

長田区文化センター

【冬講座一覧】

(2月～3月)

	講座名		と き (毎週)	対象 定員	回数	受講料	材料 費等	講 師	内 容	初 回 日	
美術・ 絵画	301	洋 画	⑤ 10:00 ～12:00	18	6	9,600 (モデル代含)	実費	創元会 大和 純子	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できるようになります。初心者大歓迎!	2 4	
	302	人物デッサン	第2・4 ⑩ 10:30 ～12:30	20	2	3,500 (モデル代含)	実費	前田 真弥子	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。	2 27	
	303	日曜水彩画	第1・3 ⑩ 10:00 ～12:00	18	5	8,000 (モデル代含)	モチーフ代 500円	関西水彩画会 松井 美保子	絵を描くことは、極めて個人的な、孤独な作業ですが、教室のお仲間とイゼルを並べて描く時間は貴重で得難いものです。	2 6	
工芸・ 手芸	304	やさしい染色	第2・4 ⑤ 13:30 ～15:30	20	3	3,600	材料費他 4,500円	日展染色作家 日本新工芸家連盟所属 中来田 万里	はじめての方でも、きれいな色に染めあげられます。身の回りの小物(ハンカチ等)から楽しく作ってみませんか?	2 12	
音  楽	305	歌謡レッスン	A	⑩ 13:00 ～14:10	20	7	5,250	実費	日本クラウン 美山 京子	新曲と一緒に学びましょう! 新曲を皆様と楽しく覚えて頂きます!	2 1
	306		B	⑩ 14:30 ～15:40	20	7	5,250				2 1
	307	コーラス	A	⑩ 13:00 ～14:45	20 (女性)	6	7,200	実費	コーラス講師 笠木 益子	発声練習や、音楽の基礎知識を学びながら、やさしい合唱から高度な合唱へとチャレンジしていきます。腹式呼吸をマスターして美しい女声合唱のハーモニーに感動いたしましょう。 全身で歌うことにより、健康にも大いに効果があります。	2 2
	308		B	⑩ 14:55 ～16:40	20 (女性)	6	7,200	実費			2 2
	309	愛Love ポピュラーソング	花組A	⑤ 10:00 ～11:30	20	5	6,000	楽譜代600円 その他実費	愛LOVEポピュラーソング講師 神奈 あい	リフレッシュのため歌を歌いましょう! 発声練習を基本として、童謡・映画音楽・シャンソン・ポピュラーソングなど月2曲を楽しく歌います! 初心者・男性歓迎!	2 11
	310		花組B	⑤ 13:30 ～15:00	20	5	6,000	楽譜代600円 その他実費			2 11
	311	みんなで歌おう ～唱歌・童謡サロン～	第2・4 ⑩ 10:30 ～12:00	20	3	4,500	テキスト代 850円+税 その他実費		いつしか忘れられている心のふるさである尋常小学校唱歌や童謡にもう一度触れましょう。この素晴らしい財産を埋もらせることなく、みんなの力で歌い継いでいきましょう。	2 14	
	312	日本で育んだ世界のうた	第2・4 ⑩ 10:00 ～11:30	10	3	4,500	テキスト代 600円+税 その他実費	声楽家 李 浩麗	世界21カ国から日本に伝わり、日本語の歌詞をつけて「明治唱歌」として多くの方に愛され、また「歌声運動」時代から今でも愛唱されている『外国生まれ、日本育ちの名曲』を日本語のみならず、時には原語でボイストレーニングと曲の解説付きで歌いましょう。	2 10	
	313	李 浩麗 健美ボイストレーニング	第2・4 ⑩ 13:00 ～14:30	16	3	4,500	実費		声というものは身体が楽器です。発声練習のみならず、数種の呼吸法、イメージトレーニング、マット上での座りや立ちポーズ等の運動を取り入れ、若々しい声作り・歌唱力向上 & 若く美しいボディ作りのためのヴォイストレーニングを行います。	2 10	
	314	思い出ソング	第2・4 ⑤ 10:30 ～12:00	20	3	4,200	テキスト代 1,000円+税 その他実費	KOSMA音楽愛好会 早川 奈緒美	歌には不思議な力がありますね。楽譜が読めなくても、楽しく歌える思い出ソング! みんなで歌えばストレス解消! 腹式呼吸で健康増進! フォークソング・歌謡曲など、思い出の曲を元気に歌いましょう!	2 12	
315	楽しく歌おう 思い出のヒットソング	第1・3 ⑩ 10:30 ～12:00	20	3	4,200	テキスト代 1,000円+税 その他実費	KOSMA音楽愛好会 西口 淑子	思い出の曲は何ですか?あの頃の思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!	2 7		
