

12月15日から受付開始!

北区文化センター

2021年度冬講座

2月~3月

受講生募集!!

【ご注意】

秋講座の受講生は冬講座を優先して継続受講いただけます。

冬講座は欠員補充のみ募集いたします。

(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)



北区の花「すずらん」 北区のキャラクター「キタールさん」

※都合により、講座内容や講座日程、講座回数などが変更になる場合がございます。





12月15日から受付開始!

冬講座 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による申込は、受け付けておりません。(随時講座を除く)

センターの窓口 12月28日まで

下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 12月28日まで

神戸市民文化振興財団



https://www.kobe-bunka.jp/course/ 24時間受付(ただし、28日のみ17:00まで)

郵送 12月28日必着 下の申込書に必要事項をご記入の上、ハガキに貼り 付けて以下の住所宛てにポストにご投函ください。

切り取って ハガキ宛名 面に貼り付け てご投函いた だいてもかま いません。

〒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 講座係

郵送される場合は、切り取り線に沿って切り取った後、ハガキに貼り付けてご投函ください。

受付N o		くだない	できる筆記用具は使用しないで下さい。	北区文化センター			3 .				性別男・女	(T)	.1		2000) 1000) 1000)
受付者名)	ードペンは	ど訂正が容易に	2021年冬講座					 	书	(本)		* 1		
受付日	`		*「消せるボールペン」な	センター名	講座番号	講座名	7 11 7 7	五	册.	14		自宅電話番号	携带電話番号	緊急連絡先電話番号	保護者氏名



申込みにあたっての注意事項

- ■年齢制限のある講座に申し込まれる場合は2022年2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及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、ご自身の身体の状態に十分注意してお申し 込みください。
- ■都合により、講師が代わる場合があります。
- ■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)

講座の見学

- ■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回のみです。
- ■見学いただけない講座もあります。

途中入講

- ■募集締切後も定員に達していない講座は 受付いたします。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。
- ■途中入講される場合、2月末日までは残回数を按分しますが、3月以降の途中入講は残り1か月分全額いただきます。あらかじめご了承ください。

受講者の決定

- ■申込み多数の場合は、抽選となります。 なお、随時講座につきましては、先着順での申込 受付となります。
- ■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、1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いください。 (ネット振込みはできません)

なお、随時講座につきましては、講座開始日に センターで直接お支払いください。

■納入期限までに受講の意思がない場合や、やむ を得ず入金が遅れる場合には、補欠の方がいらっ しゃいますので必ずセンターまでご連絡ください。

受講料の返金

納入された受講料につきまして、

- ■講座開講前にキャンセルされる場合、 受講料から手数料1,100円を差し引いて 返金いたします。
- ■講座が中止になった場合は、全額返金いたします。
- ■お客様の都合により、講座の途中でキャンセルされる場合は、納入された受講料総額の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。

【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(波浪・高潮警報は除く)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。

