

| 区分    | 講座<br>番号 | 講座名                     | 講師                        | 内容                                                                                       | 曜<br>日  | 講座時間        | 開催<br>回数 | 受講料   | 材料費               | 第一回<br>受講日 |
|-------|----------|-------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|----------|-------|-------------------|------------|
| 美術・絵画 | 801      | 水墨画                     | 兵庫県書作家協会参与<br>福田 浪舟       | 墨の香り、四季の花、美しい家、墨の濃淡で描く野や山川、それらを和紙に表現、その喜びを味わい尽してみませんか。                                   | 土       | 10:00～12:00 | 5        | 9000  | 実費                | 2月12日      |
|       | 802      | たのしい油絵                  | 主体美術協会会員<br>坂田 嘉憲         | 自由なモチーフや卓上に置かれた物を、油絵の具で楽しく描いています。初めての人も歓迎です。基本から、ていねいに教えます。                              | ①③<br>木 | 10:00～12:00 | 4        | 7200  | 実費                | 2月3日       |
|       | 803      | 水彩画①                    | 新制作協会 会員<br>丸尾 宏一         | 水彩画の技法を学びながら、季節の野菜、花、身近な置物を描く。風景画、人物画にも挑戦。楽しく、厳しく自分の絵を追求していきます。初心者でも大丈夫です。描き続けてきた人も歓迎です。 | 水       | 10:00～12:00 | 5        | 9900  | 実費                | 2月9日       |
|       | 804      | 水彩画②                    |                           |                                                                                          |         | 13:30～15:30 |          |       |                   |            |
|       | 805      | 水彩画③                    |                           |                                                                                          | 火       | 10:00～12:00 |          |       |                   | 2月8日       |
|       | 806      | 水彩画④                    |                           |                                                                                          |         | 13:30～15:30 |          |       |                   |            |
|       | 807      | デッサン（高校生～）              | 国画会会員                     | 絵画表現の元となるデッサンを楽しんでみませんか。静物を中心に、人物、風景など、鉛筆コンテで基礎からしっかりと指導します。                             | 土       | 10:00～12:00 | 5        | 10000 | 実費                | 2月5日       |
|       | 808      | 土曜絵画（高校生～）              | 山口 静治                     | デッサン・水彩・油絵等自由な画材で初歩から指導します。いつでも、何でも楽しく描けるよう、また経験者はそれなりに高度な技を。                            |         | 13:00～15:00 |          |       |                   |            |
|       | 809      | パステル画                   | 国画会会員<br>宮地 佳代            | パステルは気軽に始められる画材です。身近な対象を選び、パステル画に固有の色使いなどを楽しみながら、その魅力を学びましょう。                            | 土       | 13:30～15:30 | 5        | 9330  | 実費                | 2月5日       |
| 書道    | 810      | 書道①                     | 兵庫県書作家協会<br>山本 沙誉         | 大筆での楷書・行書を中心に、簡単な古典臨書をしていきます。小筆での季節に添った実用書も書きます。希望により競書出品も可能です。                          | ①③<br>木 | 10:00～12:00 | 4        | 6000  | 実費                | 2月3日       |
|       | 811      | 書道②                     |                           |                                                                                          |         | 13:00～15:00 |          |       |                   |            |
|       | 812      | 書道③                     |                           |                                                                                          | ②④<br>木 | 10:00～12:00 | 4        | 6000  |                   | 2月10日      |
|       | 813      | 書道④                     |                           |                                                                                          |         | 13:00～15:00 |          |       |                   |            |