316	世界の名歌を 歌おう	月クラス	第2・4 ⑩ 14:00 ～15:30	20	3	4,500	テキスト代 1,000円 (税込)	音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ バリトン 西村 圭市	様々な音楽に触れて心豊かに! 発声の基礎を学んで身体を元気にしましょう。歌って脳を活性化! プロのオペラ歌手と楽しいひと時を共にすごしましょう。	2 14	
317		水クラス	第1・3 ⑩ 10:30 ～12:00	20	3	4,500	テキスト代 1,000円 (税込)	音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ テノール 島影 聖人	歌を歌いたい人! 歌が好きの人! 現役テノール歌手の指導と現役ピアニストの演奏で仲間と一緒に気持ちよく歌いましょう!!	2 16	
文学・ 歴史	318	川柳 はじめの一步	第2・4 ⑩ 10:00 ～12:00	20	3	3,600	実費	ふあうすと同人 現代川柳会員 宮本 緑	川柳は俳句と違って人間を詠む短詩文芸です。楽しさも寂しい孤独も十七音字で詠み込むと不思議と心が晴れてきます。さあ! 挑戦!	2 10	
語  学	319	初級英会話	⑩ 10:30 ～12:00	20	8	9,600	テキスト代 2,700円+税	英会話講師 ヒトミ・コーザー城間	ネイティブ講師による活きた英会話レッスン。まず簡単な会話のフレーズから学び、楽しくコミュニケーションが取れるクラスを目指します。	2 1	
	320	大人のための 学び直し基礎英語	⑤ 10:00 ～11:30	20	7	9,800	テキスト代 概算3,000円	英会話講師 TOEICテストアドバイザー フラハティ佐智子	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によって、かなりのことが表現できるようになります。正しい英語が話せるようになるために、中学生レベルの英文法を学び直してみませんか?	2 5	
	321	楽しい英会話	⑩ 18:30 ～20:00	20	7	8,400	テキスト代 2,850円+税	英会話講師 ジーン・K・トヨサキ	少し英会話ができる方を対象に、旅行や日常英会話を学べるコースです。ネイティブの日常英会話が自然に話せるよう指導します。	2 2	
舞  踊	322	ベリーダンスde健康美	第1・3 ⑤ 11:00 ～12:30	20 (女性)	3	3,750	-		ベリーダンスで癒しとしなやかBodyを手に入れませんか? ダンス未経験だから... 身体がカたくて... 年齢が... など全く問題ありません! 優雅で妖艶なベリーダンスの曲に合わせて身体作りしませんか?	2 5	
	323	ベリーダンス	ビギナー	第1・3 ⑤ 13:00 ～14:30	20 (女性)	3	3,750	-	ベリーダンサー SANAE	ダンス経験・未経験を問わずエンパッションベリーダンスの基礎からしっかりと学び優雅に踊れるように指導させていただきます。	2 5
	324		ハイビギナー	第1・3 ⑤ 14:50 ～16:20	20 (女性)	3	3,750	-		当センターのベリーダンス(ビギナー)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を対象。より一層ベリーダンスを極めましょう。	2 5
そ  の  他	325	歌って笑って若返り! 楽しい歌唱療法	第1・3 ⑩ 10:00 ～11:30	20 (女性) (65歳以上)	4	4,800	実費 (800円) 継続300円	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	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!	2 1	
	326	男性のための歌唱療法講座	第1・3 ⑩ 13:30 ～15:00	20 (男性) (65歳以上)	4	4,800	実費 (1,100円) 継続600円			2 1	
	327	女性のための 健康麻雀	初級A	第1・3 ⑩ 10:00 ～12:00	20 (女性)	3	4,500	テキスト代 1,000円税込 その他実費	健康麻雀協会レッスンプロ 田中大介 徳川孔明	近年、麻雀は脳のトレーニングに最適とされ、コミュニケーションのツールとしても非常に優秀です。麻雀は遊びながら学ぶので、受講生同士でもすぐに仲良くなれます。	2 2
	328		初級B	第2・4 ⑩ 13:00 ～15:00	20 (女性)	3	4,500	テキスト代 1,000円税込 その他実費			2 14
	329		中級A	第2・4 ⑩ 10:00 ～12:00	20 (女性)	3	4,500	テキスト代 1,000円税込 その他実費			2 14
330	中級B		第1・3 ⑩ 13:00 ～15:00	20 (女性)	3	4,500	テキスト代 1,000円税込 その他実費	2 2			

