北須磨文化センター

11月開講

2021年 秋講座 11月～1月

受講生募集!!

9月15日から受付開始！

〒654-0154
神戸市須磨区中落合3-1-2
お問合せ 078-791-0840

講座内容はコチラ！▼

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。

おすすめ講座

美術・絵画　509　線を活かしたスケッチ　NEW

11/5～

講師　日展準会員　京都日本画協会会員　晨鳥社
久米　伴香

植物・果物・野菜など、モチーフをよく観察して着彩スケッチをします。日本画風の線を活かして描きます。

第1・3金曜日／10：00～12：00（5回）
定員20名　受講料6,000円
材料費等／材料費1,200円

音楽　527　楽しんでいいとも！ヴォイストレーニング　NEW

11/2～

講師　KOSMA音楽愛好会
落合　庸平

現役人気オペラ歌手が呼吸法・発生のイロハから歌唱技術までを指導していきます。

第1・3火曜日／13：00～13：40（5回）
定員20名　受講料5,000円
材料費等／－

その他　542　時事講話 ～最新の世界・日本　NEW

11/22～

講師　元大学講師
則長　満

毎月、世界・日本のニュースをピックアップし解説します。様々なニュースを分かりやすく、楽しく聞いてみませんか？

第4月曜日／10：30～12：00（3回）
定員20名　受講料2,700円
材料費等／－

語学　544　ロイド先生の英会話　NEW

11/10～

講師　アメリカ人講師
ロイド・フラハティ

アメリカ人講師が教える楽しい入門クラスです。身の回りのことを英語で話してみましょう。

水曜日／10：00～11：30（10回）
定員20名　受講料12,000円
材料費等／テキスト代約2,500円

語学　545　大人のための学び直し英語講座　NEW

11/4～

講師　企業研修講師
フラハティ佐智子

中学英語をもう一度学び直したい方、英会話を習ってるけど、正確な英語が話せない方、おさらいしませんか？

木曜日／13：00～14：30（10回）
定員20名　受講料12,000円
材料費等／テキスト代約1,500円

舞踊　556　キッズヒップホップ　NEW

11/6～

講師
KANA

基本的なダンスの動きを通して、身体の使い方とリズム感を養います。かわいく楽しく踊りましょう。

土曜日／9：30～10：30（10回）
定員20名　受講料11,000円
材料費等／－

おすすめ講座

舞踊　557　はじめてのヒップポップ　NEW

11/13～

講師
KANA

初心者大歓迎です。基本的なダンスの動きを通して身体の使い方とリズム感を養いましょう。子どもから大人まで、一緒に踊りましょう。

第2・4土曜日／18：30～20：00（5回）
定員20名　受講料5,500円
材料費等／－

舞踊　564　ハワイアンフラ ～オハナクラス～　NEW

11/8～

講師
藤原　佳織

オハナとはハワイ語で「家族」です！みんなでフラダンスを楽しみませんか？子どもからお年寄りまで、皆で踊りましょう。

第2・4月曜日／15：30～16：40（5回）
定員20名　受講料5,000円
材料費等／－

舞踊　565　ハワイアンフラ ～キッズクラス～　NEW

11/5～

講師
藤原　佳織

小学生対象のクラスです。ハワイアンミュージックに合わせて踊ることによりリズム感を養い、体幹も鍛えられます。またフラの基本は「笑顔」です。笑顔で楽しく一緒に踊りましょう。

第1・3金曜日／17：30～18：40（5回）
定員20名　受講料5,000円
材料費等／－

スポーツ・健康　583　ソフトピラティス①　NEW

11/10～

講師　Pilates A-Light主宰
久米　彩未

ピラティスは、体幹やインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。初心者でも安心してご参加いただけます。

第1・2・3水曜日／19：00～20：15（9回）
定員15名　受講料10,800円
材料費等／1,000円程度

スポーツ・健康　584　ソフトピラティス②　NEW

11/4～

講師　Pilates A-Light主宰
久米　彩未

日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え、伸ばし、整え、美しいバランスのとれた体を目指しませんか？初心者大歓迎です。

第1・2・3木曜日／9：30～10：45（9回）
定員15名　受講料10,800円
材料費等／1,000円程度

スポーツ・健康　593　QuarterTennis（ショートテニス）　NEW

11/4～

講師　(公財)日本スポーツ協会公認テニスコーチ1
村主　崇明

バトミントンのコートを使い、老若男女問わず楽しめる屋内テニスです。テニスコートのおよそ4分の1の広さで楽しめます。

木曜日／13：00～14：30（6回）
定員25名　受講料7,200円
材料費等／－

その他　610　シルクのべっぴん塾 ～シルク流美顔筋トレ～　NEW

11/6～

講師　株式会社よしもとデベロップメンツ
シルク

土曜日／10：30～12：00（1回）
定員50名　受講料3,300円
持ち物／手鏡

■プロフィール
出身地：大阪市
　　大阪外国語大学（大阪大学）卒業
身長：158㎝　体重：48kg　血液型：A型
趣味：サルサダンス・トランペット・英会話・マラソン・筋トレ・タイ式ヨガルーシーダットン・ピラティス
書籍：「シルクのべっぴん塾」他（ヨシモトブックス）
DVD：「シルクのべっぴん塾」（よしもとアール・アンド・シー）

