

北須磨文化センター

2月開講

受講生募集!

2021年
冬講座
2月～3月

12月1日から受付開始!

お申込みは北須磨文化センター窓口へ

TEL: 078-791-0840 休館日: 毎月第1・3・5月曜日

〒654-0154 神戸市須磨区中落合3-1-2
神戸市営地下鉄名谷駅下車、北へ徒歩7分
(インターネットからお申込みできます)

(公財)神戸市民文化振興財団 <https://www.kobe-bunka.jp/>

501	はじめての日本画
講師	日展会友 京都日本画家協会 前田 恭子
曜日	2・4月 時間 15:15 ~ 17:15
回数	3回 受講料 4,020 円
定員	9名 材料費 手本代800円



2月14日

春の花を題材にしたお手本を元に日本画制作をします。サイズはサムホール。水干絵の具の溶き方から丁寧に指導します。

502	日本画
講師	日展会友 京都日本画家協会 前田 恭子
曜日	2・4月 時間 13:00 ~ 15:00
回数	3回 受講料 3,630 円
定員	18名 材料費



2月14日

通年で行っている制作と並行し、岩絵具の特徴を生かした技法を試して、自分だけの彩色見本を作ります。

503	油絵
講師	日本美術家連盟 東浦 好洋
曜日	1・3火 時間 14:00 ~ 16:00
回数	4回 受講料 4,880 円
定員	20名 材料費 教材代500円



2月1日

絵が好きの方が集まって楽しく上達を目指す和やかで自由な教室です。静物や花・人形などがモチーフですが、写真からでもOKです。

504	水彩画
講師	日本美術家連盟 村岡 多恵
曜日	2・4金 時間 13:30 ~ 15:30
回数	3回 受講料 3,630 円
定員	15名 材料費 材料費500円



2月11日

水彩絵具は誰もが手にした画材です。初心の人にも丁寧に鉛筆・着色法を指導・基礎となる描写も気軽な感覚で描けることに重点をおきます。

505	パステル画
講師	JMパステル画研究会 岡村 純子
曜日	2・4木 時間 13:30 ~ 15:30
回数	4回 受講料 5,600 円
定員	18名 材料費 材料費2,000円



2月10日

美しい色彩のパステルで自由自在に描き、伸ばしたり、消したりと完成までのプロセスを楽しみながら製作します。手軽でやさしい絵画です。

506	基礎からのデッサン
講師	画家 吉村 宗浩
曜日	1・3土 時間 10:00 ~ 12:00
回数	3回 受講料 3,630 円
定員	20名 材料費 材料費1,500円



2月5日

デッサンは絵を描く基礎とされています。それに加えてデッサンは白と黒の世界の美しさも同時にあります。それも楽しんでください。

507	個性が光る絵画
講師	画家 吉村 宗浩
曜日	2・4木 時間 10:00 ~ 12:00
回数	4回 受講料 4,840 円
定員	20名 材料費 材料費1,000円



2月10日

この講座では画材は自由なので、水彩・油絵・パステルなど好きなものをご持参ください。静物・風景・人物と描く題材も様々です。

508	金曜デッサン
講師	日展準会員/京都日本画家協会会員・展鳥社 久米 伴香
曜日	1・3金 時間 13:00 ~ 15:00
回数	3回 受講料 3,600 円
定員	20名 材料費 材料費600円



2月4日

植物・果物・静物等様々なモチーフをよく観察して楽しくデッサン力を磨きましょう。鉛筆・色鉛筆・パステル・水彩等使用します。

509	子ども絵画
講師	画家 儀間 志郎/儀間 文音
曜日	土曜日 時間 14:00 ~ 16:00
回数	8回 受講料 12,000 円
定員	10名 材料費 3,000円～5,000円



2月5日

夢を描ける子ども、描けない子ども心の奥に夢があります。自由で活発な個性の表現や想像力を養いましょう。14:00～15:00(3歳～幼稚園)・14:30～16:00(小学1年生以上)

510	NEW 散歩の油絵
講師	油絵画家 儀間 文音/儀間 由美
曜日	火曜日 時間 9:00 ~ 11:00
回数	8回 受講料 8,500 円
定員	15名 材料費 5000円程度



2月1日

趣味から、初めて描く、基礎～の楽しみを味わい、少しずつ技術を高め興味～自分の芸術センスを蘇らせる集まり。

511	トールペインティング
講師	スタジオロッソ 湯目 みゆき
曜日	2・4火 時間 10:00 ~ 12:00
回数	4回 受講料 4,800 円
定員	15名 材料費 1,000～4,000円



2月8日

絵の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。生活に潤いが出る様、楽しい作品を作りましょう。

512	書に親しむ
講師	兵庫県書作家協会 墨滴会 福田 浪舟
曜日	水曜日 時間 10:00 ~ 12:00
回数	5回 受講料 7,000 円
定員	20名 材料費 テキスト代1,000円新規



2月9日

墨の香りと、字形の美、文房四宝の特徴を知り書の歴史を学び、作品の完成までを楽しみませんか?

