

夏講座は8月より開講いたします

パンフレットの開講日はこの用紙に記載されている日が初回日になります

講座番号	講座名	曜日	夏講座初回日
901	はがき絵教室 A	日	8月8日
902	はがき絵教室 B	火	8月3日
903	はがき絵教室 C	木	8月12日
904	はがき絵教室 D	水	8月4日
905	書 道	火	8月3日
906	やさしく楽しい毛筆講座	金	8月13日
907	韓国のパッチワーク・ポジャギ	水	8月4日
908	簡単和紙ちぎり絵	火	8月17日
909	魅惑のシャンソン	金	8月6日
910	初めてのシャンソン	火	8月10日
911	きらめき青春ソング	月	8月9日
912	歌いながら楽しい脳トレ！	月	8月9日
913	俳句入門 1	水	8月11日
914	俳句入門 2	水	8月11日
915	俳句入門 3	木	8月12日
916	俳句入門 4	木	8月12日
917	神戸・阪神間のまちかど学	月	8月2日
918	茶道 1	月	8月2日
919	茶道 2	金	8月6日
920	センスアップいけ花	月	8月2日

講座番号	講座名	曜日	夏講座初回日
921	くらしを彩るいけ花	金	8月13日
922	フラワーアレンジメントと植物雑貨	金	8月27日
923	日曜料理教室	日	8月22日
924	大人のおもてなし料理	土	8月14日
925	おうちで作れる季節の和菓子	水	8月25日
926	だれにでも出来る健康フラ！	木	8月12日
927	フラダンス初級 A	火	8月10日
928	フラダンス初級 B	火	8月10日
929	ヒップホップ I	水	8月4日
930	ガールズ HIPHOP	月	8月2日
931	楽しいジャズダンス	金	8月6日
932	スマホをもっと身近に！	土	8月14日
934	シニアの為のヨガ&リズム体操	水	8月4日
935	心と体ゆったりY o g a	火	8月3日
936	平野式アンエイジングエクササイズ	木	8月5日
937	お守り体操（金曜）	金	8月13日
938	お守り体操（水曜）	水	8月4日
939	いつまでも歩ける力を！ 自宅で出来るトレーニング	火	8月3日
940	若々しく美しい姿勢と歩き方	月	8月2日
941	楽しい写真教室	金	8月6日

※緊急事態宣言が延長された場合は、開講日を変更する場合があります

長田区文化センターの講座日程は直接長田区文化センターへお尋ねください

長田区文化センター・ピフレホール 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!

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 新長田3F

長田区文化センター・ピフレホール 地図

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。

長田おすすめ講座

326 男性のための歌唱法講座 (65歳以上男性)

講師 ミュージックインストラクター 養成学院認定歌唱療法士 皆美 久音

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 (1,100円)

327 10才若返り! [足腰元気体操]

講師 健康運動指導士,NPO法人スクエアステップ協会 スクエアステップ指導員、イーライフサポート代表 黒木 輝幸

第1・3月曜日/10:00～11:30(5回) 定員/14名 受講料/7,500円 材料費等/—

359 自力整体

講師 自力整体ナビゲーター 清水 克易

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

ピフレおすすめ講座

906 やさしく楽しい毛筆講座

講師 漢字・毛筆書写技能検定兵庫県審査委員 西川 絵梨

土曜日/10:00～12:00(5回) 定員/27名 受講料/6,000円 材料費等/材料費1,500円(2回目以降は2,500円)は初回に講師へ直接お支払いください。

911 きらめき青春ソング

講師 ピフレ青春ソング講師 西口 淑子 富永 まりい

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

920 センスアップ いけばな

講師 未生流家元教授 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/材料費5,500円は初回に講師へ直接お支払いください。

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

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

935 心と体 ゆったりYoga

講師 ピフレ YOGA講師 岩本 麻由美

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年夏講座 ☐ 長田区文化センター ☐ ピフレホール ※どちらかにチェックをご記入ください

講座番号

講座名

フリガナ

氏名

住所

年齢 (歳) 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 - -

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

POST CARD

63円切手をお貼りください。

6 5 0 0 0 1 7

※5月31日(月)以降 このハガキは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

夏講座募集のご案内

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、受付けておりません。)