|       | 814      | アート書道                   | 遊美書主宰<br>中西 賀子            | 初心者からベテランまで、思い思いの書作品を創りましょう。墨の香りに心落ちつかせ、心のままに筆を走らせてみませんか。                                | 土       | 10:00～12:00 | 5        | 6750  | 実費                | 2月12日      |
|       | 815      | ペン習字                    | 兵庫県書作家協会<br>安藤 明美         | 昔の名品（古典）を硬筆で書き、鑑賞しましょう。また、毎月の「ひうん」誌の硬筆課題を書きます。                                           | 火       | 10:00～12:00 | 6        | 8700  | テキスト代1,000（希望者のみ） | 2月1日       |
| 工（手）芸 | 816      | 水曜陶芸                    | 陶芸家<br>田中 聡               | 初めての方も陶芸の基礎からわかりやすく学んでいただけます。電動ロクロも完備しており、釉薬掛けも出来ますのでぜひ御参加ください。                          | 水       | 10:00～12:00 | 5        | 7500  | 粘土＆釉薬等1,000程度     | 2月2日       |
|       | 817      | 月曜陶芸                    | 陶芸家<br>手島 英則              | 陶芸の経験のない方も、作り方から焼き上がりまで順序立てて指導します。本格的な陶器を楽しく制作しましょう。                                     | 月       | 10:00～12:00 | 5        | 7500  | 粘土＆釉薬等1,000程度     | 2月7日       |
|       | 818      | 木彫                      | 木彫師範<br>岡 八千代             | 刀の持ち方、彫り方を基礎作品と共に指導後、自由に好きな作品を個性豊かに彫っていただきます。                                            | ②④<br>木 | 10:00～12:00 | 4        | 6880  | 丸盆、鍋敷5,600程度      | 2月10日      |
|       | 819      | ステンドグラス（入門）             | ガレイ舎主宰<br>花房 良卓           | ステンドグラスで作る四季の花のパネルやハロウィン、クリスマスの飾りやランプなど、基本を学びながら製作いただきます。                                | 金       | 10:00～12:00 | 5        | 7700  | 材料代、工具レンタル代1,375円 | 2月4日       |
|       | 820      | ステンドグラス（初級）             |                           | ステンドグラス製作経験者対象クラスです。内容は、作品サイズの制約はありますが自由です。ご希望があればデザイン致します。                              |         | 13:00～15:00 |          |       |                   |            |
|       | 821      | 折り紙教室                   | 創作折り紙作家<br>石橋 美奈子         | 第二の脳と言われている指を使い、かわいい作品や室内飾りの折り紙を作ります。楽しい折り紙をはじめて、脳を活性化させましょう。                            | 火       | 10:15～11:45 | 2        | 2660  | 100～500(1回あたり)    | 2月15日      |
|       | 822      | 楽しい日本民謡                 | 日本民謡・民舞兵庫県連合会理事<br>山口 勢旭  | 私達の”心のふるさと”民謡は祖先が残してくれた大切な文化遺産です。誰でも唄えて楽しめます。一緒に唄ってみませんか。                                | 水       | 15:00～16:30 | 5        | 13200 |                   | 2月2日       |
|       | 823      | 詩吟                      | 吟道哲尊流 総師範<br>石井 尊優        | 経験者はもちろん、初心者の方も大歓迎。お腹の底から大きな声を出してストレスを発散しましょう。共に漢詩の勉強も致しましょう。                            | 金       | 13:00～15:00 | 5        | 7000  | 教本巻1 3,000程度      | 2月4日       |
|       | 824      | 歌謡教室①                   | 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、歌唱方法についても、じっくり丁寧に説明します。2回で1曲をマスターしましょう。                   | 木       | 13:00～15:00 | 7        | 13650 | 教材費800程度          | 2月3日       |
|       | 825      | 歌謡教室②                   | 佐井 建夫                     | 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、歌唱方法についても、丁寧に説明します。毎回1曲が歌えるように、楽しく勉強しましょう。                | ②④<br>木 | 15:10～17:10 | 4        | 7800  | 教材費800程度          | 2月10日      |
|       | 826      | たのしいコーラス！               | (公財)神戸市民文化振興財団演奏部<br>嶋本 晃 | 思い出のあの歌をコーラスで歌ってみませんか？みんなで心をひとつにしてハーモニーを楽しみましょう。楽譜の苦手な方も大丈夫です。                           | 木       | 10:00～11:30 | 5        | 10000 | —                 | 2月3日       |
|       | 827      | ポップス・ジャズを歌おう            | ボーカル・ピアノ弾き語り<br>新田 佳子     | ポップス・映画音楽・ジャズ・ボサノバなどを歌うポイントを学びながら楽しく歌っていきます。譜面が読めない方もご心配無用です。                            | ①③<br>金 | 13:00～14:30 | 4        | 8000  | 英詞朗読のCD500程度      | 2月4日       |
