

垂水区文化センター令和3年度 冬講座（令和4年2月～3月開催）

【募集受付期間：12月15日（水）～12月28日（火）まで】

※お申込み方法

- ①センター備え付けの「講座申込書」に必要事項を記入の上、窓口で申込をお願いします。
- ②電話（078-708-8901）・インターネット申込（神戸市文化振興財団ホームページより）。

- ★ お申込みの少ない講座につきましては、開講を中止する場合があります。
- ★ 太線で囲った講座は、枠内で1講座のみのお申込みとなります。
- ★ 定員を超えた講座につきましては、募集締切り後、抽選を行います。
- ★ 当選の皆様には、払込票（講座日程記載）をR4年1月13日頃郵送いたします。補欠・落選の方には、ハガキでお知らせいたします。
- ★ ご自身のお身体にご不安がある方でスポーツ・健康体操等をお申込みされる方は、受講内容が問題がない事を事前に医師にご相談の上、お申込み下さい。



区分	講座番号	講座名	講師	講師助手	プロフィール	プロフィール	講座内容	曜日	開始時間	終了時間	回数	定員	受講料(円)	材料費等(円)	第1回受講日
美術・絵画	401	基礎からのしゅく油絵	吉村 宗浩		画家		写実を基本にしながも、それだけが絵を描く目的にならないように色々な観点からアドバイスができたかと思っています。	①③月曜	10:00	12:00	3	20	3,900	モチーフ代 約250円	2/7
	402	個性が光る絵画入門	吉村 宗浩		画家		水彩・油彩・パステル、色鉛筆等、油彩、画材は自由によて選べます。自分に合った絵を少しずつでも見つけられるようにお手伝いをします。	②④水曜	14:00	16:00	3	20	3,900	モチーフ代 約250円	2/9
	403	デッサン教室	久米 伴香		日展準会員、晨鳥社		石膏、静物デッサンをします。様々なモチーフを描く事により、楽しく絵を描くための基礎を学びましょう。	火曜日	1000	1200	7	20	8,050	その他材料費 初心者2,500円 モチーフ代300円	2/1
	404	日本画	久米 伴香		日展準会員、晨鳥社		線を活かしたスケッチの描き方や日本独特の美しい水干絵具、岩絵具の扱い方を学びながら、素敵な作品を制作しましょう。	火曜日	1300	1500	5	15	5,750	モチーフ代560円 初心者約10,000円	2/1
	405	水彩画A *1	浦川 晩成		愛彩画塾主宰		一人一人の個性を生かし、水彩の基礎から制作まで。主に花や野菜など、ものを見て描きます。	金曜日	1300	1450	6	20	5,400	モチーフ代 300円	2/4
	406	水彩画B *1	浦川 晩成		愛彩画塾主宰		一人一人の個性を生かし、水彩の基礎から制作まで。主に花や野菜など、ものを見て描きます。	金曜日	1510	1700	6	20	5,400	モチーフ代 300円	2/4
	407	暮らしを描く水彩画	小倉 恒子		アトリエ駒草主宰		小品のサンプルデモンストレーションの後で水彩画の基本を学びます。	火曜日	1000	1200	7	15	8,050	初心者 約6,000円	2/1
	409	季節を楽しむ彩画書 A *2*おすすめ	井上 とよみ	池田 洋子	彩画書認定講師	彩画書認定講師	はがきなどに季節の絵と文字を書き、初心者の方でも簡単に1講座1作品が楽しめます。A・B・C同じ内容です。(監修:藤野 佳津子)	①③水曜	1250	1400	3	20	3,150	1500円 材料費 全3回分	2/16
	410	季節を楽しむ彩画書 B *2*おすすめ	井上 とよみ	池田 洋子	彩画書認定講師	彩画書認定講師		①③水曜	1420	1530	3	20	3,150	1500円 材料費 全3回分	2/16
	411	季節を楽しむ彩画書 C *2*おすすめ	井上 とよみ	池田 洋子	彩画書認定講師	彩画書認定講師		①③水曜	1550	1700	3	20	3,150	1500円 材料費 全3回分	2/16
書道	412	書道実用(中字基本)	中野 美佐		兵庫県書作家協会		漢字の中字・細字で楷書の基本から行書の筆法を学びます。	水曜日	1300	1500	6	16	6,600	テキスト代 約2,500円	2/2
	413	ペン習字&筆ペン	塚越 斐翠		日本書写技能検定協会		ペンと筆ペンの基本練習をはじめ、各種見舞状、金封表書、芳名録等の実用書、趣味の作品作りも。書写検定試験にもチャレンジ致しましょう。	月曜日	1300	1440	6	16	6,600	テキスト代他 約1,500円	2/7