513	たのしいペン字
講師	兵庫県書作家協会 左右津 安輝子
曜日	木曜日 時間 10:00 ~ 12:00
回数	7回 受講料 6,860 円
定員	25名 材料費



2月3日

活字あふれる現代こそ、心の通った文字を書きたいものです。漢字と仮名の調和による実用書の美しさと美的情操を深めます。

514	デジカメ写真(基礎講座)
講師	フォトグラファー 久保 実
曜日	2・4金 時間 15:10 ~ 17:00
回数	3回 受講料 3,150 円
定員	15名 材料費



2月11日

写真を撮る楽しみは基本が大切です。初めての方もお手持ちのカメラの機能を使いこなして、写真を撮る基礎が学べます。

515	デジカメ写真(実践講座)
講師	フォトグラファー 久保 実
曜日	2・4金 時間 13:00 ~ 14:50
回数	3回 受講料 3,150 円
定員	15名 材料費



2月11日

基礎を活かしてシーズン毎の一段階上の撮影を、「自分らしい写真」を撮るための様々なテクニックを学びます。

516	陶芸(入門・初級)①
講師	光風会・県工芸作家協会 山本 喜容子
曜日	火曜日 時間 10:00 ~ 12:00
回数	6回 受講料 8,760 円
定員	16名 材料費 約2,500円



2月8日

各自の力量に応じた指導をします。自由な作品を造り、手造りの良さを知ってください。初めての方も安心して作陶できます。

517	陶芸 (入門・初級) ②
講師	柿の木窯 長谷川 弘樹
曜日	火曜日 時間 13:30 ~ 15:30
回数	6回 受講料 8,760 円
定員	16名 材料費 約2,500円
	
2月8日	
<p>趣味を持ちたい! やってみたい! と思われる方。土と触れ合いながら、楽しく粘土を遊び始めてみませんか? 経験者も大歓迎です。</p>	

518	NEW 日曜陶芸
講師	隆 宗寛
曜日	3・4日 時間 9:30 ~ 11:30
回数	4回 受講料 3,200 円
定員	16名 材料費 教材費1,000円、粘土代別
	
2月20日	
<p>私達は和と個性を大切に居心地の良さを求め、初心者には作陶の基本から、後は自分の一品を目指し楽しく作品を作ってください。</p>	

519	歌謡レッスン
講師	コロムビアレコード 大川 愛未
曜日	木曜日 時間 14:30 ~ 16:30
回数	6回 受講料 8,400 円
定員	20名 材料費
	
2月10日	
<p>歌は心を豊かにします。一人一人丁寧に学び感情表現を見につけながら、ジャンルを問わず楽しくレッスンしましょう! 見学もご自由!</p>	

520	愛LOVEポピュラーソング①
講師	元・宝塚歌劇団 神奈 あい
曜日	2・4火 時間 10:00 ~ 11:30
回数	3回 受講料 4,200 円
定員	20名 材料費 テキスト代600円
	
2月8日	
<p>皆様と楽しく歌えるように、私達も頑張っております。歌は人生の一部。健康な心を保つため、一緒に歌いましょう。コロナに勝つ!!</p>	

521	愛LOVEポピュラーソング②
講師	元・宝塚歌劇団 神奈 あい
曜日	2・4火 時間 13:00 ~ 14:30
回数	3回 受講料 4,200 円
定員	20名 材料費 テキスト代600円
	
2月8日	
<p>皆様と楽しく歌えるように、私達も頑張っております。歌は人生の一部。健康な心を保つため、一緒に歌いましょう。コロナに勝つ!!</p>	

522	童謡・唱歌①
講師	ソプラノ 角本 照美
曜日	1・3水 時間 10:00 ~ 11:30
回数	4回 受講料 4,400 円
定員	20名 材料費 テキスト代650円 (新規)
	
2月2日	
<p>発声練習から始め、懐かしい童謡・唱歌・抒情歌などを皆で歌います。「歌を歌うこと」を楽しんでください。歌うことによって心も身体も元気になります。男性の方も是非どうぞ!</p>	

523	童謡・唱歌②
講師	ソプラノ 角本 照美
曜日	2・4水 時間 10:00 ~ 11:30
回数	4回 受講料 4,400 円
定員	20名 材料費 テキスト代650円 (新規)
	
2月9日	
<p>発声練習から始め、懐かしい童謡・唱歌・抒情歌などを皆で歌います。「歌を歌うこと」を楽しんでください。歌うことによって心も身体も元気になります。男性の方も是非どうぞ!</p>	

524	懐かしの抒情歌①
講師	ソプラノ 角本 照美
曜日	1・3木 時間 10:00 ~ 11:30
回数	4回 受講料 4,400 円
定員	20名 材料費 テキスト代650円 (新規)
	
