冬講座のお申込みは秋講座の欠員募集となります

区分	講座番号	講座名	講師①	内容	曜日	時間	回数	定員	受講料（円）	材料費等（円）	第1回受講日
美術	101	大人の塗り絵	渡辺　昭子	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。	②④火	13：00～15：00	3	10	4,500	教材費1,000円程度	2月8日
書道	102	書道（初級）	八十島　聖子	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。	木	10：00～12：00	6	12	7,800	テキスト代600円程度	2月3日
	103	書道（中級）	前田　敦子	書道講座（テキスト3）を修了された方が対象です。	土	10：00～12：00	5	12	7,500	テキスト代800円程度	2月12日
	104	仮名と細字	前田　敦子	美しいかな文字を基本から学びます。日常の手紙、儀礼上書、詩や句など、小筆での制作を楽しみましょう。	月	10：00～12：00	5	12	7,500	テキスト代800円程度	2月7日
工（手）芸	105	陶芸①	大西　雅文	みんなで土に触れ、やきものの楽しさを知ろう。	水	10：00～12：00	6	16	9,000	2,000円程度	2月2日
	106	陶芸②			水	13：30～15：30	6	15	9,000	2,000円程度	2月2日
	107	陶芸③	木村　貴史	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。	土	10：00～12：00	6	15	9,000	2,000円程度	2月5日
	108	陶芸④			土	13：30～15：30	6	15	9,000	2,000円程度	2月5日
	109	趣味の木工芸①	井上　絹子	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。	②④金	9：30～12：30	3	12	6,000	自由課題自己負担	2月11日
	110	趣味の木工芸②			②④金	13：30～16：30	3	12	6,000	自由課題自己負担	2月11日

区分	講座番号	講座名	講師①	内容	曜日	時間	回数	定員	受講料（円）	材料費等（円）	第1回受講日
音楽	111	世界の名歌を歌う①-1	水口　健次	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、お腹から思いきってだしませんか？スッキリ発散いたしましょう！免疫力UPの第一歩です。	火	9：00～10：30	7	12	12,600	楽譜代実費	2月1日
	112	世界の名歌を歌う①-2			火	10：45～12：15	7	12	12,600	楽譜代実費	2月1日
	113	世界の名歌を歌う②	青山　洋子	朝からスッキリ！！大きな声で歌いませんか？免疫力アップの第一歩！！昔懐かしい歌や、“栄冠は君に輝く”カンツォーネの“ローマのギター”等様々な歌に挑戦しています！	水	10：00～11：30	6	12	11,400	楽譜代実費	2月2日
	114	世界の名歌を歌う③	水口　健次	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、お腹から思いきってだしませんか？スッキリ発散いたしましょう！免疫力UPの第一歩です。	木	10：00～11：30	6	12	11,400	楽譜代実費	2月10日
	115	コーラス（女声）	西村　圭市	皆で紡ぐハーモニーの素晴らしさ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。声楽の発声を基礎から学び、心と体を豊かにし、達成感溢れる音楽、コーラスに触れてみませんか？	金	9：30～11：00	5	30	7,500	楽譜代1,000円程度	2月4日
	116	アヴェマリアを歌おう	伊藤　正	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。	①③火	18：00～19：30	3	12	5,700	楽譜代実費	2月1日
	117	イタリア古典歌曲を歌おう		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す。	①③火	13：00～14：30	3	12	5,700	楽譜代実費	2月1日
	118	今も青春♪夢ソング	落合　庸平	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。	②④金	10：00～11：30	3	12	5,400	テキスト代実費	2月11日
	119	ハッピーメロディ笑顔で歌おう①	中野　愛子	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。新しい童謡唱歌はパワ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。	①③金	13：00～14：30	3	12	5,400	テキスト代実費	2月4日
	120	ハッピーメロディ笑顔で歌おう②			①③金	15：00～16：30	3	12	5,400	テキスト代実費	2月4日
	121	歌っていいとも！愛唱歌♪	落合　庸平	心に残る想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？	月	16：00～17：30	3	30	5,400	テキスト代実費	2月14日
	122	歌っていいとも！クラシック♪		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致します♪ 愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう♪ 目指せ声美人！	月	18：30～20：00	3	30	5,400	テキスト代実費	2月14日
	123	ジャズで楽しくシャバダバ①	岩宮　美和	軽やかに楽しく歌いましょう！スウィング、ワルツ、ボサノバ、ラテン、そしてスローでエレガントに！それがジャズダバです！	②④火	13：30～15：00	3	12	5,400	**テキスト,CD代3,300円（6か月分）**	2月8日
	124	ジャズで楽しくシャバダバ②			②④火	15：30～17：00	3	12	5,400	**テキスト,CD代3,300円（6か月分）**	2月8日
	125	ジャズで楽しくシャバダバ③			②④土	13：00～14：30	3	12	5,400	**テキスト,CD代3,300円（6か月分）**	2月12日
文学歴史	126	古典セミナー「源氏物語」 募集なし	東　信子	『紅葉賀』を読みます。『藤裏葉』を遡ること20年の若く美しい光源氏。藤壺の宮と若紫へのそれぞれの愛の形が描かれます。	①③木	10：30～12：00	4	15	6,000		2月3日
	127	俳句（初級）	山西　商平	「俳句を楽しく」を合言葉に５・７・５で四季折々の自然を詠み、日常の暮しを詠いましょう。古典や唱歌の言葉を味わいながら。	①③金	13：30～15：30	3	15	4,500		2月4日
	128	神戸観光を楽しもう	伊藤　啓一郎	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。	③水	9：00～11：30	2	30	3,000		2月16日