シルク流美顔筋トレは、マッサージとは異なり、普段動かしていない表情筋をパーツごとに意識して動かすトレーニングです。

※マスク着用のない講座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。

キリトリ

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年秋講座　北須磨文化センター		
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所	〒　－		
年齢 学年	歳 （　年）	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。

6500017

※9月30日(木)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

秋講座募集のご案内

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

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時間受付けております。
神戸市民文化振興財団
お申込みはこちら
※ただし9月30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。

申込み締切日　9月30日(木) 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　●見学いただけない講座もあります

【個人情報の取扱について】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講座申込む場合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まれる場合は、11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。)

天候による休講について

兵庫県阪神地域内の神戸市に大雨、洪水、暴風、大雪及び津波などの気象警報（波浪・高潮警報は除く）が**講座開始時刻の2時間前～講座開始時刻に発表されている場合は休講といたします。**
当センターからはご連絡いたしませんので、テレビ・ラジオ・インターネット等でご確認ください。(なお、2時間前に発表されており、その後解除されても休講といたします。)
休講の場合は振り替えますので、日程のご確認をお願いいたします。

〈 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、10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。(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。11月末日までは残回数を按分しますが、12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。

講座一覧

美術・絵画　501　はじめての日本画

日展会友　京都日本画家協会
前田　恭子

第2・4月曜日／15:15～17:15（5回）
定員9名　受講料6,700円
材料費等／手本代1,000円

日本画画材の扱い方から、少人数制で丁寧に指導します。手本を基にした制作と静物写生を行います。

美術・絵画　502　日本画

日展会友　京都日本画家協会
前田　恭子

第2・4月曜日／13:00～15:00（5回）
定員18名　受講料6,050円
材料費等／教材代500円

季節野菜の花の写生を基にした制作をします。個別の制作アドバイスが主体の経験者向け講座です。課題以外の日本画作品も持込可能。

美術・絵画　503　油絵

日本美術家連盟
東浦　好洋

第1・3火曜日／14:00～17:00（6回）
定員20名　受講料7,320円
材料費等／－

絵が好きな方が集まって楽しく上達を目指す和やかで自由な教室です。静物や花・人形などがモチーフですが、写真からでもOKです。

美術・絵画　504　水彩画

日本美術家連盟
村岡　多恵

第2・4金曜日／13:30～15:30（5回）
定員15名　受講料6,050円
材料費等／1,000円

水彩絵具は誰もが手にした画材です。初心の人にも丁寧に鉛筆・着彩法を指導・基礎となる描写も気軽な感覚で描けることに重点をおきます。

美術・絵画　505　パステル画

JMパステル画研究会
岡村　純子

第2・4木曜日／13:30～15:30（5回）
定員18名　受講料7,000円
材料費等／材料費2,500円

美しい色彩のパステルで自由自在に描き、伸ばしたり、消したりと完成までのプロセスを楽しみながら製作します。手軽でやさしい絵画です。

工(手)芸　506　トールペインティング

スタジオロッソ
湯目　みゆき

第2・4火曜日／10:00～12:00（5回）
定員15名　受講料6,000円
材料費等／1,000～4,000円

絵の苦手な方でも下絵をトレースして描いていくので上手に仕上がります。生活に潤いが出る様、楽しい作品を作りましょう。

美術・絵画　507　基礎からのデッサン

画家
吉村　宗浩

第1・3土曜日／10:00～12:00（5回）
定員20名　受講料6,050円
材料費等／1,500円

デッサンは絵を描く基礎と言われています。それに加えてデッサンは白と黒の世界の美しさも同時にあります。それも楽しんでください。

美術・絵画　508　個性が光る絵画

画家
吉村　宗浩