2月3日	
<p>発声練習から始め、懐かしい日本や世界の抒情歌などをみんなで歌います。童謡・唱歌や親しまれているポップスも歌います。幅広い曲目から「歌を歌うこと」を楽しんでください。男性の方も是非どうぞ!</p>	

525	懐かしの抒情歌②
講師	ソプラノ 角本 照美
曜日	2・4木 時間 10:00 ~ 11:30
回数	4回 受講料 4,400 円
定員	20名 材料費 テキスト代650円 (新規)
	
2月10日	
<p>発声練習から始め、懐かしい日本や世界の抒情歌などをみんなで歌います。童謡・唱歌や親しまれているポップスも歌います。幅広い曲目から「歌を歌うこと」を楽しんでください。男性の方も是非どうぞ!</p>	

526	魅惑のシャンソン
講師	シャンソン歌手 拵井 加代子
曜日	2・4火 時間 18:30 ~ 20:00
回数	4回 受講料 4,400 円
定員	10名 材料費 3,000円程度
	
2月8日	
<p>シャンソンは、心からの想い感情を表現します。お一人ずつの個性を生かし、楽しみながら一緒に歌いましょう!</p>	

527	歌っていいとも! ヴォイストレーニング
講師	KOSMA音楽愛好会 落合 庸平
曜日	1・3火 時間 13:30 ~ 15:00
回数	3回 受講料 3,900 円
定員	20名 材料費 1,320円~2,420円
	
2月15日	
<p>家に引き籠りがちになって声が出にくいと思われていませんか? 感染予防しながら美しい声を楽しく一緒に取り戻しましょう!</p>	

528	ギター (初級)
講師	濱近 由香利
曜日	日曜日 時間 13:00 ~ 14:00
回数	7回 受講料 7,700 円
定員	20名 材料費 テキスト代1,300円 (新規)
	
2月6日	
<p>第5ポジションの音階が弾ける方を対象に、調合 (#b) のついた曲やハイポジションの曲を練習します。クラシックギター (ナイロン弦) 使用。</p>	

529	ギター (中級) 1
講師	濱近 由香利
曜日	日曜日 時間 14:10 ~ 15:10
回数	7回 受講料 7,700 円
定員	20名 材料費 テキスト代1,300円 (新規)
	
2月6日	
<p>初級を2期終了された中高年の方を対象に、調合 (#b) のついた曲やハイポジションの曲を練習します。クラシックギター (ナイロン弦) 使用。</p>	

530	ギター (中級) 2
講師	濱近 由香利
曜日	日曜日 時間 15:20 ~ 16:20
回数	7回 受講料 7,700 円
定員	20名 材料費 テキスト代1,300円 (新規)
	
2月6日	
<p>初級を2期終了された中高年の方を対象に、ポピュラーミュージックの名曲や易しいフラメンコ風の曲などを独奏や合奏で練習します。クラシックギター (ナイロン弦) 使用。</p>	

531	ウクレレ&ボーカル教室
講師	すぎた じゅんじ
曜日	2・4月 時間 9:00 ~ 10:30
回数	3回 受講料 3,720 円
定員	25名 材料費
	
2月14日	
<p>やさしい音のウクレレは、誰にでも簡単に始められる楽器です。皆さんのリクエストで選んだ曲を弾き語ってみませんか。</p>	

532	フルートアンサンブル入門
講師	神戸フィルハーモニックフルート奏者 上野 明子
曜日	金曜日 時間 17:40 ~ 18:30
回数	6回 受講料 10,800 円
定員	8名 材料費
	
2月4日	
<p>2オクターブ程度の音を出せる方を対象に、アンサンブルの基本を楽しんで頂きます。2グループあるので見学にいらして下さい。</p>	

533	フルートアンサンブル (ステップ1)
講師	神戸フィルハーモニックフルート奏者 上野 明子
曜日	金曜日 時間 18:40 ~ 19:30
回数	6回 受講料 10,800 円
定員	8名 材料費
	
2月4日	
<p>フルートの経験がある方を対象に、三、四重奏を楽しんで頂きます。是非、見学にいらして下さい。</p>	

534	フルートアンサンブル (ステップ2)
講師	神戸フィルハーモニックフルート奏者 上野 明子
曜日	金曜日 時間 19:40 ~ 20:30
回数	6回 受講料 10,800 円
定員	8名 材料費
	
2月4日	
<p>フルートアンサンブル、吹奏楽等の経験がある方を対象に、三、四重奏を楽しんで頂きます。是非、見学にいらして下さい。</p>	

535	ピアノプライベートレッスン (水)
講師	元・ヤマハシステム講師 福島 美幸
曜日	水曜日 時間 13:00 ~ 17:00
回数	4回 受講料 12,400 円
定員	8名 材料費



2月9日

幼児～シニア世代の方迄、皆様と楽しくレッスンしています♪基礎～憧れの曲まで、生徒さんのペースで好きな時間に是非一緒に。*前半はアップライトピアノでのレッスンになります。