区分	講座番号	講座名	講師①	内容	曜日	時間	回数	定員	受講料（円）	材料費等（円）	第1回受講日
料理	129	手作りパン教室	大谷　真理子	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。	③土	10：00～13：00	2	18	3,000	1,200円（2回分）	2月19日
語学	130	楽しい朗読・言葉のきらめき	大川　麻緒	明るい日々へ一歩前進。穏やかな発声発音で詩や文学作品を楽しく。朗読力を高め聞き手の心に優しく丁寧に声と言葉を届けましょう。	②④木	10：30～12：00	3	15	4,500		2月10日
その他	131	写真教室 ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ（一眼レフ）	永田　徹	「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（事前にレクチャー有）〕	②水	10：00～12：00	3	25	3,900	1,500円程度	2月9日
スポーツ・健康	132	熟年ヨガ（女性）	村上 伊久子	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。	火	13：30～15：00	6	20	9,600		2月1日
	133	ヨガ美療体操①（女性）	伊関　千鶴	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。	水	13：00～14：30	6	12	7,800		2月2日
	134	ヨガ美療体操②（女性）			水	14：45～16：15	6	12	7,800		2月2日
	135	ヨガ美療体操③（女性）	嶋津　清江		土	10：00～11：30	6	12	7,800		2月5日
	136	からだを整えるヨガ	宮下　貴子	体の各関節（首、肩関節、膝関節、股関節等）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。	水	18：00～19：30	6	12	8,400		2月9日
	137	男性だけのヨガ	竹村 京子	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。	土	17：45～19：05	6	20	9,600		2月5日
	138	週末健康フラダンス	川村　由紀栄（監修）インストラクター	このクラスは月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。	①③土	11：00～12：15	4	20	6,000		2月5日
	139	健康フラダンス（入門）	川村　由紀栄（監修）インストラクター	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。	①③木	10：45～12：00	4	10	6,000		2月3日
	140	健康フラダンス（初級）	川村　由紀栄	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。	①③木	13：30～14：45	4	12	6,000		2月3日
	141	健康フラダンス（中級）		初級コースを２期（一年）受講された方で、更にフラをもっと本格的にやってみたいという方にお勧めのクラスです。	①③木	15：15～16：30	4	20	6,000		2月3日
	142	やさしい気功	齋藤　典子	日ごろの運動不足を解消し心身をゆった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。	月	10：00～11：30	5	20	6,500		2月7日
	143	太極気功	齋藤　典子	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。	水	13：30～14：50	6	20	9,600		2月2日
	144	フレッシュアップ体操	山下　節子	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。	火	10：00～11：30	6	20	8,400		2月8日
	145	さわやか健康体操（女性）	佐々木　正子	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！	土	9：10～10：40	7	25	9,800		2月5日
	146	バランス経絡体操	原　美幸	体のゆがみからくる、痛みやコリ等もゆがみを正すことで改良します。自分にあった体操を見つけることができます。まずチャレンジ！！	月	10：00～11：20	3	15	5,400		2月14日

区分	講座番号	講座名	講師①	内容	曜日	時間	回数	定員	受講料（円）	材料費等（円）	第１回受講日
スポーツ・健康	147	正しい姿勢と歩き方～歩き始めるその前に～	朝比奈　優	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。	月	10：30～11：45	5	12	7,500		2月7日
	148	スポーツウエルネス吹矢（月曜コース）	橋本　三四郎	スポーツ吹矢は息の力で的に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。	②④月	13：00～15：00	3	20	4,800	300円程度	2月14日
	149	スポーツウエルネス吹矢（日曜コース）			②④日	13：00～15：00	3	20	4,800	300円程度	2月13日
	150	ジャズダンス（女性）	清原　ひとみ	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！！	水	10：30～12：00	5	20	7,500		2月2日
	151	チャイルドジャズダンス（４～１２歳）	MAKIKO	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。	火	16：00～17：00	6	10	9,000		2月1日
	152	卓球①	田坂　直子	卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。	木	9：20～10：50	7	22	9,100		2月3日
	153	卓球②			木	11：00～12：30	7	22	9,100		2月3日
	154	卓球③			水	18：30～20：00	6	22	9,000		2月2日