センター・会館の窓口 24時間受付しております
お申込みはこちら

インターネット 24時間受付しております
お申込みはこちら

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。

申込み締切日 5月31日(月) 必着

見学をご希望の場合は、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 ●見学しただけでない講座もあります

【個人情報取扱について】 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。下記の宛先まで企画書・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 文化センター事業課 宛
TEL: 078-361-9200(土日祝日を除く 9:00～17:00)

＜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講座申込みの場合は、7月1日現在の年齢です。
- 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。

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
警報発表判断時点	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東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(波浪警報は除く)が発表さ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ご確認ください。

＜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り扱い、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。

ピフレ講座一覧

901 はがき絵教室A 美術・絵画 7/1- 友会会主宰 西川 友佳子

日曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料5,400円 材料費等/材料費等 実費

902 はがき絵教室B 美術・絵画 7/6- 友会会主宰 西川 友佳子

火曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料5,400円 材料費等/材料費等 実費

903 はがき絵教室C 美術・絵画 7/8- 友会会主宰 西川 友佳子

木曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料5,400円 材料費等/材料費等 実費

904 はがき絵教室D 美術・絵画 7/7- 友会会主宰 西川 友佳子

水曜日/13:30～15:30(5回) 定員27名 受講料5,400円 材料費等/材料費等 実費

905 書道 書道 7/6- 神戸新聞習字班上級選者 牛丸 好一

火曜日/13:00～15:00(10回) 定員27名 受講料10,800円 材料費等/材料費 実費

907 韓国のパッチワーク・ボジャギ (工)芸 7/7- 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/材料費10,000円は初回に講師へ直接お支払いください。

908 簡単和紙ちぎり絵 (工)芸 7/20- 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/材料費 実費

909 魅惑のシャンソン 音楽 7/2- 日本シャンソン協会正会員 梶井 加代子

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

910 初めてのシャンソン 音楽 7/13- 日本シャンソン協会正会員 梶井 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

912 歌いながら楽しい脳トレ! 音楽 7/12- ミュージックインストラクター 養成学院認定 歌唱療法士 皆美 久音

月曜日/10:00～11:30(5回) 定員27名 受講料5,400円(継続受講の方は3,000円)は初回に講師へ直接お支払いください。

913 俳句入門1 文学 7/14- 芭蕉翁献詠全国俳句大会特選 杉岡 恵風

水曜日/10:00～12:00(4回) 定員20名 受講料4,320円 材料費等/テキスト・句集代1,500円

914 俳句入門2 文学 7/14- 芭蕉翁献詠全国俳句大会特選 杉岡 恵風

水曜日/13:30～15:30(4回) 定員20名 受講料4,320円 材料費等/テキスト・句集代1,500円

915 俳句入門3 文学 7/8- 芭蕉翁献詠全国俳句大会特選 杉岡 恵風

木曜日/10:00～12:00(4回) 定員20名 受講料4,320円 材料費等/テキスト・句集代1,500円

916 俳句入門4 文学 7/8- 芭蕉翁献詠全国俳句大会特選 杉岡 恵風

木曜日/13:30～15:30(4回) 定員20名 受講料4,320円 材料費等/テキスト・句集代1,500円

917 神戸・阪神間のまちかど学 文学 7/5- 神戸学院大学非常勤講師 (神戸市・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

918 茶道1 茶華道 7/5- 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/材料費2,500円は初回に講師へ直接お支払いください。

919 茶道2 茶華道 7/2- 表千家交流会神戸第一支部幹事 筑田 宗真

金曜日/18:00～20:30(9回) 定員9名 受講料13,500円 材料費等/材料費2,500円は初回に講師へ直接お支払いください。

921 くらしを彩るいけばな 茶華道 7/9- 未生流家元教授 梶山 恵甫

金曜日/13:30～15:00(5回) 定員25名 受講料6,000円 材料費等/材料費5,000円は初回に講師へ直接お支払いください。

923 日曜料理教室 料理・健康 7/11- 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/材料費1,000円は初回に講師へ直接お支払いください。

924 大人のおもてなし料理 料理・健康 7/10- ピフレ料理教室 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/材料費1,000円は初回に講師へ直接お支払いください。