工(手)芸	414	木彫1 *3	二曾 康子		黒ばら会		日常の生活を楽しむ木彫り。基礎作品の彫り方、塗装を習得しつつ徐々に自由作品に取り組んでいきます。	①③金曜	900	1200	3	15	4,500	材料費 2,200円(額代) 初心者13,500円	2/4
	415	木彫2 *3	二曾 康子		黒ばら会			②④金曜	900	1200	3	15	4,500	材料費 2,200円(額代) 初心者13,500円	2/11
	416	欧風木彫 *おすすめ	宮田 一子		木象会		ひとつひとつ時間をかけて彫り上げ、塗装を施して仕上げていきます。温かみのある木彫作品に囲まれ、心豊かに過ごしませんか？	②④水曜	1820	2020	3	11	4,650	材料費 1,500円 彫刻刀代4,320円	2/9
	417	ビーズアクセサリー	吉川 智子		日本ビーズアーティスト協会 会長		NHK「すてきにハンドメイド」出演多数の講師による大人のビーズアクセサリーを基本から学べます。作って着けて楽しみましょう。	①③火曜	1000	1200	3	16	3,600	材料費(1回分) 1,500～2,900円	2/15
	418	パッチワークとカントリーキルトA *4	金山 淳子		手工芸アドバイザー		小さな布を繋ぎ合わせ、配色を楽しみ、袋物やタペストリー等を作ります。初心者の方も一緒に楽しく手芸をしましょう。	①③金曜	930	1100	3	16	2,850	初心者約2000円程度	2/4
	419	パッチワークとカントリーキルトB *4	金山 淳子		手工芸アドバイザー			①③金曜	1115	1245	3	16	2,850	初心者約2000円程度	2/4
	420	モラ手芸とハワイアンキルト	金山 淳子		手工芸アドバイザー		華やかなハワイアンキルトや民族手芸のモラを使って袋物やタペストリーを作ります。一緒に楽しく手芸をしましょう。	①③金曜	1330	1500	3	16	2,850	初心者約2000円程度	2/4
421	コーンスターチクレイフラワー	山口 敬子		恵ロイヤルフラワー		とうもろこしを原料とした手芸用粘土でやさしい色合いの花や人形を作ります。初めての方でも素敵な作品が出来上がります。	①③水曜	1300	1500	3	15	3,600	材料費 実費 初心者約4900円	2/16	
	422	楽しい大正琴入門	玉木 淑美		新響流大正琴関西支部代表		初心者でも簡単に演奏できる楽器です。ぜひこの機会に始めてみませんか。大正琴でお家時間を過ごしてください。	②④木曜	930	1030	3	10	3,450	楽譜代550円(税込)	2/10
	423	楽しい大正琴初級	玉木 淑美		新響流大正琴関西支部代表		色々なジャンルの曲を大正琴で演奏してみませんか。楽器を演奏する楽しさを実感していただけます。少し経験のある方が対象です。	②④木曜	1040	1200	3	10	3,450	楽譜代550円(税込)	2/10
	424	ウクレレ初級 *5	K. 今城		ウクレレ教室主宰・カルチャー講師		癒し系の楽器として今人気のウクレレを初歩からレッスンし、ハワイアン音楽やポピュラーソングが歌いながら弾けるよう指導します(楽譜が読めなくても可)	水曜日	915	1030	6	15	5,400	テキスト代 1,760円(税込) プリント代300円	2/2

区分	講座番号	講座名	講師	講師助手	プロフィール	プロフィール	講座内容	曜日	開始時間	終了時間	回数	定員	受講料(円)	材料費等(円)	第1回受講日
音楽	425	ウクレレ中級 * 5	K. 今城		ウクレレ教室主宰・カルチャー講師		当センターの初級講座を2回以上受講された方、または他で経験のある方を対象として、ハワイアの曲を通して中級の技術を習得していただきます。	水曜日	1045	1200	6	15	5,400	テキスト代 ¥2,400円(税込) プリント代300円	2/2
	426	ピアノを弾こう♪大人のピアノ1	西口 淑子		KOSMA音楽愛好会		目標の曲と一緒に始めましょう！初めての方もOK！曲を仕上げる充実感は貴方だけのものです。(お一人20分の個人レッスンです)	②④木曜	1845	1945	3	3	6,600	実費	2/24