|       | 828      | ポップス・ジャズを歌おう<br>Step up |                           | ポップス、映画音楽、ジャズ、ラテンなどを歌うポイントを学びながら楽しく歌い、アンサンブルやソロで歌うステージを目指し練習しています。                       |         | 15:00～16:30 |          |       |                   |            |

|             |     |                 |                                              |                                                                             |     |             |      |       |                                   |       |
|-------------|-----|-----------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|------|-------|-----------------------------------|-------|
| 音<br>楽      | 829 | シャンソン           | (有)ウィンド・ミュージックカンパニー<br>風 かおる(元宝塚歌劇団)・伊藤 法香   | 発声から歌の内容まで丁寧に指導します。初心者のあなたも大丈夫！<br>素敵なシャンソンの世界に飛び込んでみませんか！                  | 火   | 13:00～14:45 | 4    | 10000 | 楽譜代1,000<br>CD代1,000<br>(お持ちでない方) | 2月1日  |
|             | 831 | 歌ってボイトレ！②       | 神戸カンマコア代表<br>三木 比奈子                          | 実際に歌いながら自然な声の出し方を習得し、曲に合った声・表現を目指します。                                       | 水   | 10:40～12:10 | 3    | 4500  | —                                 | 2月9日  |
|             | 832 | はずむ歌声リフレッシュ♪    | KOSMA音楽愛好会<br>後藤 美和子                         | 嬉しいときも一人の時もどんな時もどんな時も歌は友達。心はずむ歌♪癒される歌♪歌ってみれば友達たくさん。仲間と一緒にリフレッシュ。            | 水   | 13:00～14:30 | 3    | 4800  | —                                 | 2月9日  |
|             | 833 | 知育リトミック①（1歳～3歳） | アンシャンテピアノリトミック教室主宰<br>春木 由香子                 | ピアノの音色に合わせて体全体で表現し、色数パズルなども使い、ゆるぎない音楽の土台を作ります。                              | 火   | 10:00～10:45 | 5    | 6000  | —                                 | 2月1日  |
|             | 834 | 知育リトミック②（1歳～3歳） |                                              |                                                                             |     | 11:00～11:45 |      |       |                                   |       |
|             | 835 | フルート（初級）①       | NPO法人ジャパンフルートオーケストラサエティ理事、神戸音楽家協会会員<br>山中 淳史 | フルート経験者の方が対象の講座です。基礎練習と二重奏以上のアンサンプルに取り組みます。美しいハーモニーを奏でましょう！                 | 土   | 9:00～10:30  | 4    | 10800 | テキスト代1,000円<br>(※お持ちでない方)         | 2月5日  |
|             | 836 | フルート（初級）②       |                                              |                                                                             |     | 12:30～14:00 |      |       |                                   |       |
|             | 837 | フルート（中級）        |                                              | フルートのより専門的な技術も身に着けたい方が対象の講座です。高度な演奏技術や音楽表現にも取り組み、専門曲にも挑戦します。                |     | 10:45～12:15 |      |       |                                   |       |
|             | 838 | 楽しいギター（初級）      | クレフ音楽教室・アンシャンテ音楽教室ギター講師 井上 成人                | 初めてギターを弾く方や初歩から学び直したい経験者を対象に、ギター習得に大切な基礎を学んでいます。                            | 火   | 12:50～13:40 | 6    | 7800  | テキスト代1,650                        | 2月1日  |
|             | 839 | 楽しいギター（中級）①     |                                              | ローポジションの音階が弾ける方を対象に、スラー、コード、ハイポジションなど、ギターの基本テクニックを学んでいきます。                  |     | 13:50～14:40 |      |       |                                   |       |
|             | 840 | 楽しいギター（中級）②     |                                              | セーハ、アルペジオ、ハイポジションの練習を強化し、ポピュラーやクラシックの名曲を教材に、演奏技術をレベルアップします。                 |     | 14:50～15:40 |      |       |                                   |       |
|             | 841 | 夜のギター（初級）       |                                              | 初めてギターを弾く方や初歩から学び直したい経験者を対象に、ギター習得に大切な基礎を学んでいます。                            | 水   | 18:45～19:35 | 6    | 7800  | テキスト代1,650                        | 2月2日  |