第2・4木曜日／10:00～12:00（5回）
定員20名　受講料6,050円
材料費等／1,000円

この講座では画材は自由なので、水彩・油彩・パステルなどお好きなものをご持参ください。静物・風景・人物と描く題材も様々です。

美術・絵画　510　金曜デッサン　NEW

日展準会員　京都日本画協会会員　晨鳥社
久米　伴香

第1・3金曜日／13:00～15:00（5回）
定員20名　受講料6,000円
材料費等／材料費1,000円

モチーフをよく観察しデッサン力を養いましょう。鉛筆・色鉛筆・水彩絵具・パステル等お好きな画材をお使いください。

美術・絵画　511　子ども絵画ステップ

洋画家
儀間　志郎

土曜日／14:00～16:00（10回）
定員20名　受講料15,000円
材料費等／材料費3,000円

「夢、夢、ゆめ、ゆめ」夢を描ける子どもも、描けない子どもも心の奥に夢があります。形や色彩にこだわらず、自由で活発な個性の表現や想像力を養いましょう。

書道　512　書に親しむ

兵庫県書作家協会　墨滴会
福田　浪舟

水曜日／10:00～12:00（9回）
定員20名　受講料12,600円
材料費等／テキスト代1,000円

墨の香りと、字形の美、文房四宝の特徴を知り書の歴史を学び、作品の完成までを楽しみませんか？

書道　513　たのしいペン字

兵庫県書作家協会
左右津　安輝子

木曜日／10:00～12:00（10回）
定員25名　受講料9,800円
材料費等／－

活字あふれる現代こそ、心の通った文字を書きたいものです。漢字と仮名の調和による実用書の美しさと美的情操を深めます。

書道　514　篆刻

篆刻研究家
阿部　幸一

第2火曜日／13:00～16:00（3回）
定員10名　受講料3,150円
材料費等／材料費

書画等に自分だけの印・オンリーワンの印を作ってみませんか。古代文字等造形のおもしろさを作品にしてみませんか。

デジカメ　515　デジカメ写真（基礎講座）

フォトグラファー
久保　実

第2・4金曜日／15:10～17:00（5回）
定員20名　受講料5,250円
材料費等／－

写真を撮る楽しみは基本が大切です。初めての方もお手持ちのカメラの機能を使いこなして、写真を撮る基礎が学べます。秋開始の6か月講座です。

デジカメ　516　デジカメ写真（実践講座）

フォトグラファー
久保　実

第2・4金曜日／13:00～14:50（5回）
定員20名　受講料5,250円
材料費等／－

基礎を活かしてシーズン毎の一段階上の撮影を「自分らしい写真」を撮るための様々なテクニックを学びます。秋開始の6か月講座です。

工(手)芸　517　陶芸（入門・初級）①

光風会会員
山本　喜容子

火曜日／10:00～12:00（9回）
定員16名　受講料13,140円
材料費等／材料費約8,500円

各自の力量に応じた指導をします。自由な作品を造り、手造りの良さを知ってください。初めての方も安心して作陶できます。

工(手)芸　518　陶芸（入門・初級）②

かきの木窯
長谷川　弘樹

火曜日／13:30～15:30（9回）
定員16名　受講料13,140円
材料費等／材料費約8,500円

趣味を持ちたい！やってみたい！と思われる方。土と触れ合いながら、楽しく粘土遊びを始めてみませんか？経験者も大歓迎です。

音楽　519　歌謡レッスン

コロムビアレコード
大川　愛未

木曜日／14:30～16:30（9回）
定員20名　受講料12,600円
材料費等／－

歌は心を豊かにします。一人一人丁寧に学び感情表現を見につけながら、ジャンルを問わず楽しくレッスンしましょう！見学もご自由に！

音楽　520　愛LOVEポピュラーソング①

元・宝塚歌劇団
神奈　あい

第2・4火曜日／10:00～11:30（5回）
定員20名　受講料7,000円
材料費等／楽譜代800円

皆様と楽しく歌えるように、私たちも頑張っております。歌は人生の一部。健康な心を保つため、一緒に歌いましょう。コロナに勝つ！！

音楽　521　愛LOVEポピュラーソング②

元・宝塚歌劇団
神奈　あい

第2・4火曜日／13:00～14:30（5回）
定員20名　受講料7,000円
材料費等／楽譜代800円

皆様と楽しく歌えるように、私たちも頑張っております。歌は人生の一部。健康な心を保つため、一緒に歌いましょう。コロナに勝つ！！

音楽　522　童謡・唱歌①※522

ソプラノ
角本　照美

第1・3水曜日／10:00～11:30（5回）
定員20名　受講料5,500円
材料費等／楽譜代650円

発声練習から始め、懐かしい童謡・唱歌・抒情歌などをみんなで歌います。「歌を歌うこと」を楽しんでください。歌うことによって心も身体も元気になりましょう。男性の方もどうぞ！秋開始の6か月講座です。

音楽　523　童謡・唱歌②※522

ソプラノ
角本　照美

第2・4水曜日／10:00～11:30（5回）
定員20名　受講料5,500円
材料費等／楽譜代650円

発声練習から始め、懐かしい童謡・唱歌・抒情歌などを皆で歌います。「歌を歌うこと」を楽しんでください。歌うことによって心も身体も元気になりましょう。男性の方も是非どうぞ！秋開始の6か月講座です。

音楽　524　懐かしの抒情歌①※524

ソプラノ
角本　照美

第1・3木曜日／10:00～11:30（5回）
定員20名　受講料5,500円
材料費等／楽譜代650円

発声練習から始め、懐かしい日本の抒情歌・世界の抒情歌などをみんなで歌います。童謡・唱歌や親しまれているポップスも歌います。幅広い曲目から「歌をうたうこと」を楽しんでください。男性の方もどうぞ！秋開始の6か月講座です。