925 おうちで作れる季節の和菓子 料理・健康 7/28- 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/材料費1,800円は初回に講師へ直接お支払いください。

926 だれにでも出来る健康フラ! 舞踊 7/8- フラハラウ プラニ アリイ ポア キョウコ

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

927 フラダンス初級A 舞踊 7/13- フラハラウ プラニ ビカレオオカ アリイ 紅おか

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

928 フラダンス初級B 舞踊 7/13- フラハラウ プラニ ビカレオ オキカ

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

929 ヒップホップI 舞踊 7/7- 流行宣言・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/—

930 ガールズ HIPHOP 舞踊 7/5- 流行宣言・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/—

931 楽しいジャズダンス 舞踊 7/2- 流行宣言・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/—

932 スマホをもっと身近に! その他 7/10- (一財) KOBE ネット企画 中村 勝美 大槻 恒男

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

934 シニアのためのヨガ&リズム体操 スポーツ・健康 7/7- ヘルシークワハラ 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/—

936 平野式アンチエイジングエクササイズ スポーツ・健康 7/1- 元・宝塚歌劇団 平野 未祐紀

木曜日/18:30～20:00(8回) 定員24名 受講料9,600円 材料費等/—

937 お守り体操(金曜) スポーツ・健康 7/9- JAJA公認ADI認定インストラクター yoko

金曜日/11:00～12:30(5回) 定員24名 受講料6,250円 材料費等/—

938 お守り体操(水曜) スポーツ・健康 7/7- JAJA公認ADI認定インストラクター yoko

水曜日/11:00～12:30(5回) 定員24名 受講料6,250円 材料費等/—

939 いつまでも歩ける力! 自宅でできるトレーニング スポーツ・健康 7/6- ダイアット&ストレッチスタジオ CHALCO 和田 忠士

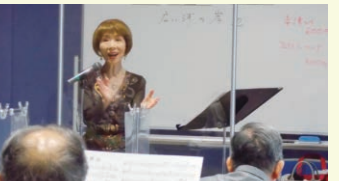
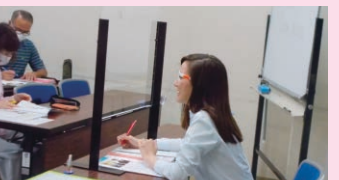
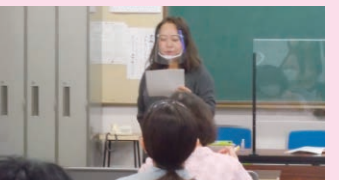
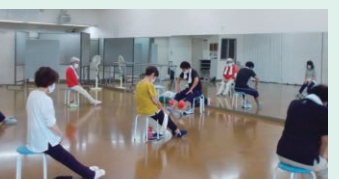
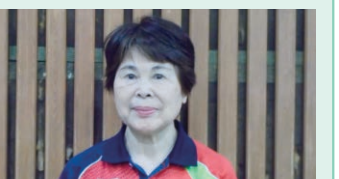
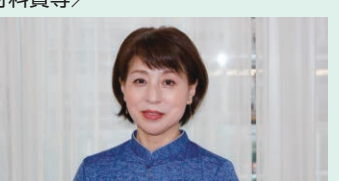
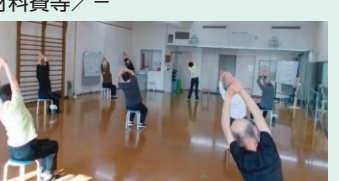
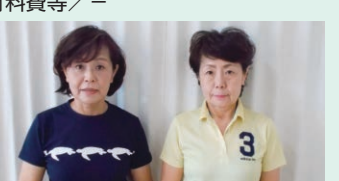
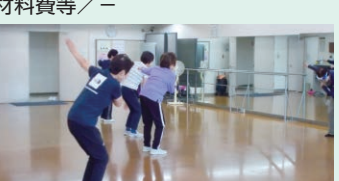
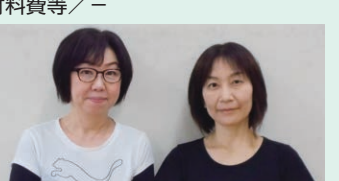
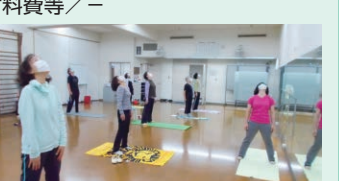
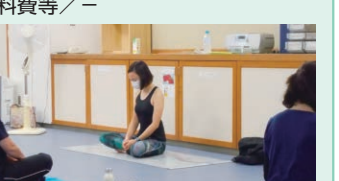
火曜日/13:00～14:30(5回) 定員24名 受講料6,250円 材料費等/—