	427	ピアノを弾こう♪大人のピアノ2	西口 淑子		KOSMA音楽愛好会			②④木曜	1950	2050	3	3	6,600	実費	2/24
	428	ピアノを弾こう♪大人のピアノ3	峯 慎吾		KOSMA音楽愛好会		目標の曲と一緒に始めましょう！初めての方もOK！曲を仕上げる充実感は貴方だけのものです。(お一人20分の個人レッスンです)	②④水曜	1920	2040	3	4	6,600	実費	2/9
	429	歌謡レッスンA1 * 6	竹中 香世		メディアジャパン		初めてマイクを持つ人、更に上達したい人にプロ歌手が楽しく歌う秘訣をレッスンします。各自歌いたい曲がレッスンできます。	①③火曜	1240	1400	3	15	2,700	CD代1,200円 実費(初めての方)	2/1
	430	歌謡レッスンA2 * 6	竹中 香世		メディアジャパン			①③火曜	1410	1530	3	15	2,700	CD代1200円 実費(初めての方)	2/1
	431	歌謡レッスンB * 6	竹中 香世		メディアジャパン			①③火曜	1540	1700	3	15	2,700	CD代1200円 実費(初めての方)	2/1
	432	歌謡レッスンC * 7	美山 京子		日本クラウン		初心者を対象に正しい発音をしながら楽しく歌えるように指導いたします。	金曜日	1300	1450	6	15	6,600		2/4
	433	歌謡レッスンD * 7	美山 京子		日本クラウン		2回で1曲の課題曲を全員で練習し、発音からテクニックまでわかりやすく指導いたします。	金曜日	1510	1700	6	15	6,600		2/4
	434	歌謡レッスンE	美山 京子		日本クラウン		2回で1曲の課題曲を全員で練習し、発音からテクニックまでわかりやすく指導いたします。	金曜日	1820	2010	6	15	6,600		2/4
	435	愛Love 夢をかたるシャンソン(入門)	神奈 あい	徳田 雅崇	元・宝塚歌劇団	ピアニスト	フランス・イタリアの風景を思い浮かべ様々な人生や歴史をメロディーにのせて歌い心豊かに過ごしましょう	②④火曜	1515	1645	3	15	4,200	楽譜代800円(4曲分)(3か月分)	2/8
	436	日本抒情歌・世界名歌を美しく唄いましょう * 8	草笛 雅子	徳田 雅崇	元・宝塚歌劇団	ピアニスト	歌う事が楽しいと感じていただき、日本の歌の美しさや奥行き、世界名歌の心の広さを感じながら、一緒に楽しく唄いましょう。	③を除く木曜	1100	1230	4	15	5,600	楽譜代 1,000円(3か月分)	2/10
	437	日本抒情歌・世界名歌を美しく唄いましょう * 8	草笛 雅子	徳田 雅崇	元・宝塚歌劇団	ピアニスト		③を除く木曜	1300	1430	4	15	5,600	楽譜代 1,000円(3か月分)	2/10
	438	みんなで歌うポップス～世界名歌まで	桐 さと実	徳田 雅崇	元・宝塚歌劇団	ピアニスト	軽いストレッチの後、発声練習をして、皆で日本抒情歌、映画音楽、シャンソン、ラテンなどをピアノ生伴奏で楽しく歌います。	①③土曜	1430	1600	3	15	4,200	楽譜代 330円	2/19
	439	はずむ歌声リフレッシュ♪① * 9	後藤 美和子	大木 恵理子	KOSMA音楽愛好会	助手	思ったように声が出ないけど、歌いたい！という方大歓迎です。楽しく歌いながら心も身体もリフレッシュしましょう。	①③土曜	910	1040	3	15	3,900	テキスト代 1,100円(税込)	2/5
	440	はずむ歌声リフレッシュ♪② * 9	後藤 美和子	大木 恵理子	KOSMA音楽愛好会	助手		①③土曜	1100	1230	3	15	3,900	テキスト代 1,100円(税込)	2/5
	441	懐メロをおしゃれに♪(月曜) * 10	重久 佳子	富永 まりい	KOSMA音楽愛好会	助手	歌は世につれ、世は歌につれ。懐メロをみんなで楽しく歌いましょう。甘い思い出、酸っぱい思い出がおしゃれによみがえります。	①③月曜	1000	1130	3	15	3,900		2/7
	442	懐メロをおしゃれに♪(火曜) * 10	重久 佳子	大木 恵理子	KOSMA音楽愛好会	助手		②④火曜	1300	1430	3	15	3,900		2/8
	443	ピアノで歌おう♪ヒットソング	西口 淑子	峯 慎吾	KOSMA音楽愛好会	助手	歌謡曲や演歌、流行歌もクラシックタッチでリズムにのって演奏すると豪華で聴き応えのあるピアノ曲になります。	②④水曜	1730	1900	3	15	3,900		2/9
