽しめる生涯スポーツです。	スポーツ吹矢は息の力での矢を放ち得点を競うもので集中力アップと爽快感があり年齢に関係なく手軽に楽しめる生涯スポーツです。			
154 ジャズダンス (女性) スポーツ・健康	155 チャイルドジャズダンス (4~12歳) スポーツ・健康	156 卓球 スポーツ・健康	157 卓球 スポーツ・健康	158 卓球 スポーツ・健康	※申込時にお支払いいただきます。別 途・グランドピアノ代金 各3,000円 (ヤマハCFIII5・スタインウェイDタイプ) ※スタッフ料金等がかかる場合があります。 お問合せ: 東灘区文化センター ☎078-822-8333 詳細はお問合せください。		
フキジャズダンスカンパニー 清原 とみ 7/7-	フキジャズダンスカンパニー MAKIKO 7/6-	日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 7/8-	日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 7/8-	日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 7/7-			
水曜日/10:30~12:00 (8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/—	火曜日/16:00~17:00 (9回) 定員10名 受講料13,500円 材料費等/—	木曜日/9:20~10:50 (10回) 定員22名 受講料13,000円 材料費等/—	木曜日/11:00~12:30 (10回) 定員22名 受講料13,000円 材料費等/—	水曜日/18:30~20:00 (8回) 定員22名 受講料12,000円 材料費等/—			
様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしてたくさん汗を流しましょう。初心者の方も大歓迎です。お気軽にどうぞ!!	ジャズダンスを通じて楽しみながら、リズム感を養い、身体づくりをしていきましょう。	卓球が初めての方も是非ご参加下さい。基礎練習を中心に進めています。各自のペースで卓球を楽しみ良い汗を流しましょう。	卓球が初めての方も是非ご参加下さい。基礎練習を中心に進めています。各自のペースで卓球を楽しみ良い汗を流しましょう。	卓球が初めての方も是非ご参加下さい。基礎練習を中心に進めています。各自のペースで卓球を楽しみ良い汗を流しましょう。			

※印の講座は、それぞれのグループ内で1講座のみを選択してください。