940 若々しく美しい姿勢と歩き方 スポーツ・健康 7/5- 姿勢スタイルスト 神戸スタイル学院 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/—

941 楽しい写真教室 その他 7/2- 写真講師 今井 博子

金曜日/10:00～12:00(6回) 定員16名 受講料8,400円 材料費等/—

長田 講座一覧		301 洋画 美術・絵画 7/2- 創元会 大和 純子 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  静物、人物、風景などの画題に取り組み自由な画材で自由な描き方で自分なりの表現が出来るように指導していきます。初心者歓迎!	302 人物デッサン 美術・絵画 7/11- 前田 真弥子 第2・4日曜日/10:30~12:30(6回) 定員18名 受講料10,500円 材料費等/実費  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。	303 日曜水彩画 美術・絵画 7/18- 関西水彩画会 松井 美保子 第1・3日曜日/10:00~12:00(6回) 定員20名 受講料9,600円 材料費等/約500円モチーフ代  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ゼルを並べて描く時間は貴重で得難いものです。	304 やさしい染色 工(手)芸 7/10- 日展染色作家、日本新工芸家連盟所属 中來田 万里 第2・4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)  はじめての方でもきれいな色に染めがあります。身の回り的小物(ハンカチ等)から楽しく作ってみませんか?	305 歌謡レッスンA 音楽 7/6- 日本クラウン 美山 京子 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  新曲を楽しく一緒に学び覚えましょう! 新曲を皆さまで一緒に楽しく覚えていただきます。	306 歌謡レッスンB 音楽 7/6- 日本クラウン 美山 京子 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  新曲を楽しく一緒に学び覚えましょう! 新曲を皆さまで一緒に楽しく覚えていただきます。
307 コーラス [A] [女性] 音楽 7/7- コーラス講師 笠木 益子 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  簡単ストレッチや腹式呼吸をふまえた発声練習、音楽の基礎知識を学びながら、合唱の楽しさを体感してまいります。	308 コーラス [B] [女性] 音楽 7/7- コーラス講師 笠木 益子 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  簡単ストレッチや腹式呼吸をふまえた発声練習、音楽の基礎知識を学びながら、合唱の楽しさを体感してまいります。	309 愛LOVEポピュラーソング花組A 音楽 7/9- 愛Loveポピュラーソング講師 神奈 あい 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)  With コロナの時代だからこそ、負けないで、みなさんでリフレッシュの為、歌を歌いましょう。コロナ対策万全! 心配ご無用。	310 愛LOVEポピュラーソング花組B 音楽 7/9- 愛Loveポピュラーソング講師 神奈 あい 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)  With コロナの時代だからこそ、負けないで、みなさんでリフレッシュの為、歌を歌いましょう。コロナ対策万全! 心配ご無用。	311 みんなで歌おう~唱歌・童謡サロン~ 音楽 7/12- 声楽家 李 浩麗 第2・4月曜日/10:30~12:00(6回) 定員14名 受講料9,000円 材料費等/850円+税 テキスト代その他実費  いつか忘れられていく心ふるさとの歌を学べることでかなりの表現ができます。※テキストは春の続きからとなります。	313 李浩麗 健美ヴォイトレ 音楽 7/8- 声楽家 李 浩麗 第2・4木曜日/13:00~14:30(6回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/実費  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若々しい声作り・歌唱力の向上を図りましょう!	314 思い出ソング 音楽 7/10- KOSMA 音楽愛好会 早川 奈緒美 第2・4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  気軽に歌える曲から難しい曲までチャレンジしています。楽しい講座です。参加お待ちしております。	315 楽しく歌おう 思い出のヒットソング 音楽 7/19- KOSMA 音楽愛好会 西口 淑子 第1・3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  皆さんの思い出の曲は何ですか? 今の時代に戻り一緒にたくさん歌いましょう。