	444	歌っていいとも！クラシック1 * 11	落合 庸平	西口 淑子	KOSMA音楽愛好会	助手	クラシックの歌も怖くない！オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導いたします♪愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう！目指せ声美人♪	②④木曜	1500	1630	3	15	3,900	テキスト代 880円(税込)	2/24
445	歌っていいとも！クラシック2 * 11	落合 庸平	西口 淑子	KOSMA音楽愛好会	助手	②④木曜		1700	1830	3	15	3,900	テキスト代 880円(税込)	2/24	
古典芸能	446	謡曲初級1 * 12	上田 大介		重要無形文化財総合指定保持者		謡曲(能楽)は感性豊かなものです。感受性を豊かに幽玄の世界を習ってみませんか。初級では節をわかりやすく説明します。	②④水曜	1415	1545	3	15	3,300	テキスト代 2,500円(税込)	2/23
	447	謡曲初級2 * 12	上田 大介		重要無形文化財総合指定保持者		謡曲(能楽)は感性豊かなものです。感受性を豊かに幽玄の世界を習ってみませんか。中級では息の扱いなど、より高度な技術を習得します。	①③水曜日	1330	1500	3	15	3,300	テキスト代 2,500円(税込)	2/16
	448	謡曲中級	上田 大介		重要無形文化財総合指定保持者		謡曲(能楽)は、感性豊かなものです。上級では、情景などを理解した上で、息の扱いなど、より高度な技術を習得します。	②④水曜	1230	1400	3	15	3,300	テキスト代 2,500円(税込)	2/23
	449	謡曲上級	上田 大介		重要無形文化財総合指定保持者		謡曲(能楽)は、感性豊かなものです。上級では、情景などを理解した上で、息の扱いなど、より高度な技術を習得します。	②④水曜	1000	1130	3	15	4,050	テキスト代 2,750円(税込)	2/23
	450	謡曲入門 * 12 * おすすめ	上田 大介		重要無形文化財総合指定保持者		謡曲(能楽)は、感性豊かなものです。感受性を豊かに幽玄の世界を習ってみませんか。入門では節をわかりやすく説明します。	①③水曜	1515	1645	3	15	3,300	プリント配布	2/16
451	須磨琴	一絃須磨琴保存会		一絃須磨琴保存会師範		清雅な調べをもつ神戸の伝承芸能一絃須磨琴の演奏技法の手ほどきと基礎技術の習得。(琴はセンターで用意します。)	火曜日	1400	1600	7	16	7,350	テキスト代他 約4,400円	2/1	
文学歴史	452	ゆっくり俳句(入門～経験)A * 13	藤井 啓子		「ホトギス」同人、「九年母」「円虹」		俳句の初心者、経験者を問わない講座です。月に一度のゆっくりしたペースで進めてゆきます。のんびりと楽しみたい方向けです。	④水曜	900	1030	3	10	3,900	実費	2/23
	453	ゆっくり俳句(入門～経験)B * 13	藤井 啓子		「ホトギス」同人、「九年母」「円虹」			④水曜	1045	1215	3	10	3,900	実費	2/23
	454	はじめての俳句(入門)	藤井 啓子		「ホトギス」同人、「九年母」「円虹」		俳句の初心者向けの講座です。五七五のリズムに乗せて四季の移ろいを詠んでみましょう。見るものが輝いてきますよ。	②④木曜	1300	1430	4	11	5,200	実費	2/10
	455	どんだん俳句(経験者)	藤井 啓子		「ホトギス」同人、「九年母」「円虹」		俳句の経験者向けの講座です、どんだん俳句を詠んでさらに句会を楽しみましょう。なごやかな雰囲気での講座です。	②④木曜	1000	1200	4	20	5,200	実費	2/10
	456	おもしろ日本史Ⅲ(現代)	藤井 雅英		前園田学園女子大学准教授		歴史上の人物が立ち上がってくる！大河ドラマの見方が変わる！自分らしく自分の人生を歩む為にも日本の歴史を学び直しませんか。	②④金曜	1000	1130	4	15	5,200	テキスト代 1,980円(税込)	2/11
