

2021冬講座 灘区文化センター

区分	講座番号	講座名	講師	肩書	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	101	洋画	松原 政祐		基礎的デッサンから、油彩、水彩、アクリル、パステル等での初歩的描画。後は、各個人の制作に応じてのアドバイス。	金曜日	1000	1200	6	15	9,000	モチーフ代、実費	2月4日
	102	人物画	大和 純子	創元会	人物の持つ温かさが表現できるよう技術を養い構成力を身につける。初心者の方は形にとらわれず感覚で描くことも取り入れて指導。	土曜日	1000	1200	6	15	13,000	モチーフ・モデル代込み	2月5日
	103	デッサン	前田 真弥子		主に人物を中心に、まずは木炭1本でじっくり取り組み、”ものを見る力”の向上を目指します。(経験者は着彩自由)	②④木	1830	2030	4	15	6,400	モチーフ・モデル代別途。その他実費	2月10日
	104	パステル画	小林 淳子	神戸パステル画会	パステルは魅力のある画材です。軽やかでカラフルなパステル画を描いてみませんか。初めての方も基礎から指導します。	月曜日	1000	1200	7	15	11,000	モチーフ・モデル代込み	2月7日
	105	土曜・喜び水彩画	石井 博子	アトリエ・ヒロ主宰・アトリエ石井主宰	「全くの初心者だけど大丈夫かな？」という方も大歓迎！レベルに合わせて、それぞれの水彩アートを楽しみましょう！	土曜日	1300	1500	2	15	3,300	モチーフ代2,000円	2月5日
	106	はじめての絵画教室	磯野 和美	洋画家・アトリエココペリ主宰	「絵を描くのは初めてだけど大丈夫かしら？」「気軽に描いてみたい」と思っている方はどうぞ！画材の使用方法から丁寧に指導。	月曜日	1000	1200	5	15	6,750	材料費1500円、モデル代実費	2月7日
	107	気軽に楽しい絵画教室	磯野 和美	洋画家・アトリエココペリ主宰	水彩・油彩・色鉛筆・パステルなど画材は自由。花・置物・風景・人物など丁寧に指導。初心者でも楽しく受講していただけます。	①③水	1400	1600	4	15	6,000	モデル代、実費	2月2日
工（手）芸	108	日曜陶芸	木村 貴史	陶芸作家	2週間に1回ですが、手びねり、ロクロどちらでも作れます。楽しみながら作りましょう。	日曜日	1000	1500	4	20	10,400	3500円(釉薬代・粘土約2.5kg・焼成料)	2月13日
	109	月曜陶芸	市野 太郎/木村 貴史	陶芸作家	明るく楽しい教室で世界に一つだけの器を作りましょう。(電動ロクロ、タタラ作り、ひも作り)	月曜日	1400	1600	7	20	9,100	3500円(釉薬代・粘土約2.6kg・焼成料)	2月7日
	110	火曜陶芸A	手島 英則	陶芸作家	初心者の手びねり、ロクロコースとレベルに応じた自由作陶を指導。	火曜日	1400	1600	7	20	9,100	3500円(釉薬代・粘土約2.7kg・焼成料)	2月1日
	111	火曜陶芸B	手島 英則	陶芸作家		火曜日	1800	2000	7	20	9,100	3500円(釉薬代・粘土約2.8kg・焼成料)	2月1日
	112	金曜陶芸	市野 元祥	日本工芸会	初めての方でも作れます。作る楽しさを感じてください。	金曜日	1400	1600	7	20	9,100	3500円(釉薬代・粘土約2.9kg・焼成料)	2月4日
	113	七宝A	青木 直美	青木直美七宝教室	七宝は銅板の上にガラスの釉薬を焼き付けて作る色の美しい工芸品です。基礎から一人一人に合わせて丁寧に指導します。	月曜日	1400	1600	6	24	7,200	材料・道具代3,000円	2月7日
	114	七宝B	青木 直美	青木直美七宝教室		月曜日	1800	2000	6	20	7,200	材料・道具代3,000円	2月7日