※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。

NEW は、新しく始まる講座です。

講座一覧

525 懐かしの抒情歌 ②
※524
音楽 11/11~

ソプラノ
角本　照美

第2・4木曜日／10:00～11:30（5回）
定員20名　受講料5,500円
材料費等／楽譜代650円

発声練習から始め、懐かしい日本の抒情歌・世界の抒情歌などをみんなで歌います。童謡・唱歌や親しまれているポップスも歌います。幅広い曲目から「歌をうたうこと」を楽しんでください。男性の方もどうぞ！秋開始の6か月講座です。

526 魅惑のシャンソン
音楽 11/9~

日本シャンソン協会正会員
挾井　加代子

第2・4火曜日／18:30～20:00（5回）
定員15名　受講料5,500円
材料費等／3,000円

シャンソンで人生を楽しみましょう。各々のキーやテンポに合わせ、ピアノ伴奏をします。個性を生かしたシャンソンを歌いましょう。

528 ギター（初級）
音楽 11/7~

濱近　由香利

日曜日／13:00～14:00（10回）
定員20名　受講料11,000円
材料費等／テキスト代1,300円

第５ポジションの音階が弾ける方を対象に、調合（♯ｂ）のついた曲やハイポジションの曲を練習します。クラシックギター（ナイロン弦）使用。

529 ギター（中級）１
音楽 11/7~

濱近　由香利

日曜日／14:10～15:10（10回）
定員20名　受講料11,000円
材料費等／テキスト代1,300円

初級を２期終了された中高年の方を対象に、調合（♯ｂ）のついた曲やハイポジションの曲を練習します。クラシックギター（ナイロン弦）使用。

530 ギター（中級）２
音楽 11/7~

濱近　由香利

日曜日／15:20～16:20（10回）
定員20名　受講料11,000円
材料費等／テキスト代1,300円

初級を２期終了された中高年の方を対象に、ポピュラーミュージックの名曲や易しいフラメンコ風の曲などを独奏や合奏で練習します。クラシックギター（ナイロン弦）使用。

531 ウクレレ＆ボーカル教室
音楽 11/8~

すぎた　じゅんじ

第2・4月曜日／9:00～10:30（5回）
定員25名　受講料6,200円
材料費等／ー

やさしい音のウクレレは、誰にでも簡単に始められる楽器です。皆さんのリクエストで選んだ曲を弾き語ってみませんか。

532 フルート入門
音楽 11/5~

神戸フィルハーモニックフルート奏者
上野　明子

金曜日／17:40～18:30（7回）
定員８名　受講料12,600円
材料費等／ー

２オクターブ程度の音を出せる方を対象に、アンサンブルの基本を楽しんで頂きます。２グループあるので見学にいらして下さい。

533 フルートアンサンブル（ステップ１）
音楽 11/5~

神戸フィルハーモニックフルート奏者
上野　明子

金曜日／18:40～19:30（7回）
定員８名　受講料12,600円
材料費等／ー

フルートの経験がある方を対象に、三・四重奏を楽しんで頂きます。是非、見学にいらして下さい。

534 フルートアンサンブル（ステップ２）
音楽 11/5~

神戸フィルハーモニックフルート奏者
上野　明子

金曜日／19:40～20:30（7回）
定員10名　受講料12,600円
材料費等／ー

フルートアンサンブル、吹奏楽等の経験がある方を対象に、三・四重奏を楽しんで頂きます。是非、見学にいらしてください。

535 ピアノプライベートレッスン（水）
音楽 11/10~

元・ヤマハシステム講師
福島　美幸

水曜日／13:00～17:00（6回）
定員８名　受講料18,600円
材料費等／ー

幼児からシニアまで初心者もＯＫ！楽譜が読めなくてもだいじょうぶです。＊後半はアップライトピアノでのレッスンとなります。

536 ピアノプライベートレッスン（木）
音楽 11/11~

元・ヤマハシステム講師
福島　美幸

木曜日／13:00～17:00（6回）
定員８名　受講料18,600円
材料費等／ー

いつも楽しく笑顔あふれるピアノレッスンです！忙しくて練習する時間がなくても大丈夫！コロナを吹き飛ばしピアノで幸せ気分になりましょう♪＊後半はアップライトピアノでのレッスンとなります