457	いけばな	梶山 恵甫	鍵山 美貴甫	未生流家元教授	未生流正教授	四季折々の草花を楽しんでいただき、いけばなの基本型から自由形まで、ていねいに指導します。	①を除く土曜	1000	1200	5	15	5,500	材料費(5回分) 5,250円	2/12	

区分	講座番号	講座名	講師	講師助手	プロフィール	プロフィール	講座内容	曜日	開始時間	終了時間	回数	定員	受講料(円)	材料費等(円)	第1回受講日
料理	458	フラワーデザイン	松本 せつ子		垂水 フラワーデザイン		生花のアレンジメント等基礎から学び自由に表現して遊びましょう。	①③土曜	1000	1200	3	16	3,600	材料費(3回分 6,000円)	2/5
	459	季節の家庭料理	横田 久代	村越 みどり	栄養士・料理研究家	栄養士・料理研究家	旬の食材を使った和・洋・中の野菜たっぷり健康メニュー！パラエティーにとんだ料理を楽しく実習しましょう！もちろん男性の方も大歓迎です。	②④金曜	1000	1200	3	18	3,900	材料費 2,400円	2/11
	460	男性のための簡単家庭料理	北山 初美		料理研究家		家庭での食事回数も増えたこの時期！！さあ皆さんも一歩踏み出して厨房男子になりましょう。(女性の方も大歓迎です)	②土曜	1000	1200	2	18	2,600	材料費 1,600円	2/12
	461	男性のための酒の肴料理	北山 初美		料理研究家		肴のあては塩辛くて野菜が少ない方も多いと思います。しっかり飲んで食べて健康的な肴を作りませんか？	③土曜	1000	1200	2	18	2,600	材料費 1,600円	2/19
	462	作り置きおかずで健康お弁当づくり*おすすめ	北山 初美		料理研究家		仕事をされていて料理の時間が取れない方、おかずがマンネリ化で悩まれている方にお勧め。作り置きおかずでレパートリー増やしましょう！！	④火曜	1000	1200	2	18	3,100	材料費 2,000円	2/22
語学	463	英会話入門(金曜)	ディーン ヨハンソン		アメリカ人講師		Enjoy English ! 少々自信がなくても大丈夫です。中学生レベルの英語を基礎から始めます。楽しくおしゃべりしながら学びましょう！	金曜日	1300	1430	6	15	6,600	テキスト代2,992円(税込)	2/4
	464	やさしい英会話 スターター	ジーン K トヨサキ		英会話講師		英語が苦手な方でも、楽しく簡単な英語から学べるコースです。英会話に自信がない方大歓迎！	土曜日	910	1040	6	15	6,600	テキスト代2,992円(税込)	2/5
	465	やさしい英会話 スターター2	ジーン K トヨサキ		英会話講師		英会話が少し話せる方を対象に、楽しく日常英会話を学習します。テキストは初心者向け。	土曜日	1300	1430	6	15	6,600	テキスト代2,893円(税込)	2/5
	466	初級英会話(土曜・午前)	ジーン K トヨサキ		英会話講師		初心者向けのコースです。リラックスして楽しく英会話を学びましょう。	土曜日	1050	1220	6	15	6,600	テキスト代3,135円(税込)	2/5
	467	楽しい英会話(金曜・午後)	ジーン K トヨサキ		英会話講師		簡単な日常英会話を楽しく学ぶコースです。初心者の方、待ってます！！	金曜日	1500	1630	6	15	6,600	テキスト代2,992円(税込)	2/4
	468	初級英会話(金曜・夜)	ジーン K トヨサキ		英会話講師		英会話が苦手な方も楽しくリラックスして学べるコースです。初心者 大歓迎！！	金曜日	1830	2000	6	15	6,600	テキスト代2,992円(税込)	2/4
	469	楽しい英会話(火曜・夜)	ジーン K トヨサキ		英会話講師		少し会話とリスニングができる方を対象に、日常英会話を学ぶコースです。ネイティブの日常英会話に自然に話せるように指導します。	火曜日	1830	2000	6	15	6,600	テキスト代2,922円(税込)	2/8
	470	実践英会話	ジーン K トヨサキ		英会話講師		少し会話とリスニングができる方を対象に、日常英会話を学ぶコースです。ネイティブの日常英会話に自然に話せるように指導します。	火曜日	1000	1130	6	15	6,600	テキスト代2,992円(税込)	2/8