536	NEW ピアノプライベートレッスン (木)①
講師	元・ヤマハシステム講師 福島 美幸
曜日	1・3木 時間 13:00 ~ 17:00
回数	4回 受講料 12,400 円
定員	8名 材料費



2月3日

初めてのピアノ♪幼児～シニアの方まで楽しく笑顔あふれるレッスンです！ピアノは習いたいけど練習が…そんな方でも大丈夫♪

537	ピアノプライベートレッスン (木)②
講師	元・ヤマハシステム講師 福島 美幸
曜日	2・4木 時間 13:00 ~ 17:00
回数	4回 受講料 12,400 円
定員	8名 材料費



2月10日

初心者大歓迎♪楽譜が読めなくても心配御無用です。毎日お洒落にピアノ生活してみませんか♪いつも笑顔で和気あいあいレッスン！

538	ピアノプライベートレッスン (土)
講師	元・ヤマハシステム講師 福島 美幸
曜日	土曜日 時間 9:00 ~ 12:00
回数	4回 受講料 12,400 円
定員	6名 材料費



2月12日

朝の気持ちの良い時間にピアノでリフレッシュしてみませんか♪音楽は心を癒してくれます。全身を使い脳トレにもなり健康アップ！

539	茶道 (煎茶)
講師	(公財)小笠原流煎茶道神戸支部長 房田 秀昭
曜日	2・4木 時間 10:00 ~ 12:00
回数	4回 受講料 6,400 円
定員	20名 材料費 350円/1回



2月10日

美しい所作で体にやさしい緑茶の入れ方や、季節ごとの美味しい和菓子を頂きながら、訪問の心得やおもてなしの心遣いなども学べます。

540	生花 (小原流)
講師	小原流家元1級 阿部 豊佳
曜日	1・3木 時間 13:00 ~ 16:00
回数	4回 受講料 4,400 円
定員	15名 材料費 花代1,100円～



2月3日

草花や木々の姿・形を活かした自然に近いお花を楽しみませんか？部屋に緑や花の香があることで生活に潤いと季節を取り入れましょう！

541	男性のための料理 (土曜クラス)
講師	(社)兵庫県食生活改善協会 鹿谷 博子
曜日	土曜日 時間 10:00 ~ 12:00
回数	2回 受講料 2,740 円
定員	20名 材料費 2,000円程度



2月5日

男の自立は料理から。健康な身体は食事から。料理を作るのは初めてという方、お待ちしております。①2月5日 ②3月5日

542	男性のための料理 (水曜クラス)
講師	(社)兵庫県食生活改善協会 鹿谷 博子
曜日	水曜日 時間 10:00 ~ 12:00
回数	2回 受講料 2,740 円
定員	20名 材料費 2,000円程度



2月2日

男の自立は料理から。健康な身体は食事から。料理を作るのは初めてという方、お待ちしております。①2月2日 ②3月2日

543	時事講話～最新の世界・日本
講師	元大学講師 則長 満
曜日	4・月 時間 10:30 ~ 12:00
回数	2回 受講料 1,800 円
定員	20名 材料費



2月28日

世界、日本で起きた最近の大きな動きを取り上げて、その背景の歴史、経済、文化の視点から分析し、やさしく読み解いていきます。

544	Mr. コリンズの英会話
講師	アメリカ人講師 コリンズ・ブルース
曜日	火曜日 時間 19:00 ~ 20:30
回数	8回 受講料 11,600 円
定員	15名 材料費 テキスト代約3,000円



2月1日

日常の様々な場面での英会話をロールプレイングで実践的に学びます。アメリカの文化や表現に触れながら、自然な英語が身につきます。

545	ロイド先生の英会話
講師	アメリカ人講師 ロイド・フラハティ
曜日	水曜日 時間 10:00 ~ 11:30
回数	8回 受講料 9,600 円
定員	20名 材料費 テキスト代約2,500円



2月2日

アメリカ人講師が教える楽しい入門クラスです。身の回りのことを英語で話してみましょう。

546	大人のための学び直し英語講座
講師	英語講師/企業研修講師 フラハティ 佐智子
曜日	木曜日 時間 13:00 ~ 14:30
回数	8回 受講料 9,600 円
定員	20名 材料費 テキスト代約1,500円



2月3日

中学英語をもう一度学び直したい方、英会話を習っているけど、正確な英語が話せない方、おさらいしませんか？

547	中国語・入門
講師	陳 学雄
曜日	金曜日 時間 17:30 ~ 18:30
回数	7回 受講料 7,000 円
定員	20名 材料費 テキスト代約2,500円



1月28日

初心者向けのクラスです。発音や文法知識は分かりやすく解説します。日常会話や旅行に役立つ会話表現を楽しく覚えましょう。

548	中国語・会話
講師	陳 学雄
曜日	金曜日 時間 18:40 ~ 20:10
回数	7回 受講料 8,400 円
定員	20名 材料費 テキスト代約2,500円