316 世界の名歌を歌おう(月クラス) 音楽 7/26- 音楽創作工房ジカヴィーヴァ 西村 圭市 第2・4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(税込)  様々な音楽に触れ心を豊かに、発声の基礎を学んで体を元気に! 歌って脳を活性化! プロのオペラ歌手と楽しい一時を過ごしましょう。	317 世界の名歌を歌おう(水クラス) 音楽 7/7- 音楽創作工房ジカヴィーヴァ 水口 建次 第1・3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(税込)  歌は好き、でも楽譜が読めない! 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。	318 川柳はじめの一歩 文学歴史 7/8- ふぁうすと同人 宮本 緑 第2・4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  川柳は俳句と違って人間を読む短詩文です。楽しさも寂しい孤独も一音で読みこむと思慮と心が晴れて来ます。さあ挑戦!	319 初級英会話 語学 7/13- 英会話講師 ヒトミ コーザー 城間 火曜日/10:30~12:00(8回) 定員20名 受講料9,600円 材料費等/テキスト代(2,700円+税)  ネイティブ講師による活きた英会話レッスン! ※テキストは春の続きからとなります。	320 大人のための学び直し基礎英語 語学 7/3- 英語講師 フラハティ 佐智子 土曜日/10:00~11:30(8回) 定員20名 受講料11,200円 材料費等/テキスト代(2,680円+税)  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のできるの表現ができます。※テキストは春の続きからになります。	321 楽しい英会話 語学 7/14- 英会話講師 ジョーン クトヨサキ 水曜日/18:30~20:00(7回) 定員20名 受講料8,400円 材料費等/テキスト代(2,850円+税)  少し会話ができる方を対象に、旅行や日常生活を学べるコースです。 ※テキストは春の続きからになります。	322 ベリーダンス de 健康美 [女性] 舞踊 7/3- ベリーダンサー Yukiko 第1・3土曜日/11:00~12:30(6回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/-  ベリーダンスで癒しとしなやかな体を手にいれませんか? ダンス未経験、身体がかわたくて年齢が、そんなことは問題ありません。優雅で気品なベ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?	323 ベリーダンス (ピギナー) [女性] 舞踊 7/3- ベリーダンサー Yukiko 第1・3土曜日/13:00~14:30(6回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/-  ダンス経験、未経験を問わず、エジプシャンベ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。
324 ベリーダンス (ハイビギナー) [女性] 舞踊 7/3- ベリーダンサー Yukiko 第1・3土曜日/14:50~16:20(6回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/-  当センターのベリーダンス (ピギナー) 講座を2季以上受講された方、または同程度のベリーダンスの基礎を学ばれた方対象です。	325 歌って笑って若返り 楽しい歌唱療法 [65歳以上女性] その他 7/20- ミュージックインストラクターズ養成学院認定歌唱療法士 皆美 久音 第1・3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)  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療法」。マスクの中は笑顔で楽しく心身脳を活性化しましょう!	326 男性のための歌唱療法講座 [65歳以上男性] その他 7/20- ミュージックインストラクターズ養成学院認定歌唱療法士 皆美 久音 第1・3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(1,100円)  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療法」。マスクの中は笑顔で楽しく心身脳を活性化しましょう!	327 10才若返り! 「足腰元気体操」 スポーツ・健康 7/19- 健康運動指導士、NPO法人スクエアステップ協会 スクエアステップ講師、イーライフ サポート代表 黒木 輝幸 第1・3土曜日/10:00~11:30(5回) 定員14名 受講料7,500円 材料費等/-  自宅から出来る運動を健康運動指導士が解りやすく紹介、管理栄養士による食事相談もできます。10才若返りを目指しましょう!	328 卓球 A スポーツ・健康 7/7- 日本体育協会公認スポーツ指導員 吉田 香代子 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  卓球は生涯スポーツ! 誰でも何日からでも、一人一人に合った指導が受けられます。	329 卓球 B スポーツ・健康 7/6- 日本体育協会公認卓球コーチ 2 川崎 正幸・柳谷 茂昭 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  老若男女、幅広く愛されている卓球。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。	330 熟年卓球 A スポーツ・健康 7/5- 日本体育協会公認スポーツ指導者 宮前 政代 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  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るまで。	331 熟年卓球 B スポーツ・健康 7/5- 日本体育協会公認スポーツ指導者 宮前 政代 月曜日/10:35~11:55(9回) 定員20名 受講料11,100円 材料費等/ピン球代含む  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るまで。