	471	フランス語会話(入門)	ジャンフィリップ・ホルドリ		フランス語講師		フランス語の基礎会話を簡単な文法とセットで学びます。楽しく確実に、すぐに役立つフランス語を身に付けましょう。	④を除く土曜	1330	1500	3	12	4,200	テキスト代4,070円(税込)	3/5
	472	フランス語会話(初級)	ジャンフィリップ・ホルドリ		フランス語講師		日常会話でよく使うフレーズを覚えて、会話の“キャッチボール”をめざしましょう	④を除く土曜	1510	1640	3	12	4,200	テキスト代4,180円(税込)	3/5
	473	かんたん中国語入門	于 亜		中国語講師		初心者でも楽しく話せるような中国語を学習します。日常会話や旅行会話が使えるように発音のコツや文法を徹底的に丁寧に指導します。	月曜日	1900	2030	5	15	4,500	テキスト代1,980円(税込)	2/7
	474	中国語 初級	于 亜		中国語講師		中国語会話がある程度慣れた人が対象です。伝統や文化にも触れてみます。	火曜日	1500	1630	6	20	5,400	テキスト代2,420円(税込)	2/1
	475	中国語中級	曹 蘭		中国語講師		中級の方を対象にしたコースです。正しい発音から基本文型、文法まで丁寧に指導。	火曜日	1300	1430	6	20	5,400	テキスト代2,420円(税込)	2/1
	476	韓国語 初級1	金 在炫		韓国語講師		韓国語の学習歴1年程度の方が対象です。	③を除く木曜	910	1040	4	15	4,400	テキスト代2,200円(税込)	2/24
	477	韓国語 初級2	金 在炫		韓国語講師		韓国語の学習歴2年程度の方が対象です。	③を除く木曜	1100	1230	4	15	4,400	テキスト代1,870円(税込)	2/24
	478	韓国語 初級3	金 在炫		韓国語講師		韓国語学習歴2年程度の方が対象です。	③を除く木曜	1330	1500	4	15	4,400	テキスト代1,870円(税込)	2/24
	479	韓国語 初級4	金 在炫		韓国語講師		韓国語学習歴3年程度の方が対象です。	火曜日	1330	1500	6	15	6,600	テキスト代1,870円(税込)	2/1
480	韓国語 中級	金 在炫		韓国語講師		韓国語学習歴4年程度の方または、同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象とした中級クラスです。	③を除く木曜	1520	1650	4	15	4,400	プリント配布	2/24	
481	韓国語 応用	金 在炫		韓国語講師		テキスト・動画・歌など様々な形で韓国語を学ぶクラスです。	火曜日	1520	1650	6	15	7,200	テキスト代2,750円(税込)	2/1	
舞踊	482	フォークダンス入門	立野 良子	野一色 美佐子	日本フォークダンス連盟公認指導者	助手	フォークダンスを踊りませんか。世界の国々の素敵な音楽にあわせて歩くことから始めます。楽しい時間を過ごしましょう。男性も歓迎します。	金曜日	1300	1430	5	30	5,000		2/4
	483	フォークダンス中級	立野 良子	野一色 美佐子	日本フォークダンス連盟公認指導者	助手	当センターフォークダンス入門を修了された方、または同程度の経験のある方を対象。ワルツ、ツーステップ、ポルカ、マズカのリズムで楽しく踊ります。	金曜日	1445	1615	5	30	5,000		2/4
	484	はじめてのフラダンス初級(女性のみ)	吉田 絵菜		ケ・アラ・スクール・オブ・フラ		フラの明るく自然のリズムのなか、ゆっくり体をほぐし、リラックスしましょう。	①③水曜	1530	1700	3	25	3,300		2/16
	485	フラダンス中級(女性のみ)	前田 薫		ケ・アラ・スクール・オブ・フラ		フラダンス初級クラスより繋がる中級クラス。不思議な元気の力を持つフラダンス。リズムに合わせて、楽しく体をリラックス。共に素敵なフラタイムを過ごしましょう。	②④水曜	1530	1700	3	25	3,900		2/9
その他	486	実践写真教室	萩原 正良		ハギハラ写真企画		花鳥風月からスナップ・祭りの撮影方法を基礎から指導します。参加者のレベルに合わせて指導します。	①③月曜	1000	1200	3	15	3,600	野外実習(交通費実費)	2/7