1月28日

中級レベル向けのクラスです。初級の知識を復習しながら、細かいニュアンスを読み取り、読解力と表現力の向上を目指します。

549	囲碁 (初級)
講師	日本棋院 棋士 田中 智恵子
曜日	金曜日 時間 13:00 ~ 15:00
回数	8回 受講料 9,600 円
定員	20名 材料費 テキスト代1,550円



2月4日

10級程度までで指導碁・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。

550	囲碁 (中級)
講師	日本棋院 棋士 田中 智恵子
曜日	金曜日 時間 10:00 ~ 12:00
回数	8回 受講料 9,600 円
定員	25名 材料費 テキスト代1,350円



2月4日

9級から5級程度の方で講座・指導碁・自由対局で楽しく上達しましょう。

551	囲碁 (上級)
講師	日本棋院 棋士 田中 智恵子
曜日	水曜日 時間 10:00 ~ 12:00
回数	8回 受講料 9,600 円
定員	25名 材料費 テキスト代1,350円



2月2日

4級から1級程度の方で指導碁・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。

552	クラシックバレエ (キッズ)
講師	柴田バレエスタジオ 阪田 万美子
曜日	木曜日 時間 16:00 ~ 17:10
回数	8回 受講料 12,000 円
定員	20名 材料費



2月3日

幼い頃のバレエレッスンは、正しい姿勢とリズム感を身につけ、集団力を養うのに最適です。楽しい音楽に合わせて踊りましょう。

553	クラシックバレエ (ジュニア)
講師	柴田バレエスタジオ 阪田 万美子
曜日	木曜日 時間 17:20 ~ 18:50
回数	8回 受講料 12,000 円
定員	20名 材料費
	
2月3日	
正しい姿勢とリズム感を身に付け、集中力を養います。様々なパ(ステップ)を順序立てて学び、バレエの基本を理解しましょう。	

554	Various Step
講師	フキジャズダンスカンパニー 阪田 万美子
曜日	木曜日 時間 19:00 ~ 20:30
回数	8回 受講料 12,000 円
定員	15名 材料費
	
2月3日	
JAZZやR・B、POPなど色んな曲で様々なステップを踊り、ご自身のペースにあわせて参加頂けるクラスです。	

555	シェイプアップ・エアロ
講師	フキジャズダンスカンパニー 薫 ゆみこ
曜日	水曜日 時間 10:30 ~ 12:00
回数	6回 受講料 9,000 円
定員	20名 材料費
	
2月2日	
しっかりストレッチした後、60分間軽快なリズムに合わせてダンスしながらエクササイズします。楽しくシェイプアップしましょう!!	

556	キッズヒップホップ
講師	KANA
曜日	土曜日 時間 9:30 ~ 10:30
回数	7回 受講料 7,700 円
定員	20名 材料費
	
2月5日	
基本的なダンスの動きを通して、身体の使い方とリズム感を養います。かわいく楽しく踊りましょう。	

557	社交ダンス
講師	(公財)JBDF正会員ダンススタジオオブラット 笠矢 佐智恵
曜日	火曜日 時間 13:00 ~ 17:00
回数	8回 受講料 14,800 円
定員	30名 材料費
	
2月1日	
立ち方・歩き方・基本からバリエーションまで(初級16時・中級14時30分・上級13時)レッスンしています。初心者も上級者も歓迎。初めての方は、講師へご相談ください。	

558	ベリーダンス
講師	Freyja (フレイヤ)
曜日	1・3土 時間 18:30 ~ 19:45
回数	4回 受講料 6,000 円
定員	20名 材料費
	
2月5日	
年齢を問わず、初心者も無理なく基本動作が身につく、楽しみながら健康的な女性らしい身体作りを目指します。美しい衣装も魅力の一つです!	

559	月曜フラダンス
講師	村上 光子
曜日	2・4月 時間 13:30 ~ 15:00
回数	3回 受講料 3,300 円
定員	15名 材料費
	
2月14日	
基本的なフラのレッスンです。踊りやすい曲を丁寧に、ゆっくりステップを踏んで踊りましょう。(月2回コース)	

560	金曜フラダンス
講師	村上 光子
曜日	金曜日 時間 14:30 ~ 16:00
回数	7回 受講料 7,700 円
定員	15名 材料費
	
2月4日	
フラは心の言葉を紡いだレイ。素敵なレイを胸に飾って思い切り笑顔になりましょう。仲間と共に踊る喜びを感じましょう。(月4回コース)	

561	水曜ヨガ(女性)①
講師	ヨガ講師 武田 明子
曜日	水曜日 時間 10:00 ~ 11:30
回数	6回 受講料 5,880 円
定員	19名 材料費
	
2月2日	
ゆったりとした呼吸を行いながら、バランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが出来る心身の健康法です。(年齢は問いません。)	

