



2022年2月～3月 12月15日から受付開始! /

長田区文化センター別館 ピフレ

受講生募集!!

TEL 078-621-1120

神戸市長田区若松町4-2-15ピフレ新長田3F



区分	講座番号	講座名	曜日/時間	回数	定員	受講料(円)	材料費等(円)	講師	内容	第1回受講日
美術・絵画	901	はがき絵教室A	②④ 日曜 10:00～12:00	4	27	4,320	実費	友卓会主宰 西川 友佳子 奥田 昌子	温かみがあり、想いを伝えることのできるはがき絵を描くことで、自分も心豊かになり相手にも元気を届けることができます。	2/13
	902	はがき絵教室B	①③ 火曜 10:00～12:00	4	27	4,320	実費			2/1
	903	はがき絵教室C	②④ 木曜 10:00～12:00	4	27	4,320	実費			2/10
	904	★おすすめ はがき絵教室D	①③ 水曜 13:30～15:30	4	27	4,320	実費			2/2
書道	905	書道	火曜 13:00～15:00	9	27	9,720	実費	神戸新聞習字紙上展選者 牛丸 好一	書道史研究で知られた講師が、昔よりよく知られている古典作品の歴史や逸話などをわかりやすく説明します。	2/1
	906	★おすすめ ボールペン・筆ペン・毛筆講座	②④ 金曜 10:00～12:00	4	27	4,800	教材費は初回日講師へ	硬筆・毛筆書写技能検定 兵庫県審査委員 西川 絵梨	書道を基礎から学びます。久しぶりに字を書いてみませんか? どなたにも楽しんで頂けるよう丁寧に指導いたします。	2/11
工(手)芸	907	韓国のパッチワーク・ボジャギ	①③ 水曜 10:00～12:00	5	27	6,000	10,000円初回日講師へ	伝統文化研究家 河 正恵	パッチワーク経験者でなくてもできる、韓国に古くから伝わる技法で布をつなぎ合わせたパッチワークの1枚布です。小物も作ります。	2/2
	908	簡単和紙ちぎり絵	火曜 10:00～12:00	2	12	2,600	実費	しゅんこう認定講師 荒川 ひろみ	指先で和紙をちぎって、初めての方でも楽しく制作出来ます。和紙の魅力を楽しみましょう!	2/15
音楽	909	魅惑のシャンソン	①③ 金曜 10:00～12:00	4	27	4,800	実費	日本シャンソン協会正会員 拵井 加代子	シャンソンで、人生を、大いに楽しみましょう!	2/4
	910	初めてのシャンソン	②④ 火曜 10:00～12:00	5	27	6,000	実費			2/8
	911	きらめき青春ソング	②④ 月曜 13:30～15:00	4	27	4,800	テキスト¥1,200+税 他実費初回日講師へ	KOSMA音楽愛好会 西口 淑子 富永 まりい	歌の歌詞は短い、だけどそこには大きな世界が広がっています。歌のドラマに入り込んで歌えば貴方はいつでも主人公。	2/14
	912	★おすすめ 歌いながら楽しい脳トレ!	②④ 月曜 10:00～11:30	4	24	4,800	教材費800円は初回日講師へ(継続は300円)	ミュージックインストラクターズ 養成学院認定 歌唱療法士 皆美 久音	新しい生活様式に基づく「歌いながら行う楽しい脳トレ」です。童話・唱歌・童謡・懐メロを歌いながら手指を動かし脳を活性化!	2/14
文学歴史	913	俳句入門1	②④ 水曜 10:00～12:00	4	20	4,320	テキスト 句集代 1,500円	芭蕉翁献詠 全国俳句大会特選 杉岡 杏風	春夏秋冬の草花や虫や鳥、また海や山や空の姿に心を寄せて句を詠めば、新しい世界が開けます。新しい自分が生まれる講座です。	2/9
	914	俳句入門2	②④ 水曜 13:30～15:30	4	20	4,320				2/9
	915	俳句入門3	②④ 木曜 10:00～12:00	4	20	4,320				2/10
	916	俳句入門4	②④ 木曜 13:30～15:30	4	20	4,320				2/10
	917	神戸・阪神間のまちかど学	月曜 14:00～15:30	5	35	6,000	—	神戸学院大学非常勤講師 (神戸学・歴史学) 谷口 義子	皆さんが良く知っている身近なまちの歴史を学んでみませんか。神戸の地名や文化歴史、興味深い出来事などをゆっくりお話しします。	2/14
茶華道	918	茶道1	月曜 18:00～20:00	7	9	10,500	1,960円 (280円x7回)	表千家 久保井 清之	割り稽古、歩き方、座り方等から濃茶点前まで。(表千家)男性の方も増えています。貴方も参加しませんか。	2/7
	919	茶道2	金曜 18:00～20:30	7	9	10,500	1,960円 (280円x7回)	裏千家淡交会 神戸第一支部幹事 筑田 宗真	ソーシャルディスタンスを心掛けて、日本の伝統文化である茶道を楽しく学んでいます。初心者の方大歓迎です。	2/4
	920	★おすすめ センスアップいけばな	②④ 月曜 18:30～20:30	4	25	4,800	花代4,400円(4回分)初回日講師へ	未生流家元教授 梶山 恵甫	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。四季折々の草花を楽しみ、日々の生活を彩りましょう。	2/14
	921	くらしを彩るいけばな	②④ 金曜 13:00～15:00	4	25	4,800	花代4,400円(4回分)初回日講師へ			2/11
	922	フラワーアレンジメントと植物雑貨	金曜 18:10～20:10	3	25	5,400	9,000円	神戸フローラルアートスクール 中嶋 恵子	季節のフラワーアレンジメントからおしゃれな植物雑貨まで、幅広く楽しみながら学びましょう。	2/25



2022年2月~3月\12月15日から受付開始! /

長田区文化センター別館 ピフレ

受講生募集!!