	講座			で1講座のみ選択してください。	矐			定			
区分	番号	講 座 名	講師	内 容	曜日	時間	数	定員	受講料	材料費等	初回
	402	パステル画	神戸パステル画会 片岡 かほる	パステル画は、デッサン、色調のバランス、色の明暗、光と影で個性豊かな絵が描けます。パステルの扱い方を楽しみましょう。	水	13:30 - 16:00	8	20	11,000	モデル代等 2,000	2月 2日
美	403	はじめての油絵	_{日本美術家連盟会員} 服部 淳子	初心者の方を対象に、モチーフのとらえ 方(構図)や表現方法等、油絵の基礎か ら学びます。ベテランの方も歓迎です。	±	10:00 - 12:00	7	20	8,400	モデル代 モチーフ代 2,000	2月 5日
美術・絵画	404	エンジョイ デッサン	田中 みゆき	形、存在、空間、光と陰影をあやつって、 あなただけの世界をつむぎ出そう! 鉛 筆、木炭を使ってモノクロで描きます☆	月	13:00 - 15:00	6	12	8,400	材料費 (紙代) 1,000	2月 7日
凹	405	※1 トールペイント①	スタジオロッソ	絵が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	第 1,3 水	10:00 - 12:00	3	15	3,700	実費	2月 2日
	406	※1 トールペイント②	湯目みゆき	に潤いが出るよう、楽しい作品を作りましょう。 しょう。		10:00 - 12:00	3	15	3,700	実費	2月 9日
	407	<mark>※2</mark> 書道①(初歩)		筆の持ち方から、楷書の基本点画を学び、行書、仮名、実用書も練習します。 毎月競書作品を提出し、段級位を取得できます。		13:00 - 14:45	6	15	7,900	テキスト代 (誌代含む) 1,800	2月 1日
	408	<mark>※2</mark> 書道②	兵庫県書作家協会 奥谷 恵	書道①を受講された方が対象。毎月競書出品をします。古典臨書から、各々の		15:15 - 17:00	6	15	7,900	テキスト代 (誌代含む) 1,800	2月 1日
書	409	<mark>※2</mark> 書道③		感性で作品を作る楽しさを味わってみませんか。		10:00 - 12:00	6	15	7,900	テキスト代 (誌代含む) 1,800	2月 1日
	410	楽しみの書道		自分のペースで好きな言葉や手紙文など、持ち味を生かした書を楽しく学びましょう。 良き仲間と話し合えるのも楽しみの一つです。	H.	15:15 - 17:00	7	15	9,450	テキスト代 900	2月 5日
道	411	こども書道 (5歳~中学生)	_{兵庫県書作家協会} 前田 敦子	きれいな字を書くために、正しい姿勢、 正しい鉛筆、筆の持ち方、正しい筆順を 学びましょう。お道具の手入れも覚えま しょう。		13:15 - 14:45	7	15	6,300	教材費 2,100	2月 5日
	412	ペン習字		「さりげなく美しい字が書けたら」と思うあなた。初歩から日常の手紙文の応用まで、楽しく学びましょう。	月	15:00 - 17:00	6	15	8,100	テキスト代 500	2月 7日
	413	ペン字・小筆		暮らしの中で書くことで困っていませんか。ペン字の基本を学び、筆ペン・小筆も使いこなし、のし袋、芳名録にも対応できる力を!	木	10:00 - 12:00	8	15	10,000	テキスト代 500	2月 3日
	414	日曜陶芸(初級)	_{作陶家} 神呪 光男	陶芸に興味のある初心者を対象に身近な生活用品を作ります(手ひねりロクロ)。作品は館にて保管後講師が自宅の窯で焼付します。	第 2,4 日	9:30 - 12:30	4	15	7,300	材料費 4,000 _{程度} (小道具は除く)	2月 13日
工(手	415	<mark>※3</mark> 木彫①	木彫	気持ちを集中して彫り、作品を仕上げる 充実感、完成したときの満足感を体験し てみませんか。彫刻刀の使い方、彫り方	第 1,3 木	10:00 - 12:00	4	15	6,400	実費	2月 3日
于) 芸	416	<mark>※3</mark> 木彫②	満仲 道子	など、初歩から始めて写真額、木の葉のペン皿などを作ります。ていねいに指導しますので、初めての方も安心です。	第 1,3 日	10:00 - 12:00	4	15	6,400	実費	2月 6日
	417	パッチワーク キルト	キルト・クリエーターズ ・リバース 渡辺 清美	色とりどりの木綿を使って、クッション、テーブルセンター、小物からひざ掛けまで、全て手で縫い上げます。手持ちの布で小物数点も作ります。独自のピースワークを基礎から練習しながら、パッチワークキルトを楽しみましょう。	第 2,4 木	10:00 - 12:00	4	15	4,800	実費	2月 10日
音	418	ポップス・ジャズ を歌おう	新田 佳子	ジャズ、ポップス、映画音楽を、課題曲を もとに歌うポイントを学びながら歌った り、リクエスト曲や受講生の歌いたい曲 をソロで歌っています。	元 2,4 木	13:00 - 14:30	3	10	3,600	材料費 500	2月 10日
楽	420	プロピアニストの 伴奏で歌うジャズ ボーカル	ジャズ・ヴォーカリスト 楠元 なおこピアノ伴奏飯田ー樹	歌ってみたかったジャズを、楽しく歌いませんか。初めての方もていねいに教えます。プロピアニストの伴奏で、醍醐味が味わえます!!		15:30 - 17:00	3	10	6,000	実費	2月 4日