	115	楽しい手作り銀・アクセサリー	比田 加代子	アトリエビロウズ	お好きなジュエリー・アクセサリーを創ってみませんか。初心者の方は楽しみながらアクセサリーを自ら手作りして技術の習得を。	火曜日	1800	2000	7	15	9,800	工具代10,000円程度※初心者のみ必要	2月1日
	116	木・彫刻	大屋 智寛	木彫講師	初心者を対象に木彫りの基礎から彫刻刀の使い方、塗り、仕上げ方法の指導。木彫を共に楽しみましょう！	①③土	1000	1200	3	15	4,050	銘々皿2枚1,500円、初心者用テキスト	2月5日
	117	パッチワークキルト	大田垣 喜久子	日本手芸普及協会	小物から大作までを作る楽しさ、作品が出来上がる喜び。生活に結びついたパッチワークの素晴らしさを体験してみませんか。	①③水	1400	1600	3	18	3,900	材料費1回1,000円程度。別途テキスト代	2月2日
音楽	118	歌謡レッスン	島田 悦子	大川愛未音楽学院	基礎発声と譜面に基づいて歌謡曲、演歌、ポップス、シャンソン等をレッスンします。	火曜日	1430	1630	7	20	10,500	教材費5,000円	2月1日
	119	愛LoveポピュラーソングA ※2	神奈 あい	元・宝塚歌劇団	元・宝塚歌劇団神奈あいが代表を務める愛LOVEポピュラーソング。発声練習を基本として月2曲を楽しく練習しましょう！	水曜日	1300	1430	6	20	8,400	楽譜代800円	2月2日
	120	愛LoveポピュラーソングB ※2	神奈 あい	元・宝塚歌劇団		水曜日	1500	1630	6	20	8,400	楽譜代800円	2月2日
	121	魅惑のシャンソン	拵井 加代子	日本シャンソン協会正会員	シャンソンは心からの語り感情を歌で表現します。譜面にとらわれず、1人ずつ個性ある気持ちのこもったシャンソンに。	②④月	1000	1200	3	20	3,600	テキスト代、実費	2月14日
	122	みんなで歌おう～唱歌・童謡サロン～	李 浩麗	声楽家	心のふるさとである尋常小学唱歌や童謡にもう一度ふれましょう。この素晴らしい財産をみんなで歌い継いでいきませんか。	②④月	1400	1530	3	20	5,100	テキスト代、実費	2月14日
	123	日本で育んだ 世界のうたA ※おすす	李 浩麗	声楽家	世界21カ国から日本に、日本語の歌詞をつけて「明治唱歌」として愛され、ヴォイストレーニングと曲の解説付きで歌いましょう。	①③金	1030	1200	3	20	4,800	テキスト代、実費	2月4日
	124	日本で育んだ 世界のうたB	李 浩麗	声楽家		①③金	1330	1500	3	20	4,800	テキスト代、実費	2月4日
	125	懐メロをおしゃれに♪	重久 佳子	KOSMA音楽愛好会	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。	②④火	1000	1130	3	20	4,650	テキスト代、実費	2月8日
	126	大人の楽しいピアノ♪	峯 慎吾	KOSMA音楽愛好会	憧れている・思い出の曲を目標に楽しくピアノを練習♪ピアノが得意な方、初めての方、誰でも大丈夫！毎回20分の個人レッスン。	②④火	1200	1400	3	6	6,000	教材費、実費	2月8日
	127	フルート初級A	矢野 正浩	アンサンブル神戸代表	フルートの経験が6ヶ月以上3年未満の方、また同程度の方。	火曜日	1710	1800	7	10	7,770	テキスト代、実費	2月1日
	128	フルート入門	矢野 正浩	アンサンブル神戸代表	魂の原動力、息が直接音となって奏でられるフルートを習ってみませんか。フルートの手ほどきから指導します。	火曜日	1805	1855	7	10	7,770	テキスト代、実費	2月1日
