

東灘区文化センター

7月開講

2022年夏講座

7月～9月

受講生募集!!

5月17日から受付開始!

〒658-0052
神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16

お問合せ ☎078-822-8333

講座内容はコチラ↓

SWIMMING
CHORUS
FLOWER ARRANGEMENT

公益財団法人 神戸市民文化振興財団

http://www.kobe-bunka.jp/

東灘区文化センター

山手幹線
住吉東町5丁目1-16
住吉小学校
東灘区立東灘小学校

▶▶▶ ★スマホ決済ご利用いただけます▶▶▶ ※詳細は裏面をご覧ください▶▶▶
【ご自宅でも簡単にお支払いができます。※各区文化センターではお支払いはできません。】

【ご注意】

春講座の受講生は夏講座を優先して受講していただけます。
夏講座のお申し込みは**欠員募集**とさせていただきます。
(定員に達している場合は補欠となりますがキャンセルが次第ご連絡させていただきます。)

おすすめ講座

料理

129 手作りパン教室

講師 大谷 真理子

第3土曜日/10:00～13:00(3回)
定員18名 受講料4,500円
材料費等/1,800円(3回分)

料理

130 男性のための酒の肴

講師 北山 初美

第1金曜日/10:00～12:00(3回)
定員18名 受講料4,500円
材料費等/2,400円(3回分)

スポーツ・健康

138 呼吸法と簡単体操

講師 Petit Nature 代表 日浦 有彩

第1・3火曜日/13:30～14:30(5回)
定員10名 受講料7,000円
材料費等/—

スポーツ・健康

157 はじめての卓球教室

講師 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子

水曜日/15:30～17:00(8回)
定員22名 受講料11,200円
材料費等/—

※マスク着用のない講座写真は新型コロナウイルス感染症流行前に撮影したものです。

夏

よしもと芸人と

第十弾!

笑

って学ぼう

in ひがしなだ

もりやすバンバンビガロ

楽しいマジック教室

講師は、西の営業キング・大道芸人の
もりやすバンバンビガロさん
子どもからお年寄りまで、人前で披露し
周りを楽しくさせるお手軽で簡単な
マジックをお教えます。
今回はトランプとペットボトルを使った
マジックです。
初心者の方に親切、丁寧に教えます。

プロフィール
生年月日:1984年03月16日
身長:180cm
体重:60kg
血液型:A型
趣味:テニス・マジック/お年玉/一輪車/火のジャグリング/
ナイフジャグリング/ハンドタイムなどの曲芸/きりぎり
2002年吉本興業入社 NSC大阪校25期生

お申込み・お問合せは
(公財)神戸市民文化振興財団 東灘区文化センター
〒658-0052神戸市東灘区住吉東町5-1-16
☎078-822-8333

日 時: 8月27日(土)

158 (朝)10:00～11:00
159 (昼)13:00～14:00

受講料:2,200円(材料費込)
定 員:20名(要予約)
持ち物:空のペットボトル(500ml)、ハサミ、
各色油性マジック、セロテープ

対 象:小学生(※2年生までは保護者同伴)からお年寄りまで
付き添いがある場合は直接、文化センターまで連絡下さい。
場 所:東灘区文化センター 8階 会議室4・5

ご予約はホームページ・窓口・お電話にて承ります。
・募集期間:7月2日～8月8日(事前申込制)
・抽 選 日:8月9日 以降先着順 ※後日振込用紙を発送します
・振込期限:8月17日

振込頂いた受講料は返金出来ません。受講は申込本人に限ります。
応募者多数の場合は締め切りを待たず応募を打ち切る場合もございます。
キャンセルをされる場合は必ずセンターへご連絡をお願いします。

主催:(公財)神戸市民文化振興財団 東灘区文化センター 協力:株式会社よしもとデベロップメンツ

受付日	受付者名	受付No.
/		
下記太枠内にボールペンでご記入ください。 ※「消せるボールペン」など訂正が容易にできる筆記用具は使用しないでください。		
センター名	2022年夏講座 東灘区文化センター	
講座番号		
講座名		
フリガナ		
氏名	〒	
住所	—	
年齢	歳	性別
学年	(4月から)	男・女
自宅電話番号	()	—
携帯電話番号	—	—
フリガナ		
保護者氏名又は 緊急連絡者氏名	(続柄:)	
緊急連絡先 電話番号	—	—

キリトリ線に沿って切り取った後、テープやノリで貼りあわせてご返函ください

POST CARD

650-0017

63円切手を
お貼りください。

※5月31日(火)以降
このハガキはご利用いただけません。

神戸市中央区楠町4-2-2
神戸文化ホール内
(公財)神戸市民文化振興財団
講座係

夏講座募集のご案内

申込み方法

いずれかの方法でお申込みください。
電話でも受け付けております。(FAX不可)