区分	講座 番号	講座名	講師	で1講座のみ選択してください。 内容	曜日	時間	回数	定員	受講料	材料費等	初回
	422	<mark>※4</mark> 歌謡教室①A			第 1,3 火	13:00 - 15:00	3	10	4,200	教材費 1,000	2月 1日
	423	<mark>※</mark> 4 歌謡教室①B	日本歌謡芸術研究所 歌謡曲師範	演歌、歌謡曲の新曲を、初めての方にも わかりやすく、発声、呼吸、歌唱方法に	第 2,4 火	13:00 - 15:00	3	10	4,200	教材費 1,000	2月 8日
	424	<mark>※</mark> 4 歌謡教室②	佐井 建夫	ついても、じっくり丁寧に説明します。		15:10 - 17:10	3	10	4,200	教材費 1,000	2月 8日
	425	<mark>※</mark> 4 歌謡教室③			第 1,3 火	15:10 - 17:10	3	10	4,200	教材費 1,000	2月 1日
	426	※5 歌っていいとも! 童謡・唱歌①	KOSMA音楽愛好会 落合 庸平	歌は人生の花。生活に優しく彩りを添え てくれます。皆さんの心に懐かしく残る 童謡・唱歌を楽しい仲間と一緒に笑顔で 歌いましょう♪声を出せば、心も身体も	第 1,3	10:00 - 11:30	4	16	7,200	テキスト代 1,100	2月 3日
音楽	428	※5歌っていいとも!童謡・唱歌②		気分爽快!初心者の方も大歓迎!発声から丁寧に指導致します!歌と笑顔が 大好きな方、待っています!!		12:30 - 14:00	4	16	7,200	テキスト代 1,100	2月 3日
楽	430	※6 歌っていいとも! ヴォイス トレーニング①		「歌が好きだけど声が出ない」「年齢と共に声量が減ってきた」そんな悩みを吹き 飛ばす!現役オペラ歌手が呼吸法・発 声のイロハから歌唱技術までを丁寧に	第 2,4	13:00 - 14:30	3	16	5,400	テキスト代 1,320	2月 11日
	432	※6 歌っていいとも! ヴォイス トレーニング②			金	15:00 - 16:30	3	16	5,400	テキスト代 1,320	2月 11日
	434	歌っていいとも! トキメキソング		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! みんなと歌えば青春最前線。	第 1,3 土	10:30 - 12:00	3	16	5,400	テキスト代 1,100	2月 5日
	436	歌のひととき ノスタルジー	KOSMA音楽愛好会 西口 淑子	夜中にラジオを聴きながら試験勉強した あの頃。想い出と共に懐かしい歌の 数々に心が震えませんか?そんな歌を みんな一緒に歌いましょう。	第 1,3 火	10:00 - 11:30	4	16	6,000	テキスト代 880	2月 1日
	437	歌ってみよう! 世界の名曲	KOSMA音楽愛好会 落合 庸平	ミュージカル・カンツォーネなど、世界の 名曲を楽しく一緒に歌います!丁寧に 指導します。初めての方も大歓迎!	第 1,3 木	14:30 - 16:00	4	16	7,200	テキスト代 880	2月 3日
	439	美しいコーラス	^{合唱ピアニスト} 広瀬 一葉	合唱ならではの美しいハーモニーを楽し みましょう。初心者の方も経験者の方も 心を合わせ美しい歌声の響く講座です。 女声合唱。	第 2,4 木	10:30 - 12:00	3	10	4,200	楽譜代 1,100	2月 10日
	440	現代俳句(入門)	ホトトギス会員 平田 恵	皆で俳句をたしなみ楽しみましょう。歳時 記は自分の友としていつも自分の側に います。だから自分と一体です。	第 1 火	14:00 - 16:00	2	15	2,600		2月 1日
文学歴	441	<mark>※7</mark> 神戸の歴史①	郷土史家	神戸は近代的と思われていますが、そ の底には古い文化がよく残っています。 これらを知ることによって、新しい神戸を	第 2	9:30 - 10:30	2	15	2,600	テキスト代 200	2月 12日
歴 史 	442	※ 7 神戸の歴史②	近藤譲	考えます。 (今年度冬講座は、現地見学はござい ません)	土	10:40 - 11:40	2	15	2,600	テキスト代 200	2月 12日
	443	幸せ運ぶ 読み聞かせ	NPO法人 「絵本で子育て」 センター 絵 本 講 師 池田加津子 他	沢山の絵本を紹介しながら、選び方、読み方、絵本のひみつなどをお伝えします。絵本の好きな方、老若男女楽しめる講座です。	第 3 金	10:00 - 11:30	3	15	3,900		2月 18日
茶華道	444	いけばな (嵯峨御流)	様 ・いけ花教室専任講師 事を見直す	一所懸命になればなる程、少しひいて物 事を見直す事が必要です。難しい事で すが、お花をしているとこの練習ができ ますよ。	水	10:00 - 12:00	8	15	9,900	材料費1回 1,000 _{程度}	2月 2日
洋和	448	楽しい洋裁①		自分の体型の原型を作り、パターン作成、裁断、仮縫い、本縫いへと進んで行きます。基礎から学びながら洋服作りを楽しみましょう。	第 1,3 金	10:00 - 12:00	3	15	3,300	実費	2月 4日
裁	449	楽しい洋裁②	福田佳子	マイ原型に基づいて、自分の体型にあった服を作りませんか。基礎から学べますので初めての方でも安心です。親切、丁寧に指導します。	第 2,4 金	10:00 - 12:00	3	15	3,300	実費	2月 11日