	129	フルート初級B	矢野 正浩	アンサンブル神戸代表	フルートの経験が6ヶ月以上3年未満の方、また同程度の方。	火曜日	1900	1950	7	10	7,770	テキスト代、実費	2月1日
	130	フルート中級	矢野 正浩	アンサンブル神戸代表	フルートの経験が概ね3年以上の方、また同程度の方。	火曜日	1955	2045	7	10	7,770	テキスト代、実費	2月1日
	131	マンドリン入門	吉村 範子	関西マンドリン合奏団	マンドリンを始めたい方！楽器を演奏する楽しみを体験してみませんか。基礎から指導しますので、初めてでもご安心下さい。	②④木	1300	1420	3	5	6,000	楽譜代1,000円程度。その他実費	2月10日

区分	講座番号	講座名	講師	肩書	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
	132	マンドリン初級	吉村 範子	関西マンドリン合奏団	楽器をお持ちの方、少し経験がある方。「オーソレミオ」などイタリアの曲と一緒にマスターしてみませんか。久しぶりでも大丈夫。	②④木	1440	1600	3	10	6,000	楽譜代1,000円程度。その他実費	2月10日
	133	基礎から学ぶ二胡 入門クラス	藤田 留美	にこにこHarmony	癒しの音色を奏でる二胡を弾いてみませんか。まったく初めての方、基本から学び直したい方も、一緒に楽しく演奏しましょう。	②④木	1820	1930	3	7	6,600	テキスト代、実費	2月10日
	134	二胡上達を目指す 初級クラス	藤田 留美	にこにこHarmony	二胡の経験がある方(D調、連弓が出来る方)。色々な曲のレパートリーを増やして弾いていきます。	②④木	1940	2050	3	7	6,600	テキスト代、実費	2月10日
	135	オカリナ初級	橋詰 智章	オカリナ奏者	ある程度オカリナの経験のある方を対象に、アルトC管サイズのオカリナを使用して新しい曲に挑戦していきます。	②④水	1030	1200	4	20	7,040	実費	2月9日
	136	俳句入門(A)	小杉 伸一路	「ホトギス」同人・「九年母」主宰	初心の方を対象にリラックスした雰囲気の中で、伝統俳句の作り方・味わい方の基礎を学びます。	①③土	1000	1200	3	24	4,500		2月5日
文学歴史	137	俳句入門(B)	池田 雅かず	「ホトギス」同人・「九年母」推薦作家	初心の方を対象に句会形式で伝統俳句の基礎を学びます。季節の移ろいの中で日々暮しの中で感じたことを十七音の言の葉に乗せて。	②④土	1000	1200	3	12	4,500		2月12日
	138	俳句(初歩)	岡部 栄一	「玄鳥」同人	生活の中での五・七・五。俳句は決して難しいものではありません。俳句作りを通して新しい自分と出会ってみませんか。	②④木	1330	1530	3	12	4,500		2月10日
	139	川柳しませんか 入門講座	居谷 真理子	川柳塔社常任理事	紙と鉛筆とやってみようという気持ち、それだけあれば大丈夫。間口は広く、奥行の深い川柳の世界へあなたも一緒に。	②④水	1000	1200	3	12	4,500	テキスト代100円	2月9日
	140	謡曲・仕舞	久田 勘鷗	日本能楽会々員 重要無形文化財保持者	経験の有無によらず基本からわかりやすく指導をします。初心者・中級者用の曲目を用意していますので、気楽に受講して下さい。	月曜日	1000	1200	2	12	2,600	テキスト代、その他実費	2月14日
	141	須磨琴	一絃須磨琴保存会師範	一絃須磨琴保存会師範	清雅な調べをもつ神戸の伝統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。	金曜日	1330	1600	6	15	7,200	テキスト代、その他実費	2月4日