562	水曜ヨガ(女性)②
講師	ヨガ講師 武田 明子
曜日	水曜日 時間 13:00 ~ 14:30
回数	6回 受講料 5,880 円
定員	19名 材料費
	
2月2日	
ゆったりとした呼吸を行いながら、バランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが出来る心身の健康法です。(年齢は問いません。)	

563	金曜ヨガ(女性)
講師	ヨガ講師 武田 明子
曜日	金曜日 時間 10:00 ~ 11:30
回数	6回 受講料 5,880 円
定員	19名 材料費
	
2月4日	
ゆったりとした呼吸を行いながら、バランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが出来る心身の健康法です。(年齢は問いません。)	

564	金曜ヨガ(一般)
講師	ヨガ講師 武田 明子
曜日	金曜日 時間 13:00 ~ 14:30
回数	6回 受講料 5,880 円
定員	19名 材料費
	
2月4日	
無理せず深い呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガはいつからでも始められる心身の健康法です。(年齢性別問いません。)	

x

565	土曜ヨガ(一般)①
講師	ヨガ講師 武田 明子
曜日	土曜日 時間 10:00 ~ 11:30
回数	6回 受講料 5,880 円
定員	19名 材料費
	
2月5日	
無理せず深い呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガはいつからでも始められる心身の健康法です。(年齢性別問いません。)	

566	土曜ヨガ(一般)②
講師	ヨガ講師 武田 明子
曜日	土曜日 時間 13:00 ~ 14:30
回数	6回 受講料 5,880 円
定員	19名 材料費
	
2月5日	
無理せず深い呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガはいつからでも始められる心身の健康法です。(年齢性別問いません。)	

567	すこやかヨガレッスン
講師	日本ヨガ療法学会員 田中 久美子
曜日	金曜日 時間 13:00 ~ 14:15
回数	6回 受講料 5,880 円
定員	15名 材料費(バンド代700円(新規))
	
2月4日	
リズム体操→筋トレ→ヨガと75分がアツという間で帰り道は気分も足腰もすっきり軽やか♪細く長く続けやすいクラスです!!	

568	健康体操(女性)
講師	長谷川 美智子
曜日	木曜日 時間 14:00 ~ 15:30
回数	8回 受講料 7,840 円
定員	25名 材料費
	
2月3日	
年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっていきます。	

569	健康体操(金曜クラス)
講師	長谷川 美智子
曜日	金曜日 時間 10:40 ~ 12:10
回数	6回 受講料 5,880 円
定員	25名 材料費
	
2月4日	
年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。	

570	トレーニング①(女性)
講師	長谷川 美智子
曜日	火曜日 時間 14:00 ~ 15:30
回数	8回 受講料 7,840 円
定員	15名 材料費
	
2月1日	
自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。	

571	トレーニング② (女性)	
講師	長谷川 美智子	
曜日	木曜日	時間 10:10 ~ 11:40
回数	8回	受講料 7,840 円
定員	15名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月3日</p>		
<p>自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。</p>		

572	トレーニング③ (60歳~女性)	
講師	長谷川 美智子	
曜日	水曜日	時間 14:00 ~ 15:30
回数	7回	受講料 6,860 円
定員	15名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月2日</p>		
<p>年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。</p>		

573	トレーニング④ (60歳~女性)	
講師	健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子	
曜日	水曜日	時間 10:10 ~ 11:40
回数	7回	受講料 6,860 円
定員	15名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月2日</p>		
<p>適度な運動は、肩こり・腰痛・生活習慣病等の予防と改善に繋がります。体も心もしなやかに！マイペースで楽しみましょう！</p>		

574	カラダがわかるトレーニング	
講師	山根 嘉樹	
曜日	2・4月	時間 10:00 ~ 11:30
回数	3回	受講料 2,700 円
定員	30名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月14日</p>		
<p>心肺機能、持久機能、血管の健康づくり、狙いに応じてカラダの使い方を実践していきます。自分のカラダは自分で守っていく！</p>		

575	身体ほぐし健康体操	
講師	健康運動指導士 吉田 貴子	
曜日	1・3金	時間 14:50 ~ 16:20
回数	4回	受講料 4,400 円
定員	15名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月4日</p>		
<p>筋肉を整え、きちんと動くようにする簡単なコンディショニングと、体と心が喜ぶ有酸素運動、脳トレも加えた笑顔になれる講座です。</p>		

576	自彊術	
講師	(公社)自彊術普及会中伝指導員 中尾 悦子	
曜日	水曜日	時間 14:50 ~ 16:20
回数	8回	受講料 8,800 円
定員	15名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月2日</p>		
<p>治療法が土台になっている体操で腰や肩、ひざの痛みが気になる方、高血圧や自律神経等の予防改善に老若男女誰でもできる体操です。</p>		