区分	講座	講座名	講師	内 容	曜日	時間	回数	定昌	受講料	材料費等	初回
洋和裁	450	楽しい洋裁③	文化服装学院指導員 福田 佳子	タンスに眠ってしまっている生地なども 利用できます。基礎から学んで、体型に 合った服作りを一緒に楽しみましょう。	第 1,3 金	13:00 - 15:00	3	15	3,300	実費	2月 4日
	451	英会話(初級)		初心者を対象にした英会話講座です。 やさしい外国人講師と一度お話ししてみませんか。		9:00 - 10:00	7	15	8,400	テキスト代 5,400 _{程度}	2月 5日
	452	※8 英会話(中級)①	ィギリス人講師 ディビッド マッカートニー	海外旅行で日常会話ができる程度のレ ベルを目指し外国人講師と楽しく話しま		10:10 - 11:10	7	15	8,400	テキスト代 5,400 _{程度}	2月 5日
	453	※8 英会話(中級)②		しょう。		11:20 - 12:20	7	15	8,400	テキスト代 5,400 _{程度}	2月 5日
	454	※9英会話①(教室にて対面で受講)		中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。教室では日本語を使いません。 週に一度英語だけの時間を体験してみてください。		9:30 - 10:45	6	15	7,200	テキスト代 3,200 _{程度}	2月 4日
	455	*9 英会話② (オンラインで受講)	アメリカ人講師 ブルース コリンズ	中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。教室では日本語を使いません。 週に一度英語だけの時間を体験してみてください。 (「Zoom」を使用します)	金	11:15 - 12:30	6	30	6,000		2月 4日
	456	**9 英会話③ (オンラインで受講)		中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。教室では日本語を使いません。 週に一度英語だけの時間を体験してみてください。 (「Zoom」を使用します)		18:45 - 20:00	6	30	6,000		2月 4日
	457	※10 ストリート先生 の英会話①	ォーストラリア人講師 ディビッド	Hello everyone. I would like to invite you to join our English class this year. The classes are relaxed, fun and always interesting. Whether it is to brush up	金	13:00 - 14:30	6	15	7,200	テキスト代 3,400 _{程度}	2月 4日
語	458	※10 ストリート先生 の英会話②	ストリート ar	your English or learn something new I am here to help. Now is a great time to start. I look forward to seeing you.(中級 レベルの英会話講座です。)		14:45 - 16:15	6	15	7,200	テキスト代 3,400 _{程度}	2月 4日
学	459	※11中国語会話(入門・初級)(教室にて対面で受講)		初心者向きのコースです。発音から日常 よく使われる簡単な会話を学びます。		10:55 –	8	15	9,600		2月 2日
	460	** 11 中国語会話 (入門・初級) (オンラインで受講)	中国人講師 (初心者向きのコースです。発音から日常 よく使われる簡単な会話を学びます。 (「Zoom」を使用します)	水-	12:25	8	30	6,400		2月 2日
	461	※12 中国語会話 (中級) (教室にて対面で受講)		中国語学習経験2~3年以上の方(中国語の基礎がある方)、または同程度の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを。	· 八	9:10 -	8	15	9,600		2月 2日
	462	※12 中国語会話 (中級)(オンラインで受講)		中国語学習経験2~3年以上の方(中国語の基礎がある方)、または同程度の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを。(「Zoom」を使用します)		10:40	8	30	6,400		2月 2日
	463	※13 韓国語(基礎) (オンラインで受講)		ハングルが読めない方、学習歴がまったくない方でも参加できる「入門」講座です。文字の読み書きを始め、簡単な会話を学びます。(「Zoom」 を使用します)	月	9:15 - 10:45	5	30	5,000		2月 7日
	464	※13 韓国語(基礎) (教室にて対面で受講)	韓国人講師	ハングルが読めない方、学習歴がまったくない方でも参加できる「入門」講座です。文字の読み書きを始め、簡単な会話を学びます。		10:50 - 12:20	5	15	6,250		2月 7日
	465	※14韓国語(初級)(オンラインで受講)	李 英熙	会話力のアップを目指して勉強します。 韓国語学習歴が2~3年くらいの方なら 参加できます。(「Zoom」を使用します)	日日	13:15 - 14:45	7	30	7,000		2月 6日
	466	※14韓国語(初級)(教室にて対面で受講)		会話力のアップを目指して勉強します。 韓国語学習歴が2~3年くらいの方なら 参加できます。	l l	14:50 - 16:20	7	15	8,400		2月 6日
舞	467	クラシックパレエ (小学生~中学生)	柴田バレエスタジオ	明日を夢みる子供達の思いを大切に、 バレエの楽しさを知ってもらい、バレエの 基礎をきめ細かに指導し応援していきま す。	火	17:15 - 18:30	8	20	12,000		2月 1日
踊	468	クラシックパレエ (中学生~一般女性)	築本 美奈	レベルに応じて指導しますので初心者も 安心。音楽に乗って皆と一緒に楽しく、 エレガントな動きと美しい姿勢を身につ けましょう。		18:40 - 20:10	8	20	12,000		2月 1日