|             | 842 | 夜のギター（中級）       |                                              | セーハ、アルペジオ、ハイポジションの練習を強化し、ポピュラーやクラシックの名曲を教材に、演奏技術をレベルアップします。                 |     | 19:45～20:35 |      |       |                                   |       |
|             | 843 | ウクレレ教室（入門）      | K.今城ウクレレファミリー<br>細川 敏治                       | 基礎からウクレレを学びます。経験不問、初めての方歓迎します。                                              | 木   | 15:50～16:40 | 7    | 7800  | 初回到講師より説明                         | 2月3日  |
|             | 844 | ウクレレ教室（初級）      |                                              | ウクレレの基礎が多少ある方で、さらに広く学ぶ意欲のある方対象のクラスです。                                       |     | 13:50～14:40 |      |       |                                   |       |
|             | 845 | ウクレレ教室（初・中級）①   |                                              | ウクレレの技量を伸ばしたい方対象のクラスです。                                                     |     | 12:50～13:40 |      |       |                                   |       |
|             | 846 | ウクレレ教室（初・中級）②   |                                              |                                                                             |     | 14:50～15:40 |      |       |                                   |       |
|             | 847 | ウクレレ教室（中級）①     |                                              |                                                                             |     | 9:10～10:00  |      |       |                                   |       |
|             | 848 | ウクレレ教室（中級）②     |                                              |                                                                             |     | 10:10～11:00 |      |       |                                   |       |
|             | 849 | ウクレレ教室（中級）③     |                                              |                                                                             |     | 11:10～12:00 |      |       |                                   |       |
|             | 850 | はじめてのピアノ①       | KOSMA音楽愛好会<br>後藤 美和子                         | 基礎から練習！楽譜の読み方から始め「エリーゼのために」などのクラシックの他に映画音楽やポピュラーも楽しみましょう。<br>ひとり30分のレッスンです。 | ①③木 | 9:30～12:00  | 4    | 11240 | 楽譜代(実費)                           | 2月3日  |
|             | 851 | はじめてのピアノ②       |                                              |                                                                             |     | 12:30～15:00 |      |       |                                   |       |
|             | 852 | わくわくときめきピアノ     | ボーカル・ピアノ弾き語り 新田 佳子                           | 弾きたい曲、弾き語りしたい曲、大好きな曲をそれぞれのレベルやペースに合わせ、アレンジをしながら練習しています。                     | ①③金 | 11:00～12:30 | 4    | 12000 | 楽譜代(実費)※必要に応じて                    | 2月4日  |
|             | 853 | ドラム①            | 古田 雄士                                        | 一人ひとりのベースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう！初めての方も大丈夫です。                        | 土   | 13:15～14:45 | 4    | 12000 | —                                 | 2月12日 |
|             | 854 | ドラム②            |                                              |                                                                             |     | 15:00～16:30 |      |       |                                   |       |
|             | 855 | ドラム③            |                                              |                                                                             |     | 16:45～18:15 |      |       |                                   |       |