	講座名		とき (毎週)	対象 定員	回数	受講料	材料 費等	講 師	内 容	初回日	
	331	10才若返る! 「足腰元気体操」		第1・3 月 10:00 ～11:30	16	3	4,500	-	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	自宅でできる運動を、健康指導士がわかりやすく紹介します。管理栄養士 による食事相談もできます。10才若返りましょう!!	2
332	卓 球	A	水 9:45 ～11:45	20	7	8,600 (ピン球代金)	-	日本体育協会公認 スポーツ指導員 吉田 香代子	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。ラケットの持ち方・ルール基本から段階を経て試合まで。	2	2
333		B	火 18:00 ～20:00	20	7	8,600 (ピン球代金)	-	日本体育協会公認 卓球コーチ2 川崎 正幸 柳谷 茂昭	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。ラケットの持ち方やルール等を覚え、基礎 から段階を経て試合まで練習します。	2	2
334	熟年卓球	A	月 9:00 ～10:20	20	7	8,600 (ピン球代金)	-	日本スポーツ協会公認 スポーツ指導者	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。	2	7
335		B	月 10:35 ～11:55	20	7	8,600 (ピン球代金)	-	宮前 政代		2	7
336	バドミントン	A	金 10:00 ～12:00	24	6	8,300 (シャトル代金)	-	神戸市バドミントン協会 肝月 肇 清水 靖子	バドミントンは楽しいんだけどもう少し上手になりたいと思っている方、ラケッ トの振り方、動き方、打ち方を楽しみながら見直せます。	2	4
337		B	金 13:30 ～15:30	24	5	7,000 (シャトル代金)	-	神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子	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 ミントンを楽しみましょう。	2	4
338		C	火 18:30 ～20:30	24	7	9,600 (シャトル代金)	-	神戸市バドミントン協会 高垣 明子	初心者の方から上級者まで、アットホームな雰囲気の中、ラケットの握り方 からルール、フォーメーションまで学べます。	2	1
339		D	水 14:00 ～16:00	24	6	8,300 (シャトル代金)	-	神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子	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く 出来るようにレベルアップを目指します。	2	2
340	マット・ピラティス	A	土 13:00 ～14:30	14	6	7,200	-	ストットピラティス認定 インストラクター・ADI 赤松 由美子	美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、身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しょう。	2	5
341		中級 B	土 14:50 ～16:20	14	6	7,200	-			2	5
342		C	第3を除く 火 18:00 ～19:30	14	5	6,000	-			2	3
343	ヘルスアップ 美・ボディ		第1・3 月 13:00 ～14:30	14	3	3,750	-		年令と共に運動量が少なくなり体のラインや健康に不安をかかえていま せんか。この講座では、ほぐし⇒ピラティスの動きを使ったマット運動⇒音楽に 合わせたかんたん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 目指します。	2	7
344	気功法入門	水曜	水 10:30 ～12:00	18	6	7,200	-	李 敬烈	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ください。	2	2
345		木曜	第3を除く 水 10:30 ～12:00	18	5	6,000	-			2	3
346	ゆうゆう太極拳	入門クラス (初級)	金 13:00 ～14:30	20	5	6,250	-	NPO法人神戸太極拳協会 喜多 正子	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。 太極拳のゆったり悠々とした動きを通じて心身ともに整え高めることができ ます。免疫力を高める効果が期待されます。	2	4
347		24式クラス (中級)	金 14:45 ～16:15	20	5	6,250	-			経験者の方を対象に、簡化24式太極拳を学びます。基本から応用へとレベ ルアップしながら健身効果を高め、免疫力を高める効果が期待されま す。	2
348	ヨガ美療体操	A	火 10:00 ～11:30	14 (女性)	6	7,200	-	ヘルシークワハラ 嶋津 清江	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を 目覚めさせましょう。	2	1