区分		講座名	講師	内容	曜日	時間	回数	定員	受講料	材料費等	初回
	469	ハワイアン フラ (入門)	Kimiyo フラ ハーラウ主宰	「明るく楽しくいきいきと」をモットーにハ ワイ語の意味を知り、歌い、踊ります。	ماد	9:15 - 10:45	7	25	8,400		2月 2日
舞踊	470	ハワイアン フラ (初級)		心も身体もウキウキ、アロハの心で健康 になりましょう。	水	11:00 - 12:30	7	25	8,400		2月 2日
その	471	囲碁(初級)	_{関西棋院 棋士} 柏原 康人	囲碁を打ってみたい初心者大歓迎。白と 黒石で遊び想像力を高め相手と対話し 心を読む。大盤解説や対局体験を重ね 覚えて下さい。	火	10:00 - 12:00	8	15	9,600	テキスト代 1,300	2月 1日
他	473	いきいき! マジック教室	アチロン森田	マジックは指先を使い手順演出を考えながら、そして適度な会話と緊張感が脳の活性化に繋ります。手品仲間の輪に入りませんか?(見学はできません)		10:00 - 12:00	2	15	2,600	材料費 800	2月 13日
	474	※15ヨガ健康(初級)①(教室にて対面で受講)		ていねいに基礎から指導しますので初 心者の方も安心です。ゆっくり無理せ ず、ヨガで健康を保ちましょう。		10:45 -	7	30	8,400		2月 4日
	475	※15 ヨガ健康 (初級)① (オンラインで受講)	心 す(I で) では、 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ていねいに基礎から指導しますので初 心者の方も安心です。ゆっくり無理せ ず、ヨガで健康を保ちましょう。 (「Zoom」を使用します)		12:00	7	30	5,600		2月 4日
	476	※15 ヨガ健康 (初級)②(教室にて対面で受講)		ていねいに基礎から指導しますので初 心者の方も安心です。ゆっくり無理せ ず、ヨガで健康を保ちましょう。	金	12:30 - 13:45	7	30	8,400		2月 4日
	477	**15 ヨガ健康 (初級)② (オンラインで受講)	花田 純子	ていねいに基礎から指導しますので初 心者の方も安心です。ゆっくり無理せ ず、ヨガで健康を保ちましょう。 (「Zoom」を使用します)	<u> </u>		7	30	5,600		2月 4日
	478	※16 ヨガ健康(中級) (教室にて対面で受講)	3	1年以上ヨガの経験がある方を対象とします。健康を維持してイキイキ元気に過ごしましょう。		9:00 -	7	30	8,400		2月 4日
	479	※16 ヨガ健康(中級) (オンラインで受講)		1年以上ヨガの経験がある方を対象とします。健康を維持してイキイキ元気に過ごしましょう。 (「Zoom」を使用します)		10:15	7	30	5,600		2月 4日
スポ	480	自力整体	_{矢上予防医学研究所認定 自力整体ナビゲーター} 籾谷 進一	自力整体で、身体を脱力、揺すりほぐ し、関節・筋肉、バランス、代謝を整え、 身体の不調を改善します。	第 1,3 土	13:30 - 15:00	3	20	4,200		2月 5日
ーツ・健	481	さわやか健康体操 (女性のみ)	健康体操・介護予防 運動指導員 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!!	火	9:30 – 10:55	8	30	9,600		2月 1日
康	482	※17 すこやかシェイプ (女性のみ) (教室にて対面で受講)	フィットネス アドバイザー	加齢にともない低下する筋力を向上させ、関節の可動域を広げてバランス力を UPすることで、転ばない身体作りを目指 しましょう!	火	11:20 -	8	20	9,600		2月 1日
	483	※17 すこやかシェイプ (女性のみ) (オンラインで受講)	中岸 圭子	加齢にともない低下する筋力を向上させ、関節の可動域を広げてバランス力を UPすることで、転ばない身体作りを目指 しましょう!(「Zoom」を使用します)	` `	12:35	8	30	6,400		2月 1日
	484	バランス経絡体操	池戸 規子 中野 直美	体の歪みを整えると痛みや強張りが自然に解消していきます。ご自分に合った体操を見つけることができ、無理なく参加できます。	木	10:00 - 11:30	8	25	10,400		2月 3日
	485	^{※18} スポーツ ウェルネス 吹矢①	公認指導員	腹式呼吸で矢を的に当てるゲーム感覚 でインナーマッスルの鍛錬と健康増進が	第 2,4	12:30 - 14:00	3	16	3,600	実費	2月 12日
	486	**18スポーツ ウェルネス 吹矢②	井上 薫	期待でき、老若男女問わず楽しめる生 涯スポーツです。	土	14:15 - 15:45	3	16	3,600	実費	2月 12日
	487	ZUMBA & ストレッチ	AFAA IGFI ライセンス認定 まり	世界中の音楽やラテンのリズムにのせ て楽しく踊ります。ダンスや運動初心者 大歓迎!動いた後は季節に合ったスト レッチでスッキリ。	月	19:00 - 20:30	4	20	4,800		2月 14日
	488	リズム&ストレッチ	フキジャズ ダンスカンパニー 専属講師 薫 ゆみこ	1時間、しっかりマットでストレッチした 後、30分間皆で楽しくリズム体操をしま す。心身共にリフレッシュ!	水	14:00 - 15:30	6	20	9,000		2月 2日