|             | 858 | カホン             |                                              | 木箱のような打楽器「カホン」 叩き方の基本からカホン同士のアンサンプル、ドラムセットの代用の為の奏法を楽しく学びましょう！               |     | 10:45～12:15 | 9000 | —     |                                   |       |
| 文学<br>歴史    | 859 | 俳句（入門）          | 兵庫県俳句協会会長・「貝の会」主宰<br>楠田 哲朗                   | 五・七・五の世界を体験してみましょう。身の回りに句材は溢れています。感動した一瞬を平易な言葉で俳句を作ってみましょう。                 | 火   | 13:15～15:00 | 4    | 4800  | コピー代1回100円程度                      | 2月1日  |
|             | 860 | 川柳とあそぼ！         | 時の川柳社主幹<br>矢沢 和女                             | 喜怒哀楽を五・七・五にしてみませんか。                                                         | 木   | 14:30～16:30 | 4    | 6000  | 実費                                | 2月10日 |
| 茶<br>華<br>道 | 862 | 茶道（裏千家）         | 裏千家助教授<br>寺西 宗裕                              | 喉の渴きをいやすだけでなく、マナーや礼儀、茶道を通して日本の伝統文化を学んでみませんか。椅子に腰かけていかがですか。                  | ①③土 | 14:00～16:00 | 4    | 8520  | —                                 | 2月5日  |
|             | 863 | 暮らしの生け花（嵯峨御流）   | 兵庫県いけばな協会会員<br>藤原 廣甫                         | 貴方の身近にあるお花に触れ、語り合い、日々の暮らしにゆとりのある時間を持ちませんか。                                  | ①③水 | 10:00～11:50 | 4    | 5800  | 花代4回分（1回1,200円程度）                 | 2月2日  |

|     |     |                          |                            |                                                                                       |     |             |   |       |                     |       |
|-----|-----|--------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|---|-------|---------------------|-------|
| 洋和裁 | 864 | 楽しい洋裁①                   | 西垣 琴美                      | 自分で着たい服、誰かにプレゼントしたい服を皆さんと楽しく作り上げる講座です。和服のリメイクもします。教材は自由です。                            | 火   | 10:00～12:00 | 5 | 9100  | —                   | 2月1日  |
|     | 865 | 楽しい洋裁②                   |                            |                                                                                       |     | 13:00～15:00 |   |       |                     |       |
|     | 866 | 手編み教室                    | 日本手芸普及協会 手編み准師範<br>小室 千晃   | 1本の糸から、さまざまな物が作れる編物。自分のために、誰かへのプレゼントに、一度挑戦してみませんか。作品づくりの中から基礎を学びます。                   | 月   | 13:00～15:00 | 5 | 7000  | 実費                  | 2月7日  |
| 語学  | 867 | 英会話（入門）①                 | アメリカ人講師<br><br>コリンズ・ブルース   | 日常の様々な場面で使う基礎的な英語を学びます。ネイティブスピーカーと話しながら、「語彙と聞く・読む・話す」力を身につけましょう！                      | 水   | 10:00～11:30 | 7 | 8400  | テキスト代<br>3,200程度    | 2月2日  |
|     | 868 | 英会話（入門）②                 |                            |                                                                                       |     | 14:35～16:05 |   |       |                     |       |
|     | 869 | 英会話（初級）                  |                            | 入門よりもう少し幅広く「聞く・読む・話す」を学びます。ネイティブスピーカーと英語で話しながら、もっと会話力をつけましょう！                         |     | 13:00～14:30 |   |       |                     |       |
|     | 870 | 英会話（中級）                  |                            | さらに幅広く「語彙・聞く・話す」を学びます。様々な場面での英語の表現を練習し、自然な会話力を身につけましょう。                               |     | 16:10～17:00 | 7 | 4200  |                     |       |
|     | 871 | ロイド先生の楽しいやさしい英会話（入門～初級）  | アメリカ人講師<br>ロイド フラハティ       | ゆっくり丁寧に教えてくれることで定評のあるロイド先生の英会話講座が始まります。大人の学習者トピックで学習します。                              | 火   | 13:50～15:20 | 8 | 9600  | テキスト代               | 2月1日  |
|     | 872 | たのしい子ども英会話（入門）（幼稚園年長～小6） | バイリンガル講師<br>シェリー 前田        | 学年やレベルに応じてクラス分けを行います。 1クラス8名まで、40分レッスン。ぜひ見学の上、レベルを確認下さい。                              | 土   | 9:00～14:40  | 6 | 6030  | 900円～4,000円程度       | 2月5日  |