華道	142	みる きく いける 花時間 Ohara-ryu※	三輪 豊明	(財)小原流一級家元教授	生活に安らぎを与えてくれるお花。暮らしにナチュラルに溶けこむスタイルを提案しています。花と向き合う心穏やかな時間を！	②④月	1800	2020	3	8	4,500	花代3,300円(3回分)、テキスト代実費	2月14日
料理・健康	143	基礎から学ぶ男の料理	小川 ふさ栄	神戸市生活指導研究会	和洋中の家庭料理を実習します。基礎を学び、楽しく美味しい料理を作りましょう。初めての方も気軽にご参加ください。	火曜日	1000	1200	2	24	2,600	材料費1,700円(2回分)	2月8日
	144	手作りパン(土曜) ※3	廣田 久子	神戸市生活指導研究会	初めての方もパンのこね方から勉強します。色々な生地や形のパンを楽しめ、毎回焼きたてパンをお持ち帰りいただけます。	土曜日	1330	1630	2	24	3,600	材料費1,400円(2回分)	2月19日
	145	手作りパン(日曜) ※3	廣田 久子	神戸市生活指導研究会		日曜日	1000	1300	2	24	3,600	材料費1,400円(2回分)	2月20日
和洋裁	146	簡単らくらく洋裁	高岡 道子	服飾研究家	初心者の方はミシンの縫い方の基礎から始め、おしゃれな洋服作りを楽しく学びませんか？	①③水	1000	1200	3	18	5,100	材料費、実費	2月2日
	147	ハンドメイドソーイング	高岡 道子	服飾研究家	洋服作りを楽しんでみませんか！自由なデザイン・教材を使い、初心者の方も安心して学べます。	②④水	1800	2000	3	18	3,720	材料費、実費	2月9日
語学	148	英会話入門	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。楽しくおしゃべりしながら英語に慣れたい方におすすめです。	月曜日	1000	1130	7	12	10,500	テキスト代、実費	2月7日
	149	少人数英会話(初級)	ディーン ヨハンソン	アメリカ人講師	入門クラスを終了された方対象。少人数の初級クラスで会話力のアップを目指します。Let's SpeakEnglish !	木曜日	1300	1430	5	8	12,000	テキスト代、実費	2月3日
	150	英会話中級※おすすめ	ディーン ヨハンソン	アメリカ人講師	発音・イントネーションや会話上の言葉使い、またボキャブラリーの向上に力を入れ談話できる時間をなるべく多くとります。	金曜日	1000	1130	6	12	9,000	テキスト代、実費	2月4日
	151	土曜英会話(初級)	リチャード オウエン	カナダ人講師	日常生活での色々な場面のトピックについて簡単な英語でお話してみませんか？	②④土	1300	1430	3	12	4,500	毎回講師のオリジナルプリントを使用	2月12日
	152	ビジネスイングリッシュ	リチャード オウエン	カナダ人講師	ビジネスシーンにも英会話は必須の時代。簡単な日常英会話ができる方を対象にビジネス英会話の初歩から様々なビジネスシーンに。	②④土	1030	1200	3	8	7,500	毎回講師のオリジナルプリントを使用	2月12日
	153	トラベルイングリッシュ	リチャード オウエン	カナダ人講師	旅に出かけましょう！海外旅行で実際に使える英会話を学ぶ。各国の人気スポット、文化、人々の生活等についてもふれます。	金曜日	1900	2030	6	9	12,600	毎回講師のオリジナルプリントを使用	2月4日
	154	たのしいフランス語	フィリップ・エチエンヌ	フランス人講師	フランス人講師による楽しい日常フランス語会話。初心者向き。	金曜日	1800	1930	6	12	9,000	テキスト代、実費	2月4日