577	NEW ピラティス・ヨガ	
講師	Pilates A-Light主催 久米 彩未	
曜日	1・3木	時間 9:30 ~ 10:45
回数	4回	受講料 4,800 円
定員	15名	材料費 ポール代1,000円程度
 <p style="text-align: right;">2月3日</p>		
<p>ピラティスとヨガの組合せで、筋力を美しくバランス良く鍛えましょう。優しい腹筋や家でもできるストレッチをします。(女性限定)</p>		

578	太極拳(簡化24式) 練功十八法	
講師	兵庫県練功十八法協会常任理事 山田 寛	
曜日	水曜日	時間 13:20 ~ 14:50
回数	7回	受講料 8,120 円
定員	20名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月2日</p>		
<p>ゆったりと取り組みやすい太極拳を学び、体の使い方と心の持ち方に気付くように練習します。(秋講座の続きです)</p>		

579	太極拳(混元24式入門) 練功十八法	
講師	神戸混元太極舎 世話役 山田 寛	
曜日	水曜日	時間 15:00 ~ 16:30
回数	7回	受講料 8,120 円
定員	20名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月2日</p>		
<p>気功の良いところを取り込んだ太極拳です。基本を中心に伸び伸びとおおらかな気持ちで学びます。(秋講座の続きです)</p>		

580	太極拳(総合42式) 練功十八法	
講師	太極倶楽部 代表 山田 寛	
曜日	土曜日	時間 11:00 ~ 12:30
回数	7回	受講料 8,120 円
定員	20名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月5日</p>		
<p>太極拳は円運動です。基本を踏まえた上で、体だけでなく心も伸びやかになるように余裕をもって学びます。(秋講座の続きです)</p>		

581	月曜卓球(初級)	
講師	日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子	
曜日	2・4月	時間 9:20 ~ 10:50
回数	4回	受講料 4,400 円
定員	10名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月14日</p>		
<p>初心者の方、卓球を始めませんか？基礎から練習し楽しく身体を動かしましょう。*前半は、柔剣道室での開催となります。今季の予備日は3/29(火)となります。</p>		

582	月曜卓球(中級)	
講師	日本体育協会公認スポーツ指導員 山田 智子	
曜日	2・4月	時間 11:00 ~ 12:30
回数	4回	受講料 4,400 円
定員	10名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月14日</p>		
<p>基礎を習得された方、ステップアップを目指しながら、楽しく卓球を練習しましょう。*前半は、柔剣道室での開催となります。今季の予備日は3/29(火)となります。</p>		

583	木曜卓球(初級)	
講師	日本体育協会公認スポーツ指導員 石黒 淳子	
曜日	木曜日	時間 9:20 ~ 10:50
回数	7回	受講料 7,700 円
定員	24名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月10日</p>		
<p>手軽に楽しめる卓球を始めてみませんか。基礎から学べば上達も早く、友達もできますよ！*前半は、大会議室での開催となります。</p>		

584	木曜卓球(中級)	
講師	日本卓球協会四段 石黒 一行	
曜日	木曜日	時間 11:00 ~ 12:30
回数	7回	受講料 7,700 円
定員	24名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月10日</p>		
<p>基本技術の向上とサーブ&レシーブからの実践力を高めていく力を強化していきます。*前半は、大会議室での開催となります。</p>		

585	バドミントン	
講師	神戸市スポーツ指導員 石花 桂子	
曜日	水曜日	時間 10:00 ~ 12:00
回数	5回	受講料 5,500 円
定員	30名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月16日</p>		
<p>基本技術の習得から、ローテーションの取り方等、試合が楽しめるようになります。</p>		

586	新体操	
講師	鈴江 えり	
曜日	木曜日	時間 17:30 ~ 19:00
回数	8回	受講料 9,600 円
定員	25名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月3日</p>		
<p>マット運動、縄跳びなど学校体育に対応させ、新体操を通して運動能力を伸ばしましょう。*前半は、大会議室での開催となります。</p>		

587	新体操(育成コース)	
講師	鈴江 えり	
曜日	木曜日	時間 19:10 ~ 20:40
回数	8回	受講料 6,400 円
定員	10名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月3日</p>		
<p>経験者向けのクラスです。お申込みは、講師へご相談ください。*前半は、大会議室での開催となります。</p>		

588	幼児体操(4歳~年長)	
講師	須藤 律枝	
曜日	水曜日	時間 14:30 ~ 15:40
回数	7回	受講料 6,650 円
定員	30名	材料費
 <p style="text-align: right;">2月2日</p>		
<p>マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使って運動する楽しさ・大切さを覚えていきましょう。*前半は、大会議室での開催となります。</p>		

589	小学生体操	
講師	須藤 律枝	
曜日	水曜日	時間 16:00 ~ 17:10
回数	7回	受講料 6,650 円
定員	30名	材料費



2月2日

マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使い、粘り強い精神力・バランス感覚を身に付けます。*前半は、大会議室での開催となります。