537 ピアノプライベートレッスン（土）
音楽 11/13~

元・ヤマハシステム講師
福島　美幸

土曜日／9:00～12:00（6回）
定員６名　受講料18,600円
材料費等／ー

土曜の朝ピアノでリフレッシュしてみませんか？幼児～シニア、初心者も大歓迎です！グランドピアノで優雅なひとときを♪

538 茶道（煎茶）
茶華道 11/11~

（公財）小笠原流　家元教授
房田　秀昭

第2・4木曜日／10:00～12:00（6回）
定員20名　受講料9,600円
材料費等／350円（1回）手引書550円

美しい所作で体にやさしい緑茶の入れ方や、季節ごとの美味しい和菓子を頂きながら、訪問の心得やおもてなしの心遣いなども学べます。

539 生花（小原流）
茶華道 11/4~

小原流一級家元教授
阿部　豊佳

第1・3木曜日／13:00～15:00（6回）
定員15名　受講料6,600円
材料費等／花代1,080円

草花や木々の姿・形を活かした自然に近いお花を楽しみませんか？部屋に緑や花の香があることで生活に潤いと季節を取り入れましょう！

540 男性のための料理（土曜クラス）
料理 11/20~

（社）兵庫県食生活改善協会
鹿谷　博子

土曜日／10:00～12:00（3回）
定員20名　受講料4,110円
材料費等／3,000円程度

男の自立は料理から。健康な身体は食事から。料理を作るのは初めてという方、お待ちしております。楽しいですよ！！

541 男性のための料理（水曜クラス）
料理 11/17~

（社）兵庫県食生活改善協会
鹿谷　博子

水曜日／10:00～12:00（3回）
定員20名　受講料4,110円
材料費等／3,000円程度

男の自立は料理から。健康な身体は食事から。料理を作るのは初めてという方、お待ちしております。楽しいですよ！！

543 Mr.コリンズの英会話
語学 11/2~

アメリカ人講師
コリンズ・ブルース

火曜日／19:00～20:30（10回）
定員15名　受講料14,500円
材料費等／テキスト代約3,000円

日常の様々な場面での英会話をロールプレイングで実践的に学びます。アメリカの文化や表現に触れながら、自然な英語が身につきます。

546 英語の発音＆リスニングトレーニング
NEW
語学 11/4~

企業研修講師
フラハティ佐智子

木曜日／14:40～16:10（10回）
定員20名　受講料12,000円
材料費等／テキスト代約1,500円

TOEICの入門者用教材を使用して会話表現に親しみながら発音とリスニング力を養います。

547 中国語・入門
語学 11/5~

陳　学雄

金曜日／17:30～18:30（10回）
定員20名　受講料10,000円
材料費等／テキスト代約2,500円

初心者向けのクラスです。発音や文法知識は分かりやすく解説します。日常会話や旅行に役立つ会話表現を楽しく覚えましょう。

548 中国語・会話
語学 11/5~

陳　学雄

金曜日／18:40～20:10（10回）
定員20名　受講料12,000円
材料費等／テキスト代約2,500円

中級レベル向けのクラスです。初級の知識を復習しながら、細かいニュアンスを読み取り、読解力と表現力の向上を目指します。

549 囲碁（初級）
囲碁 11/12~

日本棋院　棋士
田中　智恵子

金曜日／13:00～15:00（10回）
定員20名　受講料11,000円
材料費等／テキスト代1,550円

10級程度までで指導碁・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。

550 囲碁（中級）
囲碁 11/12~

日本棋院　棋士
田中　智恵子

金曜日／10:00～12:00（10回）
定員25名　受講料12,000円
材料費等／テキスト代1,450円

９級から５級程度の方で講座・指導碁・自由対局で楽しく上達しましょう。

551 囲碁（上級）
囲碁 11/10~

日本棋院　棋士
田中　智恵子

日曜日／10:00～12:00（10回）
定員25名　受講料12,000円
材料費等／テキスト代1,100円

４級から１級程度の方で指導碁・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。

552 クラシックバレエ（キッズ）
舞踊 11/4~

柴田バレエスタジオ
阪田　万美子

木曜日／16:00～17:10（10回）
定員20名　受講料15,000円
材料費等／ー

幼い頃のバレエレッスンは、正しい姿勢とリズム感を身に着け、集団力を養うのに最適です。楽しい音楽に合わせて踊りましょう。

553 クラシックバレエ（ジュニア）
舞踊 11/4~

柴田バレエスタジオ
阪田　万美子

木曜日／17:20～18:50（10回）
定員20名　受講料15,000円
材料費等／ー

正しい姿勢とリズム感を身に着け、集中力を養います。様々なパ（ステップ）を順序立てて学び、バレエの基本を理解しましょう。

554 Various Step
舞踊 11/4~

フキジャズダンスカンパニー
阪田　万美子

木曜日／19:00～20:30（10回）
定員15名　受講料15,000円
材料費等／ー

JAZZやR・B、POPなど色んな曲で様々なステップを踊り、ご自身のペースにあわせて参加頂けるクラスです。