	155	フランス語中級	フィリップ・エチエンヌ	フランス人講師	たのしいフランス語を卒業されてレベルアップを目指す方、また同程度の方。	金曜日	1940	2040	6	12	9,000	テキストは講師のオリジナル	2月4日
	156	中国語入門	于 亜	中国語講師	中国語の発音から、衣食住などの文化を交え、丁寧に指導します。中国語の世界に、はじめの一步を。	木曜日	1800	1930	5	8	5,500	テキスト代、実費	2月3日
	157	中国語初級	于 亜	中国語講師	中国語学習経験2～3年以上の方対象。実践的な会話や書き取り・ヒアリングを行います。	金曜日	1800	1920	6	18	6,600	テキスト代、実費	2月4日
	158	中国語中級	于 亜	中国語講師	中国語学習経験4年以上の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを実施。	金曜日	1930	2040	6	18	6,600	毎回講師のオリジナルプリントを使用	2月4日
	159	楽しもう韓国語(初級)	李 英熙	韓国語講師	韓国語に対する基礎知識(ハングルや基礎文法知識)のある方を対象とするクラス。文法の知識を広げ活用した会話の練習。	火曜日	1200	1330	7	8	12,250	テキスト代、実費	2月1日
	160	遊ぼう韓国語(中級)	李 英熙	韓国語講師	既に初級レベルの韓国語知識をお持ちの方を対象とするクラス。ドラマや音楽等に出てくる面白い表現や現地ニュースの聞き取りも。	火曜日	1340	1510	7	8	12,250	毎回講師のオリジナルプリントを使用	2月1日
	161	スペイン語初級	ビジェガス・ヘラルド	メキシコ人講師	スペイン語入門を卒業されてレベルアップを目指す方、また同程度の方。	土曜日	1800	1930	7	24	10,500	毎回講師のオリジナルプリントを使用	2月5日
	162	スペイン語中級	ビジェガス・ヘラルド	メキシコ人講師	スペイン語初級を卒業されてレベルアップを目指す方、また同程度の方。ある程度過去形を勉強された方。	土曜日	1940	2040	7	12	10,500	毎回講師のオリジナルプリントを使用	2月5日
	163	マレー語入門	シティ・ナビラ・ビンティ・モハマト・シャリフ	マレーシア人講師	マレーシアで話されているマレー語は日本人にとって学びやすい言語です。基本的な挨拶から日常生活や旅行などで使う会話まで。	①③土	1330	1500	4	8	10,000	毎回講師のオリジナルプリントを使用	2月5日
	164	だれにでも出来る健康フラ	ピカケ ホリオ オキカ	フラハウアラニ 所属	ゆるやかなストレッチを取り入れながらハワイアン音楽にのって楽しく運動効果と脳トレに。一度トライしてみませんか？	②④金	1030	1200	3	14	4,500	教材費実費	2月11日

区分	講座 番号	講 座 名	講 師	肩 書	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
舞 踊	165	フラダンス初級(午後A)	ナナ ホヌア タカコ	フラ ハウ プアラニ 所属	フラダンス入門講座を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、楽しくレッスンを行います。	②④金	1300	1415	3	14	4,500	教材費実費	2月11日
	166	フラダンス初級(午後B)	ナナ ホヌア タカコ	フラ ハウ プアラニ 所属		②④金	1445	1600	3	14	4,500	教材費実費	2月11日
	167	ベリーダンス(ビギナー)	ファティマ	オリエンタルダンサー	エジプシヤンスタイルのベリーダンスの基礎を学びます。初心者の方、経験者で基礎の見直しをされたい方にもおすすめです。	木曜日	1800	1915	2	20	4,000		2月3日