	※印の講座は、それぞれのグループ内で1講座のみ選択してください。 区 講座 講座 環 中間 回 定 日本書類 大料事業 知同												
区 分		講座名	講師	内容	曜日	時間	型 数	足員	受講料	材料費等	初回		
	489	シェイプアップ・エアロ	フキジャズ ダンスカンパニー 専属講師 薫 ゆみこ	しっかりストレッチをした後、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。楽しくシェイプアップしましょう!	木	9:30 - 10:55	6	20	9,000		2月 3日		
	490	ジャズダンス (女性のみ)	フキジャズ ダンスカンパニー 専属講師 清原 ひとみ	様々な音楽に合わせて楽しく体を動かし ましょう。初心者の方も大歓迎です。お 気軽にどうぞ!	木	11:05 - 12:35	8	20	12,000		2月 3日		
	491	ファンクジャズ (小4~一般)	フキジャズ ダンスカンパニー 専属講師 Kayo	年齢もバラバラで、とてもカッコイイ楽しいレッスン!流行の曲に合わせてリズムよく、はげしくノリよく踊りまくりましょう!!	金	18:45 - 20:00	6	15	9,000		2月 4日		
	492	キッズヒップホップ ① (3歳~小1)	フキジャズ ダンスカンパニー	運動が苦手でも大丈夫。音楽に合わせ てダンスを学び、その中で協調性や忍 耐力、努力の大切さを身につけましょう。	水	16:00 - 17:15	7	20	10,500		2月 2日		
	493	キッズヒップホップ ② (小2~中学生)	専属講師 MAKIKO	色々な音楽を使いダンスを楽しめるクラ スです。難しいステップにチャレンジする ことにより努力の大切さも身につけま しょう。	\\\\\	17:15 - 18:30	7	20	10,500		2月 2日		
スポ	494	キッズ・ファンク (3歳~小学生)	フキジャズ ダンスカンパニー 専属講師 Kayo	3歳〜小6までの楽しいクラスです。スト レッチやリズムトレーニングでしっかり体 を作り、カッコよく楽しく踊りまくりま す!!	金	17:15 - 18:30	6	15	9,000		2月 4日		
リツ・	495	卓球 (小学生~一般)	公認コーチ(卓球)	基本から応用まで、少しでも上手になり たいあなたに・・・ 卓球で楽しく健康づく り、仲間づくり。	木	18:30 - 20:30	8	50	9,600		2月 3日		
健康		<mark>※19</mark> ママさん卓球	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導員	健康で楽しい時間を作って、人生を豊か に過ごして下さい。		9:15 – 10:30	6	30	7,200		2月 4日		
	497	※19金曜卓球	安部光子			11:00 - 12:15	6	30	7,200		2月 4日		
	498	※20 バドミントン①	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導員	ラケットの握り方から基本ストローク等を 習得し、楽しく試合が出来るようになっ	水	9:15 - 10:45	6	25	7,200		2月 9日		
	499	A20	外村和美	て、仲間と一緒に汗を流して運動不足を 解消しましょう。	\\\\\	11:00 - 12:30	6	25	7,200		2月 9日		
	500	バドミントン③	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導員 石 崎 華子	ラケットの握り方から基本ストローク等を習得し、楽しく試合が出来るようになって、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。	金	15:00 - 16:30	6	25	7,200		2月 4日		
	501	(ショートテニス)	村 主 崇 明	バドミントンのコートを使い、幅広い年代の方が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。お気軽に御参加下さい。	金	13:00 - 14:30	7	25	8,400	1 S - S - LS	2月 4日		