332 バドミントン A スポーツ・健康 7/2- 神戸市バドミントン協会 肝月 肇・清水 靖子 金曜日/10:00~12:00(9回) 定員24名 受講料12,700円 材料費等/シャトル代含む  バドミントンは楽しいけれど、もう少し上進したいと思っている方、ラケットの振り方、動き方、打ち方を楽しく見直しませんか?	333 バドミントン B スポーツ・健康 7/2- 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 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  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みませんか?	334 バドミントン C スポーツ・健康 7/6- 神戸市バドミントン協会 高垣 明子 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  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、フォーメーションまで上達を目指します。	335 バドミントン D スポーツ・健康 7/7- 神戸市バドミントン協会 湯村 明美・山田 優子 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  ダブルスのローテーションを中心に実戦を意識した練習をして、試合を楽しむようにレベルアップを目指します。	336 マットピラティス A スポーツ・健康 7/3- ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 土曜日/13:00~14:30(9回) 定員12名 受講料10,800円 材料費等/-  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す。	337 マットピラティス 中級 B スポーツ・健康 7/3- ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 土曜日/14:50~16:20(9回) 定員12名 受講料10,800円 材料費等/-  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す。	338 マットピラティス C スポーツ・健康 7/8- ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 第3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/-  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す。	339 ヘルスアップ美ボディ スポーツ・健康 7/5- ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 第1・3月曜日/13:00~14:30(6回) 定員14名 受講料7,500円 材料費等/-  運動量が少なく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。
340 気功法入門 (水曜) スポーツ・健康 7/7- 李 敬烈 水曜日/10:30~12:00(10回) 定員18名 受講料12,000円 材料費等/-  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。	341 気功法入門 (木曜) スポーツ・健康 7/8- 李 敬烈 第3を除く木曜日/10:30~12:00(8回) 定員18名 受講料9,600円 材料費等/-  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。	342 ゆうゆう太極拳 入門クラス (初級) スポーツ・健康 7/9- NPO法人 神戸太極拳協会 喜多 正子 金曜日/13:00~14:30(6回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/-  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。	343 ゆうゆう太極拳 24式クラス (中級) スポーツ・健康 7/9- NPO法人 神戸太極拳協会 喜多 正子 金曜日/14:45~16:15(6回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/-  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。	344 ヨガ美身体操 A [女性] スポーツ・健康 7/6- ヘルシークワハラ 嶋津 清江 火曜日/10:00~11:30(6回) 定員12名 受講料7,200円 材料費等/-  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。	345 ヨガ美身体操 B [女性] スポーツ・健康 7/2- ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 金曜日/10:00~11:30(8回) 定員12名 受講料9,600円 材料費等/-  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。	346 ヨガ美身体操 D [女性] スポーツ・健康 7/9- ヘルシークワハラ 藤本 久美子 金曜日/18:30~20:00(6回) 定員12名 受講料7,200円 材料費等/-  運動不足や加齢で体力低下による、動きづらさを解消し、心と身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。	347 整体ヨガ美療 [女性] スポーツ・健康 7/6- ヘルシークワハラ 嶋津 清江 火曜日/13:30~15:00(6回) 定員14名 受講料7,200円 材料費等/-  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技と体のくみを学びながら健康づくりを応援します。