	168	ベリーダンス(ハイビギナー)	ファティマ	オリエンタルダンサー	経験者のみ。曲の理解や、表現力に重きをおいた、エジプシヤンスタイルのベリーダンス(ラクスシャルキ)と一緒に学びましょう。	木曜日	1930	2045	2	20	4,000		2月3日
	169	ベリーダンス(オールレベル)	ファティマ	オリエンタルダンサー	ダンス未経験の方も大歓迎。エジプシヤンスタイルのベリーダンスを指導いたします。曲にノッて楽しく踊りましょう。	②④木	1930	2045	3	20	6,000		2月10日
そ の 他	170	香道入門※おすすめ	原 初香	香道泉山御流	雅で幻想的な日本古来から伝わる香りを通して、新たな世界を広げてみませんか。やさしい香遊びやお手前を指導します。	水曜日	1330	1500	2	12	3,400	香木料等2,460円、その他実費	2月9日
	171	やさしいペン字	橋本 榮子	兵庫県書作家協会	初めての方は鉛筆を使って基本練習から始めます。万年筆、つけペン等を使って「正しく、速く、美しく」を目指し基礎から指導。	火曜日	1000	1200	7	22	8,400		2月1日
	172	女性のための健康麻雀(初級)A ※	徳川 孔明	健康麻雀協会 レッスンプロ	入門講座を受講された方、または同程度の基礎を学ばれた方を対象。少し知ってるけど・・・そんなあなたにうってつけの講座です。	①③月	1510	1700	3	12	5,400	テキスト代1000円	2月7日
	173	女性のための健康麻雀(初級)B ※	徳川 孔明	健康麻雀協会 レッスンプロ		②④木	1300	1450	3	12	5,400	テキスト代1000円	2月10日
	174	頭の体操 囲碁講座	本田 満彦	(財)関西棋院 棋士九段	覚え初めの方から1級程度の方が対象。入門者可。指導碁の多面打ち対局、及び受講生同士の対局もあります。思考パターンを学ぶ。	金曜日	1000	1200	6	24	6,600		2月4日
	175	神戸・六甲山の自然探訪	清水 孝之	森林インストラクター	約半分が野外活動。身近な自然を知れば野山でのハイキングが楽しくなる。野外へ出る機会を増やして健康年齢を伸ばしましょう。	②④木	1000	1200	4	18	7,200		2月10日
	176	四柱推命(中級)	玉木 仁邦	仁占塾代表認定NPO法人 神戸国際占術協会	「四柱推命入門」を修了された方が対象となります。毎回実占を通じて、より正しく四柱推命学を学びます。	②④火	1500	1630	3	12	4,500	実費	2月8日
ス ポ ー ツ ・ 健 康	177	卓球A	山本 昌弘	日本スポーツ協会公認卓球競技コーチ2	初心者から大会を目指す方までルールを覚え、楽しく正しい技術のレベルアップをします。	水曜日	1000	1200	6	28	6,300	ピン球代300円は受講料に含む	2月2日
	178	卓球B	中山 昌治	日本スポーツ協会公認卓球競技コーチ2	基本技術の習得と実戦を取り入れながらゲーム練習まで各日のレベルで卓球を楽しみながら健康づくりにも取り組み良い汗を一緒に流しましょう。	金曜日	1800	2000	6	28	6,300	ピン球代300円は受講料に含む	2月4日
	179	バドミントンA ※5	山住 栄	神戸市バドミントン協会	ラケットの持ち方やルール等、基礎から段階を経ながら、ゲームの練習まで。ランニングやステップ等の基礎運動をしっかり行う。	火曜日	1000	1200	7	34	7,500	シャトル代500円は受講料に含む	2月1日
	180	バドミントンB ※5	山住 栄	神戸市バドミントン協会		火曜日	1830	2030	7	34	7,500	シャトル代500円は受講料に含む	2月1日
	181	熟年リズム体操	大谷 あけみ	兵庫県女子体育連盟	楽しい曲にのり、仲間と楽しく体力アップを目指します。無理なく体のあらゆる部位を動かして“健康寿命”を伸ばしましょう。	金曜日	1400	1530	7	25	8,400		2月4日