555 シェイプアップ・エアロ
舞踊 11/10~

フキジャズダンスカンパニー
薫　ゆみこ

水曜日／10:30～12:00（8回）
定員20名　受講料12,000円
材料費等／ー

しっかりストレッチした後、60分間軽快なリズムに合わせダンスしながらエクササイズします。楽しくシェイプアップしましょう！！

558 社交ダンス（初級）
舞踊 11/2~

（公財）JBDF正会員ダンススタジオプラット
笠矢　佐智恵

火曜日／14:40～16:10（10回）
定員30名　受講料18,500円
材料費等／ー

脳の活性化に最適です。生活に新しいリズムを取り入れましょう。入門者向けの講座です。男性も大歓迎です。

559 社交ダンス（中級）
舞踊 11/2~

（公財）JBDF正会員ダンススタジオプラット
笠矢　佐智恵

火曜日／13:00～14:30（10回）
定員30名　受講料18,500円
材料費等／ー

初級ステップをマスターしている方を対象に、立ち方、歩き方を練習し、楽しく踊ることを学びます。

560 社交ダンス（上級）
舞踊 11/2~

（公財）JBDF正会員ダンススタジオプラット
笠矢　佐智恵

火曜日／10:30～12:00（10回）
定員30名　受講料18,500円
材料費等／ー

中級程度ステップをマスターしている方を対象に、ベーシックステップ・バリエーションを練習しパソドブレにも挑戦します。

561 ベリーダンス
舞踊 11/6~

Freyja（フレイヤ）

第1・3土曜日／18:30～19:45（5回）
定員20名　受講料7,500円
材料費等／ー

年齢を問わず、初心者も無理なく基本動作が身につき、楽しみながら健康的な女性らしい身体作りを目指します。美しい衣装も魅力の一つです！

562 月曜フラダンス
舞踊 11/8~

村上　光子

第2・4月曜日／13:30～15:00（5回）
定員20名　受講料5,500円
材料費等／ー

基本的なフラのレッスンです。踊りやすい曲を丁寧に、ゆっくりステップを踏んで踊りましょう。（月２回コース）

563 金曜フラダンス
舞踊 11/5~

村上　光子

金曜日／14:30～16:00（10回）
定員20名　受講料11,000円
材料費等／ー

フラは心の言葉を紡いだレイ。素敵なレイを胸に飾って思い切り笑顔になりましょう。仲間と共に踊る喜びを感じましょう。（月４回コース）

566 水曜ヨガ（女性）①
※566
スポーツ・健康 11/10~

武田　明子

水曜日／10:00～11:30（10回）
定員19名　受講料9,800円
材料費等／ー

ゆったりとした呼吸を行いながら、バランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。（年齢は問いません。）

567 水曜ヨガ（女性）②
※566
スポーツ・健康 11/10~

武田　明子

水曜日／13:00～14:30（10回）
定員19名　受講料9,800円
材料費等／ー

ゆったりとした呼吸を行いながら、バランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。（年齢は問いません。）

568 金曜ヨガ（女性）
※566
スポーツ・健康 11/5~

武田　明子

金曜日／10:00～11:30（10回）
定員19名　受講料9,800円
材料費等／ー

ゆったりとした呼吸を行いながら、バランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。（年齢は問いません。）

569 金曜ヨガ（一般）
※566
スポーツ・健康 11/5~

武田　明子

金曜日／13:00～14:30（10回）
定員19名　受講料9,800円
材料費等／ー

無理せず深い呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガはいくつからでも始められる心身の健康法です。（年齢性別問いません。）

570 土曜ヨガ（一般）①
※566
スポーツ・健康 11/6~

武田　明子

土曜日／10:00～11:30（10回）
定員19名　受講料9,800円
材料費等／ー

無理せず深い呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガはいくつからでも始められる心身の健康法です。（年齢性別問いません。）

571 土曜ヨガ（一般）②
※566
スポーツ・健康 11/6~

武田　明子

土曜日／13:00～14:30（10回）
定員19名　受講料9,800円
材料費等／ー

無理せず深い呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガはいくつからでも始められる心身の健康法です。（年齢性別問いません。）

572 すこやかヨガレッスン
スポーツ・健康 11/5~

日本ヨガ療法学会員
田中　久美子

金曜日／13:00～14:15（11回）
定員15名　受講料10,780円
材料費等／バンド代700円（新規入会者）

リズム体操→筋トレ→ヨガと75分があっという間で帰り道は気分も足腰もすっきり軽やか♪細く長く続けやすいクラスです!!