※都合により、講座内容や講座日程、講座回数などが変更になる場合がございます。

●随時講座

随時講座につきましては、センター窓口またはお電話でお申込みください(先着順での受付になります)。

講座名	講師	内容	曜日	時間	回数	定員	受講料	材料費等	初回
気軽に水彩スケッチ	田中 みゆき	目にうつったもの、心にうつったものを自 由に描きとめてみよう! 透明水彩絵の 具を使います。	火	10:00 - 12:00	8	12	11,200	実費	2月 1日
楽しいギター♪	ギター講師	ポピュラーからクラシックまで幅広いジャンルの名曲を教材に、ギター演奏法を基礎から学んでいきます。初心者歓迎。	第 1,3 水	10:00 - 11:30	4	10	5,600	テキスト代 1,650	2月 2日
四柱推命(初級)	山本久渼	四柱推命(入門)講座を受講された方対象です。四柱推命は、誰もが習得できる学問で、特殊な技能がなくても誰でも学ぶ事ができますし、占えるようになります。	第12	13:30 - 15:00	4	15	5,000		2月 4日
四柱推命(中級)	ш ж	四柱推命(初級)講座を受講された方対象で す。毎回、実占鑑定をします。「占いの帝王」 と呼ばれる四柱推命で、より良い人生を!	·1,3 金	15:15 - 16:45	4	15	5,000		2月 4日
太極拳	日本武術太極拳連盟 公認A級指導員 為木 清美	太極拳は中国の武術ですが、日本に普及され、今では根強い人気を持っています。	金	14:00 - 15:30	7	20	9,100		2月 4日

※都合により、講座内容や講座日程、講座回数などが変更になる場合がございます。

●市民講座

市民講座に関するお問い合わせやお申込みにつきましては、講座欄に記載しております電話番号までご連絡ください。

講座名	講師	内容	曜日	時間
楽しいフランス語		フランス人講師と会話中心に学んでいきます。詳細については講師にお問合せください。エチエンヌ講師 TEL: 080-6145-3404	金	13:00 - 14:30
小粋にシャンソン同好会 ①・②	シャンソン歌手 (元宝塚歌劇団) 風 かおる	シャンソンで、人生をエンジョイしましょう! 基礎からしっかり教えます。詳細については、何ウィンド・ミュージックカンパニー(TEL:078-381-6161 FAX:078-381-6203)までお問合せください。	木	①13:00 - 14:30 ②14:45 - 16:15







北区文化センター 〒651-1114 神戸市北区鈴蘭台西町 1-22-1 2078-593-1150