	182	太極拳入門A	西谷 幸代	NPO法人神戸太極拳協会	体と心をほぐしながら、ゆっくりと動く運動です。初めての方は、体験のつもりで気楽においで下さい。	①③火	1100	1200	3	10	4,200		2月1日
	183	太極拳入門B	西谷 幸代	NPO法人神戸太極拳協会		②④火	1100	1200	3	10	4,200		2月8日
	184	太極拳初級	西谷 幸代	NPO法人神戸太極拳協会	24式太極拳を前半と後半にグループ分けし学習。4月から3か月は基本の歩形・歩法を復習し太極拳の運動に体を慣れさせる。	火曜日	1300	1430	4	25	5,600		2月1日
	185	太極拳中級	西谷 幸代	NPO法人神戸太極拳協会	32勢太極拳と48式太極拳を学習。24式太極拳の質を高めて、長い時間のかかる太極拳で体力と気力を養いましょう。	火曜日	1445	1615	4	25	5,600		2月1日
	186	仕事帰りの太極拳 ※おすすめ	上り浜 誠一	NPO法人神戸太極拳協会	リフレッシュしたい方、運動不足を解消したい方、太極拳で汗をかきましょう。基本動作から入門8式、簡化24式太極拳へ。	金曜日	1900	2030	3	18	3,600		2月4日
	187	気功入門	徐 力	中国人医師	「気功」が全く初めての方を対象にした講座です。基礎から少人数制で丁寧に指導します。	金曜日	900	1020	3	25	3,600		2月4日
	188	気功初級・中級	徐 力	中国人医師	姿勢や動きを正しく調整し、呼吸を整え、雑念を排除して心の状態を正しく調整する健康法「気功」で心と体をリフレッシュ。	金曜日	1030	1200	3	25	3,600		2月4日
	189	元気がでる自彊術体操	泉谷 ふく	(公社)自彊術普及会中伝	体にやさしい健康体操です。全身をくまなく動かし自律神経の調整・腰痛や首肩のこりを改善しながら心身を整えます。	水曜日	1030	1200	3	20	3,600	自彊術「図解」500＋税 ※希望者のみ	2月2日
	190	体にやさしい自彊術体操	泉谷 ふく	(公社)自彊術普及会中伝		①③水	1300	1430	2	20	2,400	自彊術「図解」500＋税 ※希望者のみ	2月2日
	191	自力整体	清水 克易	自力整体ナビゲーター	東洋医学の理論や整体技術をベースに考案された自己調整法です。無理のない動きや指圧で身体を整えます。気軽にご参加ください！	水曜日	1500	1615	2	25	2,400		2月2日
	192	ヨガ美療体操A ※6	禿子 まさ美	ヘルシークワハラ	ヨガの体操法と呼吸法で、体と心の若返り。腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。	月曜日	1000	1130	4	28	4,800		2月7日
	193	ヨガ美療体操B ※6	村上 伊久子	ヘルシークワハラ		火曜日	1000	1130	4	28	4,800		2月1日
	194	ヨガ美療体操C	隅野 和枝	ヘルシークワハラ	ヨガの呼吸法でメンタルコンディションを調え、体のコア部分、普段使わない筋肉を強化し体の歪みを矯正し機能的で優れた体作り。	水曜日	1830	2000	3	18	3,240		2月2日
	195	熟年ヨガ美療体操	伊関 千鶴	ヘルシークワハラ	熟年者を対象に、自分の呼吸に合わせ無理なく体を動かし心身をリフレッシュさせます。男性も歓迎！	金曜日	1300	1430	3	28	3,600		2月4日
	196	イキイキ元気に健康体操	和田 忠士	ダイエット&ストレッチスタジオCHALCO	誰にでもできる簡単な有酸素運動、簡単な筋トレ、ストレッチを中心に食事や呼吸法のお話もいたします。皆で健康の為の運動を。	金曜日	1500	1630	3	25	3,600		2月4日