TEL 078-621-1120

神戸市長田区若松町4-2-15ピフレ新長田3F



区分	講座番号	講座名	曜日/時間	回数	定員	受講料(円)	材料費等(円)	講師	内容	第1回受講日
料理・健康	923	日曜料理教室	②④日曜 10:00~12:00	4	18	7,200	材料費3,600(4回分)初回日講師へ	神戸市生活指導研究会 田中 好子	身近にある食材を使って“手軽で華やかな美しい料理”を作しましょう。	2/13
	924	大人のおもてなし料理	土曜 10:00~12:00	2	18	3,800	教材費2,000(2回分)初回日講師へ	料理研究家 橋本 朋子	おもてなしの具体的な表現にチャレンジする講座です! 和食、洋食、多国籍の味をテーブルコーディネートと併せ楽しめます!	2/12
	925	おうちで作れる季節の和菓子	水曜 10:00~12:00	3	18	5,400	材料費1,800円初回日講師へ	神戸市生活指導研究会 村中 尚子	四季おりおりの和菓子を、もっと身近に楽しみながら作ってみましょう!	2/16
舞踊	926	だれにでも出来る健康フラ!	②④木曜 10:30~12:00	4	24	5,200	実費	フラハラウ プアラニ所属講師 ナナ ホヌア タカコ	ハワイの伝統的な踊りを、貴女の新しい健康法として、トライしてみませんか。年齢に関係なく楽しく踊れます。	2/10
	927	フラダンス初級A	②④火曜 10:30~11:45	4	24	5,200	実費	フラハラウ プアラニ所属講師 ビカケ ホリオ オキカ	フラダンス講座を2季以上経験された方。新曲へのトライ、そして復習曲をリメイクしながら、楽しくレッスンをを行います。	2/8
	928	フラダンス初級B	②④火曜 13:00~14:15	4	24	5,200	実費	フラハラウ プアラニ所属講師 ビカケ ホリオ オキカ	フラダンス講座を3季以上経験された方。新曲へのトライ、そして復習曲をリメイクしながら、楽しくレッスンをを行います。	2/8
	929	ヒップホップ I	水曜 19:00~20:30	8	24	9,600	—	流行宣言・R代表 山本 秀子	今流行の曲に合わせて楽しく踊りましょう! 初心者も経験者もオッケーです!	2/2
	930	ガールズ HIPHOP	月曜 19:00~20:30	7	24	8,400	—		ダンスを踊るための基礎を中心にしっかり丁寧にレッスンしていきます。 楽しくをモットーにレッツ・ダンシング!	2/7
	931	楽しいジャズダンス	金曜 13:30~15:00	8	24	9,600	—		基礎から丁寧にレッスンしていきます。 様々な曲に合わせて楽しく踊りましょう!	2/4
その他	932	スマホをもっと身近に!	土曜 13:30~16:30	2	20	2,400	—	(一般)KOBENET企画 中村 勝美 大槻 恒男	スマホは、生活・趣味・健康・友だち作り・生きがいの作りと便利で楽しいものです。	2/12
スポーツ・健康	933	シニアのためのヨガ&リズム体操	水曜 13:30~15:00	9	24	10,800	—	ヘルシークワハラ 藤本 久美子	ヨガの動きで、心と身体の歪みを直し、リズムで音楽に合わせて体を動かして、リフレッシュします。	2/2
	934	心と体 ゆったりYoga	①③火曜 10:30~12:00	5	12	8,000	—	インド中央政府公認 ヨーガ研究財団認定講師 岩本 麻由美	ゆっくりとした流れの中で、ご自身のペースですずめることができる内容です。気持ちよさを感じながら体調改善していきます。	2/1
	935	平野式アンチエイジングエクササイズ	第3木曜を除く木曜 18:30~20:00	7	24	8,400	—	元・宝塚歌劇団 平野 未祐紀	リンパマッサージと深呼吸とストレッチでリンパと血流を良く、免疫力と筋力UP! 瘦身、小顔、美しく健康に生活習慣病の予防!	2/3
	936	お守り体操(金曜)	②④金曜 11:00~12:30	4	24	5,000	—	健康運動実践指導者 サークリットセラ認定 yoko	いつでも、自立した生き甲斐のある毎日を送る為には、骨と筋肉は大事です。今日から仲間と一緒に楽しく貯筋しましょう。	2/11
	937	お守り体操(水曜)	①③水曜 11:00~12:30	4	24	5,000	—			2/2
	938	★おすすめ いつでも歩ける力を! 自宅できるトレーニング	①③火曜 13:00~14:30	5	24	6,250	—	ダイエット&ストレッチスタジオ CHALCO 和田 忠士	筋力は何もしないと年々衰えてくるもの。今のうちに運動に慣れ、いつでも歩いてお出かけ出来る身体を一緒に作りましょう!	2/1
	939	若々しく美しい姿勢と歩き方	月曜 10:30~12:00	2	24	2,500	—	姿勢スタイリスト(一社) 健康づくりホールディング 荒牧 英樹	健康は歩くこと! 良い姿勢の正しい歩行で綺麗な歩き方をマスターしましょう。歩くことで心身共美しくなる! 良い姿勢に改善し、正しい歩行をマスターして美しくなろう。	2/7
その他	940	楽しい写真教室	金曜 10:00~12:00	4	20	5,600	実費	写真講師 今井 博子	カメラの使い方、光の使い方、写真加工など実習を交えながら楽しく学べます。「写った」から「写した」表現したを目指して!」写真歴には関係なくご自身の写真のレベルアップを目指しましょう。	2/11