590	親子運動ASOBI	
講師	ココカラパワーキッズ 谷岡 加奈子	
曜日	1・3金	時間 9:20 ~ 10:20
回数	4回	受講料 3,200 円
定員	12名	材料費



2月4日

スキンシップを大切に「からだ遊び」や体幹につながる動きを繰り返して、楽しく遊びながら体と心の土台作りをします。

591	水中ウォーキング	
講師	日本スイミングクラブ協会 メディカルアクアフィットネスインストラクター 坂田 暢子	
曜日	2・4月	時間 12:15 ~ 13:15
回数	3回	受講料 3,300 円
定員	30名	材料費



2月14日

水の浮力・水圧・抵抗・水温を活かし、体を動かします。関節への負担を軽減しながら、自分の力にあった運動をしていきます。*今季の予備日は3/17を予定しています。

592	火曜水泳（一般）	
講師	林 正章	
曜日	火曜日	時間 10:00 ~ 11:30
回数	6回	受講料 6,900 円
定員	30名	材料費



2月1日

ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。

593	ウォーターエクササイズ	
講師	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者2級 赤瀬 桂子	
曜日	火曜日	時間 13:00 ~ 14:00
回数	6回	受講料 6,600 円
定員	30名	材料費



2月1日

ちょっと太ったかなと思った時にどうぞ。体は動かしたいけど得意ではない。どうせやるなら健康にもよくて美容にも効果がある健康水中運動です。

594	水曜水泳（中・上級）	
講師	山根 嘉樹/林 正章	
曜日	水曜日	時間 10:00 ~ 11:30
回数	6回	受講料 6,900 円
定員	30名	材料費



2月2日

泳ぎ方のフォームだけでなく、筋肉や骨、関節の動き方など、脳と神経を使いながら楽しく泳ぎましょう。

595	水中エクササイズ	
講師	日本スイミングクラブ協会 メディカルアクアフィットネスインストラクター 坂田 暢子	
曜日	水曜日	時間 13:30 ~ 14:30
回数	5回	受講料 5,500 円
定員	30名	材料費



2月2日

水の抵抗を利用し、地上より多くのエネルギーを消費できます。足腰への負担を軽くし代謝をアップします。

596	障がい者水泳	
講師	林 正章	
曜日	水曜日	時間 18:50 ~ 19:50
回数	6回	受講料 8,700 円
定員	15名	材料費



2月2日

健康・体力維持・水泳の技術向上を高め、社会性・協調性・適応力を学び、精神の育成を目指します。

597	木曜水泳（女性）	
講師	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級教師 井筒 嗣子/坂田 暢子	
曜日	木曜日	時間 10:00 ~ 11:30
回数	6回	受講料 6,900 円
定員	30名	材料費



2月3日

ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。

598	健康水泳	
講師	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級教師 井筒 嗣子/坂田 暢子	
曜日	木曜日	時間 13:00 ~ 14:30
回数	6回	受講料 7,260 円
定員	30名	材料費



2月3日

ウォーキング・ストレッチ等を組み合わせた水中運動と、クロール・背泳ぎを取り入れ健康維持・増進を目指しましょう。

599	金曜水泳（女性）	
講師	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級教師 坂田 暢子/林 正章	
曜日	金曜日	時間 10:00 ~ 11:30
回数	5回	受講料 5,750 円
定員	30名	材料費



2月4日

泳げない方、泳げる方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳げることを目標とします。

600	土曜水泳（一般）	
講師	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 井筒 嗣子	
曜日	土曜日	時間 10:00 ~ 11:30
回数	6回	受講料 6,900 円
定員	30名	材料費



2月5日

ゆっくり長く泳ぐ組と、ドリルを練習しながら4泳法をマスターする組に分かれます。中学生から入れます。

601	水中トレーニング	
講師	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 井筒 嗣子	
曜日	土曜日	時間 12:00 ~ 13:00
回数	6回	受講料 6,600 円
定員	30名	材料費



2月5日

水の浮力で足腰に負担をかけずに、楽しく運動ができます。筋トレも難しくありません。姿勢良くなりましょう。

602	はじめようシンクロ！	
講師	リオオリンピック銅メダリスト 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 中村 麻衣/泉 沙希	
曜日	土曜日	時間 16:30 ~ 18:00
回数	5回	受講料 6,050 円
定員	20名	材料費 ノーズクリップ代700円



2月12日

音楽に合わせて仲間と楽しく泳ぐ教室です。ぜひ一度、体験してみてください！！

講座案内の見方



講座詳細

講座番号	講座名		
講師	講師情報		
曜日	時間	~	
回数	回	受講料	円
定員	名	材料費	
 講座のようす 初回目→○月○			
講座概要			

お問合せ・お申込みは

北須磨文化センター窓口へ

TEL：078-791-0840 休館日：毎月第1・3・5月曜日

〒654-0154 神戸市須磨区中落合3-1-2

神戸市営地下鉄名谷駅下車、北へ徒歩7分