	487	太極拳・火曜	西岡 美和子	敦見 るみ子	太極拳「身輝会」	助手	簡化24式、42式総合、48式太極拳を個人の年齢、体力、経験に合わせて練習します。初心者の方にも入門から丁寧に指導します。	火曜日	1000	1130	5	50	4,500		2/8
	488	太極拳・木曜	敦見 るみ子	田中 美恵子	太極拳「身輝会」	助手	ゆるやかなリズムによってリラックス、ストレス解消まがいがいなし。(入門・初級・24式太極拳)	③を除く木曜	1000	1130	4	50	3,600		2/10
	489	太極拳・夜間	吉岡 まり子		太極拳「身輝会」	助手	ゆるやかなリズムによってリラックス、ストレス解消まがいがいなし。(入門・24式太極拳・42式太極拳)	水曜日	1830	2000	5	50	4,500		2/2
	490	気功	高橋 富美子		タイチクラブ		生命(いのち)を養う入門の気功です。“気”のトレーニングにより、体のくつろぎと集中力を養います。	火曜日	1500	1630	7	21	7,000		2/1

区分	講座番号	講座名	講師	講師助手	プロフィール	プロフィール	講座内容	曜日	開始時間	終了時間	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	491	卓球A * 14	岡 摩利子	田坂 直子	日本体育協会公認卓球上級指導員	助手	基本技術をさらにレベルアップし、ルールを覚えて全面練習、試合練習をします。フォアハンドロング・ショート・ツッツキ・フットワーク・三球攻撃などを練習します	火曜日	1500	1700	5	32	4,500		2/1
	492	卓球B * 14	岡 摩利子	飯尾 知子	日本体育協会公認卓球上級指導員	助手	基本技術をさらにレベルアップし、ルールを覚えて全面練習、試合練習をします。フォアハンドロング・ショート・ツッツキ・フットワーク・三球攻撃などを練習します	水曜日	1300	1500	5	32	4,500		2/2
	493	卓球C * 14	飯尾 知子	田坂 直子	日本スポーツ協会公認卓球コーチ1	助手	基本技術をさらにレベルアップし、ルールを覚えて全面練習、課題練習をします。	金曜日	1000	1200	5	32	4,500		2/4
	494	卓球入門 * 14	飯尾 知子	田坂 直子	日本スポーツ協会公認卓球コーチ1	助手	初心者を対象にした講座です。基礎技術をしっかり身につけラリーを楽しみます。	火曜日	1300	1430	5	32	3,500		2/1
	495	卓球(夜)	山本 昌弘	杉原 純子	日本スポーツ協会公認卓球コーチ2	助手	初心者から中級者、上級者までひとり、ひとりに合わせた練習で、楽しくレベルアップしましょう。受講の成果をゲーム(試合)をして楽しみましょう。	③を除く木曜	1830	2030	4	32	4,000		2/10
	496	バドミントン	中野 牧子	常深 隆文	神戸市バドミントン協会	助手	ラケットの持ち方・ルール等基礎から段階を経ながら、ゲームの練習まで。	金曜日	1830	2030	5	32	5,000	シャトル代 300円	2/4
	497	ヨガ美療体操A * 15(女性のみ)	竹村 京子		ヘルシークワハラ		ヨガの基本的な体操法と呼吸法で内面からの健康美をつくりながらハッピーライフを目指します。	月曜日	1300	1430	6	21	5,700		2/7
	498	ヨガ美療体操B * 15(女性のみ)	高畑 恵美子		ヘルシークワハラ		ヨガの基本的な体操法と呼吸法で内面からの健康美をつくりながらハッピーライフを目指します。	火曜日	1100	1230	6	21	5,700		2/8
	499	ヨガ美療体操C * 15(女性のみ)	藤本 久美子		ヘルシークワハラ		ヨガの運動法、呼吸法で体の歪みを取りさり、筋肉、骨、関節の若返りを図る事により、腰痛・肩こり・冷え症等を緩和します。	水曜日	1100	1230	6	21	5,700		2/2
	500	整体ヨガ (女性のみ)	嶋津 清江		ヘルシークワハラ		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ほりを学びながら健康づくりを応援します	水曜日	1500	1630	6	21	5,700		2/2
	501	熟年ヨガ美療体操 (女性のみ)	鈴木 裕子		ヘルシークワハラ		ヨガの体にやさしい体操法と呼吸法で健康ライフをめざします。	水曜日	1300	1430	6	21	5,700		2/2