573 健康体操（女性）
スポーツ・健康 11/11~

長谷川　美智子

木曜日／14:00～15:30（10回）
定員25名　受講料9,800円
材料費等／ー

年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっていきます。

574 健康体操（金曜クラス）
スポーツ・健康 11/12~

長谷川　美智子

金曜日／10:40～12:10（10回）
定員25名　受講料9,800円
材料費等／ー

年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。

575 トレーニング①（女性）
※575
スポーツ・健康 11/9~

長谷川　美智子

火曜日／14:00～15:30（9回）
定員15名　受講料8,820円
材料費等／ー

自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。

576 トレーニング②（女性）
※575
スポーツ・健康 11/11~

長谷川　美智子

木曜日／10:10～11:40（10回）
定員15名　受講料9,800円
材料費等／ー

自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。

577 トレーニング③（60歳～女性）
※575
スポーツ・健康 11/10~

長谷川　美智子

水曜日／14:00～15:30（10回）
定員15名　受講料9,800円
材料費等／ー

年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。

578 トレーニング④（60歳～女性）
スポーツ・健康 11/10~

健康体操・介護予防運動指導員
佐々木　正子

水曜日／10:10～11:40（10回）
定員15名　受講料9,800円
材料費等／ー

適度な運動は、肩こり・腰痛・生活習慣病等の予防と改善に繋がります。体も心もしなやかに！マイペースで楽しみましょう！

579 カラダがわかるトレーニング
スポーツ・健康 11/8~

山根　嘉樹

第2・4月曜日／10:00～11:30（5回）
定員30名　受講料4,500円
材料費等／ー

心肺機能、持久機能、血管の健康づくり、狙いに応じてカラダの使い方を実践していきます。自分のカラダは自分で守っていく！

580 身体ほぐし健康体操
スポーツ・健康 11/5~

健康運動指導士
吉田　貴子

第1・3金曜日／14:50～16:20（6回）
定員15名　受講料6,600円
材料費等／ー

筋肉を整え、きちんと働くようにする簡単コンディショニングと、体と心が喜ぶ有酸素運動、脳トレも加えた笑顔になれる講座です。

581 自彊術
スポーツ・健康 11/3~

（公社）自彊術普及会中伝指導員
中尾　悦子

水曜日／14:50～16:20（10回）
定員15名　受講料11,000円
材料費等／ー

治療法が土台になっている体操で腰や肩、ひざの痛みが気になる方、高血圧や自律神経等の予防改善に老若男女誰でもできる体操です。

582 健康美容ストレッチ
スポーツ・健康 11/8~

ビューティーストレッチトレーナー
八田　陽子

第2・4月曜日／10:00～11:30（5回）
定員15名　受講料7,000円
材料費等／ー

身体に負担をかけない簡単なストレッチ＆筋トレで、呼吸を意識して心も体もスッキリ！楽しい生活を過ごしましょう！

585 太極拳（簡化24式）練功十八法
太極拳 11/10~

兵庫県練功十八法協会常任理事
山田　寛

水曜日／13:20～14:50（10回）
定員20名　受講料11,600円
材料費等／ー

ゆったりと取り組みやすい簡化24式太極拳を学んで体の使い方と心の持ち方に気付きましょう。練功十八法も基本から学びます。

586 太極拳（混元24式入門）練功十八法
太極拳 11/10~

神戸混元太極舎　世話役
山田　寛

水曜日／15:00～16:30（10回）
定員20名　受講料11,600円
材料費等／ー

初心者は基本を中心に伸び伸びと学べます。おおらかな気持ちで体を動かしましょう。

587 太極拳（総合42式）練功十八法
太極拳 11/6~

太極倶楽部　代表
山田　寛

土曜日／11:00～12:30（10回）
定員20名　受講料11,600円
材料費等／ー

太極拳は円運動です。単純ですがしっかりと基本を踏まえた上で、体だけでなく心も開放できるよう余裕を大切にして学びましょう。

588 月曜卓球（初級）
卓球 11/8~

日本体育協会公認スポーツ指導員
中村　範子

第2・4月曜日／9:20～10:50（5回）
定員10名　受講料5,500円
材料費等／ー

基礎を習得された方、ステップアップを目指しながら、楽しく卓球を練習しましょう。
＊後半は、柔剣道室での開催となります。

589 月曜卓球（中級）
卓球 11/8~

日本体育協会公認スポーツ指導員
山田　智子

第2・4月曜日／11:00～12:30（5回）
定員10名　受講料5,500円
材料費等／ー

基礎を習得された方、ステップアップを目指しながら、楽しく卓球を練習しましょう。
＊後半は、柔剣道室での開催となります。

590 木曜卓球（初級）
卓球 11/4~

日本体育協会公認スポーツ指導員
石黒　淳子

木曜日／9:20～10:50（10回）
定員24名　受講料11,000円
材料費等／ー

手軽に楽しめる卓球を始めてみませんか。基礎から学べば上達も早く、友達もできますよ！
＊後半は、大会議室での開催となります。

591 木曜卓球（中級）
卓球 11/4~

日本卓球協会四段
石黒　一行

木曜日／11:00～12:30（10回）
定員24名　受講料11,000円
材料費等／ー

基礎技術の向上とサーブ＆レシーブからの実践力を高めていく力を強化していきます。
＊後半は、大会議室での開催となります。

592 バドミントン
スポーツ・健康 11/3~

神戸市スポーツ指導員
石花　桂子

水曜日／10:00～12:00（6回）
定員30名　受講料6,600円
材料費等／ー

基本技術の習得から、ローテーションの取り方等、試合が楽しめるようになります。

594 新体操
体操 11/4~

鈴江　えり

木曜日／17:30～19:00（10回）
定員25名　受講料12,000円
材料費等／約12,000円

新体操を通して運動能力を伸ばしましょう。
＊後半は、大会議室での開催となります。

595 新体操（育成コース）
体操 11/4~

鈴江　えり

木曜日／19:10～20:40（10回）
定員10名　受講料8,000円
材料費等／ー

経験者向けのクラスです。お申込みは、講師へご相談ください。＊後半は、大会議室での開催となります。

596 幼児体操（４歳～年長）
体操 11/10~

須藤　律枝

水曜日／14:30～15:40（10回）
定員30名　受講料9,500円
材料費等／ー

マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使って運動する楽しさ・大切さを覚えていきましょう。＊後半は、大会議室での開催となります。