|     | 873 | たのしい子ども英会話（初級）（小3～小6）    |                            |                                                                                       |     | 13:30～17:00 |   |       |                     |       |
|     | 875 | 大人の学び直し英語（中級クラス）         | 企業研修講師<br>フラハティ 佐智子        | 読めば理解できるのに、聞き取れない、話せない。そんな方のための講座です。今回は、リスニングと発音に重点を置いて学びます。                          | 土   | 15:30～17:00 | 6 | 8400  | テキスト代               | 2月5日  |
|     | 876 | 中国語（初級）                  | 中国人講師<br>于 亜               | 中国語の基礎を丁寧に指導します。中国語学習を1～2年された方が対象です。9回の講義ですが、楽しく、面白く進めたいと思います。                        | 水   | 13:50～15:20 | 6 | 7200  | —                   | 2月2日  |
|     | 877 | 中国語（中級）                  |                            | 中国語学習経験5年以上の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを行います。（テキストは講師によるオリジナル教材を使います。）                    |     | 15:30～17:00 |   |       |                     |       |
|     | 878 | 韓国語（入門）                  | 韓国人講師<br>李 英熙              | ハングル文字が読めない方から参加できます。ハングルの読み書き、挨拶などを楽しく学べます。                                          | ②④金 | 10:40～12:10 | 3 | 3600  | テキスト代               | 2月11日 |
|     | 879 | 韓国語（初級）①                 |                            | ハングル文字が読める方から参加できます。韓国語で簡単な会話が出るように、基礎を学びます。                                          | ①③金 | 10:40～12:10 |   |       |                     | 2月4日  |
|     | 880 | 韓国語（初級）②                 |                            | 1年以上学習されている方から参加できます。旅行先で使える簡単な日常会話を習います。                                             | 金   | 9:00～10:30  | 6 | 7200  |                     |       |
|     | 881 | 韓国語（中級）                  |                            | 2～3年以上習っている方から参加できます。日常会話だけではなく、ドラマでよく出るセリフなども習います。                                   | 土   | 10:00～11:30 |   |       |                     |       |
|     | 882 | フランス語（ステップアップ）           | フランス人講師<br>ジャンフィリップ・ボルドリー  | 基本的な文法を習得し、簡単な日常会話ができる方対象です。ビデオを使って会話と文法を楽しく勉強します。                                    | 火   | 14:00～15:30 | 7 | 8400  | テキスト代               | 2月1日  |
| 舞踊  | 883 | ハワイアン フラ（入門）             | Kimiyo フラ ハーラウ主宰<br>藤原 貴美代 | 「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。心も身体もウキウキ。アロハの心で健康になりましょう。                        | 月   | 9:10～10:40  | 5 | 7900  | —                   | 2月7日  |
|     | 884 | ハワイアン フラ（初級）             |                            |                                                                                       |     | 10:50～12:20 |   |       |                     |       |
|     | 885 | はじめようベリーダンス              | ダンス倶楽部 ダンサボニータ<br>池田 舞     | 女性の美しさを引き出す東洋の踊りベリーダンス。しなやかな体、体幹の強化にも。自身の女性性を高め、楽しく踊りましょう！                            | 土   | 18:30～19:45 | 6 | 10800 | 実費（ビップスカーフ※お持ちでない方） | 2月5日  |
|     | 886 | クラシックバレエキッズクラス（4歳～小1）    | 柴田バレエスタジオ<br>渡辺 佐知恵        | バレエレッスンは、正しい姿勢とリズム感を身につけ、集中力を養うのに最適です。クラシック音楽にのって楽しくレッスンします。                          | 土   | 13:20～14:20 | 6 | 9000  | 実費                  | 2月5日  |
|     | 887 | クラシックバレエジュニアクラス①（小2～小4）  |                            | クラシックバレエの基本を学びます。音楽に合わせて楽しく踊りながら、美しい姿勢、柔軟性、リズム感を養います。                                 |     | 14:25～15:40 |   |       | 実費                  |       |
|     | 888 | クラシックバレエジュニアクラス②（小4～中学生） |                            | バレエの基礎を習得しながら、踊る楽しみ、音楽性、柔軟性を磨いていきます。色々なステップにもチャレンジしていきます！！                            |     | 15:45～17:00 |   |       | 実費                  |       |