	502	ヨガ美療体操水曜・夜(女性のみ)	禿子 まさ美		ヘルシークワハラ		ストレスや運動不足による腰痛・肩こりなどの体の不調改善を目指します。	水曜日	1900	2030	6	21	5,700		2/2
	503	ヨガ美療体操金曜・夜(女性のみ)	中桐 照子		ヘルシークワハラ		ヨガの基本的な体操法と呼吸法で内面からの健康美をつくりながらハッピーライフをめざします。	金曜日	1830	2000	6	21	5,700		2/4
	504	熟年リズム体操	村上 喜子	佐野 千富	リズム体操指導者	助手	『体を動かす』これは健康につながります。リズムによって、さあ!体操を始めましょう。男性も歓迎!	水曜日	930	1045	5	50	4,500		2/9
	505	リズム&ダンベル体操(女性のみ)	村上 喜子	佐野 千富	リズム体操指導者	助手	リズムによって動く楽しさと、筋力アップのダンベルで心も体もリフレッシュ!!	水曜日	1100	1200	5	50	3,500		2/9
	506	正しい姿勢と歩き方	朝比奈 優		(有)スタジオKIKIインストラクター		歪みやねじれを改善し、正しい姿勢と歩き方を身につけることで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	月曜日	1500	1630	6	21	6,000		2/7
	507	視力向上ヨガ ~アイヨガ	朝比奈 優		(有)スタジオKIKIインストラクター		眼球運動と眼に栄養を送るヨガポーズを合わせたアイヨガ。ドライアイ、乱視、老眼、眼精疲労等の症状改善に役立ちます。	①木曜	1000	1130	2	21	2,500		3/3
	508	バランス経絡体操(火曜)* 16	池戸 規子	中野 直美	(有)グリーンハウス	(有)グリーンハウス	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きます。年齢や疾患に関係なく誰でも参加できます。	火曜日	900	1030	6	21	5,700		2/1
	509	バランス経絡体操(水曜)* 16	池戸 規子	中野 直美	(有)グリーンハウス	(有)グリーンハウス	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きます。年齢や疾患に関係なく誰でも参加できます。	水曜日	900	1030	6	21	5,700		2/2
	510	社交ダンス初級 * 17	松下 ひろし	松下 奈緒美	ソシエテエレガン	助手	ダンスの基礎となるベーシックから始めて楽しく踊れるようになりましょう。初めての方からダンス歴3年程の方までが対象です。男性・初心者歓迎。	③を除く木曜	1300	1430	5	24	6,750		2/3
511	社交ダンス中級 * 17	松下 ひろし	松下 奈緒美	ソシエテエレガン	助手	流行のステップも取り入れレベルアップしましょう。リズムに合わせて基礎からハリエーションまで。ダンス歴3年以上の方が対象です。	③を除く木曜	1500	1630	5	24	6,750		2/3	
その他	512	女性のための健康麻雀(初級)* 18	田中 大介		健康麻雀協会レッスンプロ		麻雀は少し知っているけど、そんなあなたにうってつけの講座です。当センターの入門講座を受講された方又は同程度の麻雀の基礎を学ばれた方が対象です。	①③水曜	930	1130	3	20	5,400	テキスト代1,000円(お持ちでない方)	2/16
	513	女性のための健康麻雀(入門)* 18	徳川 孔明		健康麻雀協会レッスンプロ		近年麻雀は非常に脳に良いとされています。又、コミュニケーションのツールとしても非常に優れた側面を持ち、楽しく遊びながら学べます。	②④水曜	930	1130	3	20	5,400	テキスト代1,000円(お持ちでない方)	2/9

講座受講にあたり、コロナ感染症対策にご協力をお願いいたします。

☆ご来館前に検温を行い、体調不良や風邪の症状等のある場合はご来館をお控えいただきますようお願いいたします。

☆マスク着用・館内入口に設置のアルコール消毒液で手指の消毒や、手洗いによる除菌にご協力をお願いします。

☆館内では蜜を避けるため、ソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いします。