597 小学生体操
体操 11/10~

須藤　律枝

水曜日／16:00～17:10（10回）
定員30名　受講料9,500円
材料費等／ー

マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使い、粘り強い精神力・バランス感覚を身に付けます。＊後半は、大会議室での開催となります。

598 親子運動 ASOBI
体操 11/5~

ココカラパワーキッズ
谷岡　加奈子

第1・3金曜日／9:30～10:30（6回）
定員12名　受講料4,800円
材料費等／ー

スキンシップを大切にした「からだ遊び」や体幹につながる動きを繰り返し、楽しく遊びながら体と心の土台作りをしてきます。

599 水中ウォーキング
水泳 11/8~

坂田　暢子

第2・4月曜日／12:15～13:15（5回）
定員30名　受講料5,500円
材料費等／ー

水の浮力・水圧・抵抗・水温を活かし、体を動かします。関節への負担を軽減しながら、自分の力にあった運動をしていきます。

600 火曜水泳（一般）
水泳 11/2~

林 正章　片山 晃輔

火曜日／10:00～11:30（10回）
定員30名　受講料11,500円
材料費等／ー

ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。

601 水曜水泳（中・上級）
水泳 11/3~

山根 嘉樹　林 正章

水曜日／10:00～11:30（11回）
定員30名　受講料12,650円
材料費等／ー

泳ぎ方のフォームだけでなく、筋肉や骨、関節の動き方など、脳と神経を使いながら楽しく泳ぎましょう。

602 水中エクササイズ
水泳 11/3~

坂田　暢子

水曜日／13:30～14:30（11回）
定員30名　受講料12,100円
材料費等／ー

水の抵抗を利用し、地上より多くのエネルギーを消費できます。足腰への負担を軽くし代謝をアップします。

603 障がい者水泳
水泳 11/3~

林　正章

水曜日／18:50～19:50（11回）
定員15名　受講料15,950円
材料費等／ー

健康・体力維持・水泳の技術向上を高め、社会性・協調性・適応力を学び、精神の育成を目指します。

604 木曜水泳（女性）
水泳 11/4~

井筒 嗣子　坂田 暢子

木曜日／10:00～11:30（10回）
定員30名　受講料11,500円
材料費等／ー

ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。

605 健康水泳
水泳 11/4~

井筒 嗣子　坂田 暢子

木曜日／13:00～14:30（10回）
定員30名　受講料12,100円
材料費等／ー

ウォーキング・ストレッチ等を組み合わせた水中運動と、クロール・背泳ぎを取り入れ健康維持・増進を目指しましょう。

606 金曜水泳（女性）
水泳 11/5~

坂田 暢子　林 正章

金曜日／10:00～11:30（10回）
定員30名　受講料11,500円
材料費等／ー

泳げない方、泳げる方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳げることを目標とします。

607 土曜水泳（一般）
水泳 11/6~

井筒 嗣子　片山 晃輔

土曜日／10:00～11:30（10回）
定員30名　受講料11,500円
材料費等／ー

ゆっくり長く泳ぐ組と、ドリルを練習しながら５泳法をマスターする組に分かれます。中学生から入れます。

608 水中トレーニング
水泳 11/6~

井筒　嗣子

土曜日／12:00～13:00（10回）
定員30名　受講料11,000円
材料費等／ー

水の浮力で足腰に負担をかけずに、楽しく運動ができます。筋トレも難しくありません。姿勢良くなりましょう。

609 はじめようシンクロ！
水泳 11/6~

リオオリンピック銅メダリスト
日本スポーツ協会公認スポーツ指導員
中村 麻衣　泉 沙希

土曜日／17:00～18:30（10回）
定員20名　受講料12,100円
材料費等／ノーズクリップ700円

音楽に合わせて仲間と楽しく泳ぐ教室です。是非、体験してみてください！！

KSS 北須磨スイミングスクール

★ お得なキャンペーン実施中 ★

～ プールが初めて、泳ぐのが苦手なお子さま大歓迎 ～

今なら年会費半額！
通常~~3，300円~~ → 1，650円
さらに！！
物販割引券プレゼント（ 500円分 ）

無料体験　開催中！
※小学生は入場料300円が必要です。

【 料金 】	週1回コース	週2回コース
入会金	3，300円	
月会費	4，400円	7，040円
年会費	3，300円	

火~金曜日	幼児クラス（4歳～小学2年生）	小学生クラス（小学1～6年生）	障がい児親子（木曜日）
	16:00～17:10	17:15～18:30	16:15～17:15

神戸市立北須磨文化センター　TEL：078-791-0840

※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。

NEW は、新しく始まる講座です。