|     | 889 | ジャズヒップホップ（中学生～一般）        | フキジャズダンスカンパニー<br>Meg       | 正しい柔軟、筋肉トレーニングのやり方から、曲に合わせてフリをつけて踊ったり、初めての方もワイワイ楽しく進んでいます！3月に予定されている発表会の振り付け練習が始まります。 | 土   | 11:50～13:05 | 5 | 7500  | —                   | 2月5日  |
|     | 890 | キッズ・ヒップホップキッズクラス（4歳～小2）  | フキジャズダンスカンパニー<br>MINA      | 色々な音楽を使いながら、ダンスも音楽も楽しめるクラスです。ダンスを通じて子ども達の個性を引き出せたらと思います。3月に予定されている発表会の振り付け練習が始まります。   |     | 9:10～10:25  |   |       |                     |       |
|     | 891 | キッズ・ヒップホップジュニアクラス（小3～小6） | フキジャズダンスカンパニー<br>Meg       | 基本的な動きや曲に合わせてふりをつけて踊ってみたり…と、楽しくみんなで汗をかきましょう！初めてのお友達も大丈夫です。3月に予定されている発表会の振り付け練習が始まります。 |     | 10:30～11:45 |   |       |                     |       |

|         |     |                         |                                                               |                                                                                    |         |             |   |      |                     |      |
|---------|-----|-------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|---|------|---------------------|------|
| その他     | 892 | 楽しい写真教室（わくわくクラス）        | フリーカメラマン                                                      | カメラの使い方、光の使い方、写真の加工など実習を交えながら楽しく学びます。                                              | 水       | 13:00～14:45 | 4 | 6000 | 実費                  | 2月2日 |
|         | 893 | 楽しい写真教室（表現クラス）          | 今井 博子                                                         | いろいろなジャンルの写真を撮り入れ、実習を交えながら楽しく学びます。                                                 |         | 15:00～16:45 |   |      |                     |      |
|         | 894 | 着付け                     | しらさぎ和装会員<br>山田 文子                                             | 新しい年を迎えるにあたり、気持ちを新たにして着物に手を通してみませんか。道具を使わず、美しく着こなす着付けを細かく指導致します。                   | 金       | 10:00～12:00 | 6 | 8010 | 実費                  | 2月4日 |
| スポーツ・健康 | 895 | 熟年者のための健康体操             | 神戸市スポーツ推進委員<br>神戸市民ラジオ体操協会<br>家治 由美子                          | 楽しく体を動かすことを第一に各自の体力、体調に合わせて運動します。基本椅子に座って行いますので、足腰に自信のない方も大丈夫です。                   | 火       | 10:45～12:00 | 8 | 7360 | —                   | 2月1日 |
|         | 896 | さわやかピラティス               | Pilates A-Light主宰<br>久米 彩未                                    | 日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え、伸ばし整えます。美しくバランスの良い身体を目指しましょう。基本～初級編です。（女性限定）                     | 月       | 19:00～20:15 | 4 | 6400 | 小ボール26cm、1000円程度    | 2月7日 |
|         | 897 | ピラティス・ヨガ                |                                                               | ピラティスとヨガの組み合わせで、筋力を美しく整えましょう。シンプルな構成は、次へ繋がる要素が沢山つまっています。（女性限定）                     | 日       | 9:15～10:25  |   |      |                     | 2月6日 |
|         | 898 | ヨガ美療体操①                 | ヘルシークワハラ<br>佃 水穂子                                             | 運動不足や筋力の低下を感じておられる方にも無理なく出来るヨガの体位法等を取り入れて、寝たり座ったりして行う動きが多い体操です。                    | 金       | 9:45～11:00  | 6 | 7200 | —                   | 2月4日 |
|         | 899 | ヨガ美療体操②                 |                                                               |                                                                                    |         | 11:10～12:25 |   |      |                     |      |
|         | 900 | タイ式自己整体ヨガ ルーシーダットン      | CCAルーシーダットンインストラクター<br>人見 祐三子                                 | 独自の呼吸法によりセルフマッサージや自己整体の要素が高いのが特徴。強張った体が緩み代謝が上がり自律神経も整う、現代人にぴったりの運動療法です。男性も可。       | 水       | 10:00～11:30 | 6 | 8400 | 実費                  | 2月2日 |
|         | 901 | やさしいヨガ健康法①              | インド政府&(社)日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士・笑いヨガ認定リーダー・HP神戸ヘルシーライフ研究所<br>なかの かづこ | やさしいヨガ健康法①～④は同プログラムです。伝統のヨガを元に現代医学・脳科学で証明された安心・安全で楽しい心身の健康法。年齢・男女・経験不問。（体が硬くてもOK!） | 木       | 9:00～10:40  | 6 | 6900 | —                   | 2月3日 |