348 熟年ヨガ美身体操 スポーツ・健康 7/9- ヘルシークワハラ 竹村 京子 金曜日/14:00~15:30(6回) 定員12名 受講料7,200円 材料費等/-  熟年者を対象に自分の呼吸に合わせ無理なく体を動かし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しょう。	349 男性ヨガ スポーツ・健康 7/12- ヘルシークワハラ 鈴木 裕子 月曜日/18:30~20:00(6回) 定員12名 受講料7,200円 材料費等/-  男性向き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。	350 熟年健康体操 [50歳以上] スポーツ・健康 7/9- 健康運動指導士 小原 裕子 金曜日/13:30~15:00(6回) 定員50名 受講料7,200円 材料費等/-  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	351 いきいき体操 A スポーツ・健康 7/7- 近畿自衛衛友の会会友指導員、神戸スポーツ推進委員 藤井 千代 水曜日/13:20~14:30(6回) 定員14名 受講料6,300円 材料費等/-  人生100歳時代。どんなふうに歳をかさねたいですか? みんなで楽しく、年齢、病歴も全く関係なく体づくりをめざしましょう!	352 いきいき体操 B スポーツ・健康 7/7- 近畿自衛衛友の会会友指導員、神戸スポーツ推進委員 藤井 千代 水曜日/14:50~16:00(6回) 定員14名 受講料6,300円 材料費等/-  人生100歳時代。どんなふうに歳をかさねたいですか? みんなで楽しく、年齢、病歴も全く関係なく体づくりをめざしましょう!	353 家庭でできる健康体操 [女性] スポーツ・健康 7/5- 健康体操研究会 小嶋 喜美子 月曜日/10:00~11:30(9回) 定員18名 受講料10,800円 材料費等/-  家庭でできる運動を中心に楽しく体を動かします。心身ともにシェイプアップしましょう。	354 健康ストレッチ スポーツ・健康 7/8- 健康体操研究会 小嶋 喜美子 第3を除く木曜日/13:00~14:30(8回) 定員18名 受講料9,600円 材料費等/-  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。バランス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。	355 健康トレーニング スポーツA (火曜・朝) スポーツ・健康 7/6- 神戸市スポーツ指導員 竹内 玲子 火曜日/9:50~10:50(6回) 定員14名 受講料4,800円 材料費等/-  ストレッチ、ダンベルなどでのトレーニング。
356 健康トレーニング スポーツB (火曜・朝) スポーツ・健康 7/6- 神戸市スポーツ指導員 竹内 玲子 火曜日/11:00~12:00(6回) 定員14名 受講料4,800円 材料費等/-  ストレッチ、ダンベルなどでのトレーニング。	357 健康トレーニング [女性] スポーツ・健康 7/7- 神戸市スポーツ指導員 竹内 玲子 水曜日/9:50~10:50(6回) 定員14名 受講料4,800円 材料費等/-  仲間と楽しく良い姿勢維持のための筋肉づくりをします。	358 健康トレーニング (金曜・夜) スポーツ・健康 7/9- 神戸市スポーツ指導員 竹内 玲子 金曜日/18:30~20:00(6回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/-  気軽に楽しくトレーニングできます。健康増進とリフレッシュに役立てましょう。	359 自力整体 スポーツ・健康 7/12- 自力整体ナビゲーター 清水 克晃 月曜日/13:30~14:45(6回) 定員12名 受講料7,200円 材料費等/-  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参加ください	360 バランス経絡体操 (午前) スポーツ・健康 7/8- (有) グリーンハウス所属 北濱 みどり 第3を除く木曜日/10:00~11:30(6回) 定員14名 受講料7,800円 材料費等/-  身体のバランスを整える様々な痛みやゆがみが自然に改善していきます。年齢、病歴も全く関係なく挑戦できます。まず一歩を!!	361 バランス経絡体操 (午後) スポーツ・健康 7/8- (有) グリーンハウス所属 北濱 みどり 第3を除く木曜日/14:55~16:25(6回) 定員14名 受講料7,800円 材料費等/-  身体のバランスを整える様々な痛みやゆがみが自然に改善していきます。年齢、病歴も全く関係なく挑戦できます。まず一歩を!!	362 アイヨガ&リフレッシュ ヨガ(月)[女性] スポーツ・健康 7/12- 山本 未佐子 山本 未佐子 第2・4月曜日/10:30~12:00(6回) 定員14名 受講料7,800円 材料費等/-  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巡りをくすくす効果があります。	363 心と体のバランスをとる ストレッチヨガ スポーツ・健康 7/10- シニアヨガインストラクター・パーソナルトレーナー 三輪 あゆみ 第2・4土曜日/10:00~11:30(6回) 定員12名 受講料7,200円 材料費等/-  簡単なヨガのポーズをしながら、柔軟性を高めていきます。呼吸を意識することで集中力UPも期待できます。