349	ヨガ美療体操	B	金 10:00 ～11:30	14 (女性)	6	7,200	-	ヘルシークワハラ 伊関 千鶴	心と身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。	2	4
350	ヨガ美療体操	C	水 13:00 ～14:30	14 (女性)	6	7,200	-	ヘルシークワハラ 松井 由紀子	心と身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。	2	2
351	ヨガ美療体操	D	金 18:30 ～20:00	14 (女性)	6	7,200	-	ヘルシークワハラ 藤本 久美子	運動不足や加齢での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、冷え性など機能改善できます。	2	4
352	整体ヨガ美療		火 13:30 ～15:00	14 (女性)	6	7,200	-	ヘルシークワハラ 嶋津 清江	体の歪みや偏りの調整に効果的なヨガの体操と、整体法の実技と、体のし くみを学びながら健康づくりを応援します。	2	2
353	熟年ヨガ美療体操		金 14:00 ～15:30	14	6	7,200	-	ヘルシークワハラ 竹村 京子	熟年者を対象に自分の呼吸に合わせて無理なく体を動かして心身をリフレッ シュ、老化防止、筋肉強化、生活習慣病予防を図ります。	2	5
354	男性ヨガ		月 18:30 ～20:00	14 (男性)	6	7,200	-	ヘルシークワハラ 鈴木 裕子	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。	2	1
355	熟年健康体操		金 13:30 ～15:00	50 (50歳以上)	6	7,200	-	健康運動指導士 小原 裕子	熟年者を対象に、音楽などを使って無理なく、楽しく、身体を動かします。	2	4
356	いきいき体操	A	水 13:20 ～14:30	16	6	6,300	-	近畿自衛衛友の会奥伝指導員 神戸市スポーツ推進委員 藤井 千代	人生100歳時代。どんなふうにかを重ねたいですか？みんなで楽しく、マイ ペースで、生涯動ける体づくりをめざしましょう！ストレッチ、筋力づくり、老 化防止自衛衛体操など。	2	2
357		B	水 14:50 ～16:00	16	6	6,300	-			2	2
358	家庭でできる健康体操		月 10:00 ～11:30	18 (女性)	6	7,200	-		家庭でできる運動を中心に、楽しく身体を動かします。心身ともにシェイプ アップしましょう。	2	7
359	健康ストレッチ		第3を除く 火 13:00 ～14:30	18	5	6,000	-	健康体操研究会 小嶋 喜美子	健康的な日常生活を送るために必要な身体づくりを目指します。柔軟性や バランス感覚を養う運動を中心に楽しく身体を動かしながら、リフレッシュし ましょう。	2	3
360	健康トレーニング	A 火曜 朝	火 9:50 ～10:50	16	6	4,800	-	神戸市スポーツ指導員 竹内 玲子	ストレッチング、ダンベル、トレーニングなど。	2	1
361		B 火曜 朝	火 11:00 ～12:00	16	6	4,800	-			2	1
362	健康トレーニング	女性	水 10:00 ～11:00	16 (女性)	6	4,800	-		仲間と楽しく、良い姿勢維持の為に筋肉づくりをします。	2	2
363	健康トレーニング	金曜 夜	金 18:30 ～20:00	20	5	6,250	-		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。	2	4
364	自力整体		月 13:30 ～14:45	14	6	7,200	-	自力整体ナビゲーター 清水 克易	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下さい。	2	7
365	バランス経絡体操	午前	第3を除く 火 10:00 ～11:30	16	5	6,500	-	(有)グリーンハウス 北濱 みどり 原 美幸 小泉 ゆかり	身体のバランスを整えると、様々な痛みや歪みが自然に改善していきま す。年齢、病歴も全く問題ありません。まずはチャレンジ！自分に必要な動 き(体操)が分かり、その改善具合も自分で確認する事が出来ます。	2	3
366		午後	第3を除く 火 14:55 ～16:25	16	5	6,500	-			2	3
367	心と体のバランスをとる ストレッチヨガ		第2・4 土 10:00 ～11:30	14	3	3,600	-	ヨガインストラクター 高山 理恵	簡単なヨガのポーズをしなが、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。	2	12

スポーツ・健康

**申込みについて**

- 申込用紙は、令和3年12月15日(水)から28日(火)までに窓口へ渡していただくか、郵送してください(28日必着)。  
インターネット(神戸市民文化振興財団)ホームページ 講座案内)による申込みも受付けております。  
※電話やFAXによる申込みは、受付けておりません。
- 申込み多数の場合は、令和4年1月5日(水)に抽選させていただきます。  
※抽選結果は、申込者全員に封書又はハガキでお知らせします。
- 当選者には受講料の払込取扱票を郵送しますので、期日にお支払いをお願いします。  
※ご連絡なく期日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頂きます。

**お問合せ**

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階