|         | 902 | やさしいヨガ健康法②              |                                                               | マインドフルネス（意識集中）で行う筋トレヨガ体操・リラックス法・呼吸法・瞑想。体力・姿勢・免疫力・バランス力アップ！                         |         | 10:50～12:30 |   |      |                     |      |
|         | 903 | やさしいヨガ健康法③              |                                                               | 血圧・肩こり・膝痛・腰痛・不眠・頭痛・不安・冷え・自律神経・脳疲労・姿勢・運動不足・体重等改善。色々健康法をアドバイスします。                    |         | 12:50～14:30 |   |      |                     |      |
|         | 904 | やさしいヨガ健康法④              |                                                               | <プログラム>ヨガ体操・ストレッチ・エクササイズ・筋トレ・リラクゼーション・呼吸法・瞑想・ツボ刺激療法・笑いヨガ・健康情報・健康生活法                |         | 14:55～16:35 |   |      |                     |      |
|         | 905 | 中国気功健康法と自律訓練法           | 関西医科大学 心療内科<br>研究員<br>有城 幸男                                   | ストレスを解消し自律神経を安定させ自己治癒力・免疫力を高めます。不眠・動悸・頭痛等の改善やコロナ感染対策にも役立ちます。                       | 木       | 13:45～15:00 | 6 | 8100 | —                   | 2月3日 |
|         | 906 | 太極拳（入門・初級）              | NPO法人神戸太極拳協会<br>認定指導員<br>西谷 幸代                                | 初めての方を対象に、入門太極拳と初級太極拳を学びます。ゆったりした動きの中で呼吸と動作を一致させ、心身の充実をはかります。                      | ①③<br>水 | 9:20～10:35  | 3 | 3600 | —                   | 2月2日 |
|         | 907 | 太極拳（２４式）                |                                                               | 経験者を対象に、簡化24式の基本を学びます。より優雅な動きと躍動の中で、心身と気力の充実をはかります。                                | 水       | 10:45～12:00 | 6 | 6900 | —                   |      |
|         | 908 | 太極剣（３２式剣）               |                                                               | 簡化24式太極拳を一通り覚えた方を対象に、32式剣を学びます。剣に慣れ、その用法を理解しながら動きます。                               | ②④<br>水 | 9:20～10:35  | 3 | 3900 | —                   | 2月9日 |
|         | 909 | 卓球①                     | 日本体育協会公認コーチ（卓球）<br>新田 耕造                                      | 基本から応用まで。<br>少しでも上手になりたいあなたに…<br>卓球で楽しく健康づくり、仲間づくり。                                | 木       | 9:00～11:30  | 7 | 8820 | —                   | 2月3日 |
|         | 910 | スポーツウエルネス吹矢             | 日本スポーツウエルネス<br>吹矢協会公認指導<br>山崎 学・岡由紀雄                          | 特別な体力も運動神経も必要なく、手軽に楽しめる運動です。矢を吹く簡単な運動で、血行促進などの効果が期待できます。                           | ②④<br>日 | 10:00～12:00 | 4 | 5600 | パイプクリナー、マウスピース400程度 | 2月6日 |
|         | 911 | 女性のための楽しいストレッチング（40歳～   | フキジャズダンスカンパニー<br>川瀬 美穂                                        | 体を弛める・整える・鍛える・デトックス。楽しいおしゃべりと共に日々の疲れをセルフケア。体がかたい方も楽しめるプログラムです。（女性限定）               | 金       | 14:00～15:30 | 6 | 9000 | —<br><br>リボンセット代    | 2月4日 |
|         | 912 | 子どもの女子新体操（キッズ）（4歳～年長）   |                                                               |                                                                                    |         | 16:00～17:00 |   |      |                     |      |
|         | 913 | 子どもの女子新体操（ジュニア）①（小1～小3） |                                                               |                                                                                    |         | 17:00～18:15 |   |      |                     |      |
|         | 914 | 子どもの女子新体操（ジュニア）②（小4～小6） |                                                               |                                                                                    |         | 18:15～19:30 |   |      |                     |      |