センター・
会館の窓口

上の申込書にご記入
の上、センターにお
申込みください。

インターネット

24時間受付しております。
神戸市民文化振興財団
お申込みはこちら
※ただし
5月31日のみ
17:00まで

郵 送

上の申込書に、必要事
項をご記入の上、ポス
トに投函ください。

申込み締切日

5月31日(火) 必着

抽選後も定員に余裕がある場合がございます。受講を希望される方は、直接センターへお問い合わせください。

見学をご希望の場合は、事前にセンターまでお問い合わせください。(見学無料)

●見学は各講座1回のみ ●見学いただけない講座もあります

【個人情報取扱について】

講座申込みで収集した個人情報、利用者の意思による情報の提供を原則とし、講座のサービスを提供する目的の範囲内でのみ利用します。

新規講座
企画募集

財団では、魅力のある新しい講座の提案を募集しています。
下記の宛先まで企画書・プロフィールをご送付ください。
〒650-0017 神戸市中央区楠町4-2-2 神戸文化ホール内
(公財)神戸市民文化振興財団 文化センター事業課 宛
TEL: 078-361-9200(土日祝日除く 9:00～17:00)

＜申込みにあたっての注意事項＞

●1枚で、1人1講座の申込みをしてください。
例)1人で3講座申込みの場合3枚の申込み用紙に別々に記入。
●年齢制限のある講座に申込みの場合は、7月1日現在の年齢です。
●受講は、申込者本人に限ります。他人名義での申込みはお断りします。
●同一講座への重複申込みは、無効になります。
●他の受講生に迷惑をおよぼすような行為があった場合は、受講をお断りする場合があります。
●スポーツ・健康体操を受講される方は、事前に医師に相談する等、ご自分の身体の状態に十分注意してお申込みください。
●都合により、講師が代わることがあります。
●気象警報発表、講師の都合等のため、やむを得ず休講する場合があります。その場合は、振替日に講座を実施します。
(予備日が振替日とは限りません。講座の振替日については別途お知らせします。)

＜受講者の決定＞

●申込み多数の場合は、抽選いたします。
●結果は封書またはハガキでお知らせいたします。
●応募者の少ない講座については、開講を中止する場合があります。

＜受講料納入＞

●当選者には、受講料の払込取扱票を郵送しますので、6月20日までにコンビニまたは郵便局でお支払いください。
※必ず届いた払込取扱票でお支払下さい。(ネット振込み不可)

★スマホ決済が可能なアプリはこちら★
FamiPay・LINEPay・PayPay・auPAY・PayB
※アプリを開いて払込取扱票のバーコードを
読み取ってお支払いください。

＜途中入講＞

●締切後も定員に達していない講座は受付いたします。7月末日までは残
回数を按分しますが、8月以降の途中入講は残り2ヶ月分全額いただき
ます。受講を希望される方は、直接センターへお問い合わせください。

＜受講料の返金＞

●納入された受講料について、開講前のキャンセルは受講料から手数料
1,100円差し引いて返金いたします。講座中止の場合は、全額返金。
お客様都合の場合は、受講料総額の30%手数料を差し引き、残回数を
按分して10円未満切上げて返金いたします。

気象警報による休講について

講座開始時間	午前中	正午から	午後3時から	午後5時から
警報発表判断時点	午前8時	午前11時	午後1時	午後4時

それぞれの判断時点で兵庫県南部の神戸市に大雨、洪水、暴風、大雪及び津波などの
気象警報(波浪・高潮警報は除く)が発表されている場合は休講とします。
各センターからは連絡しませんので、テレビ、ラジオ、インターネット等でご確認ください。

よしもと芸人と

第十二弾!

笑

って学ぼう

in ひがしなだ

160 笑い飯 哲夫の
楽しく学ぶ日本の古代史
～邪馬台国と卑弥呼の謎～

講師は、日本の古代史についても大きな関
心と造詣を持つ笑い飯 哲夫さんです。
この講座では日本の古代史について、日本
に現存するもっとも古い歴史書と言われる
古事記・日本書紀をはじめとした文献や記
録をもとに哲夫流の解釈と解説で楽しく学
んで頂きます。
今回は、「邪馬台国と卑弥呼の謎」です。

プロフィール
笑・飯哲夫
2001年吉本興業入社
生年月日:1974年12月25日
身長/体重:173cm/88kg
血液型:A型 出身地:奈良県
趣味:スキー・花火鑑賞・モーグル

お申込み・お問合せは
(公財)神戸市民文化振興財団 東灘区文化センター
〒658-0052神戸市東灘区住吉東町5-1-16
☎078-822-8333

日 時: 9月7日(水)

時 間:10:00～11:30

受講料:3,300円(税込)

定 員:50名(要予約)

場 所:東灘区文化センター 第1・第2会議室

持ち物:筆記用具

ご予約はホームページ・窓口・お電話にて承ります。

・募集期間:7月11日～8月15日(事前申込制)
・抽 選 日:8月16日 以降先着順 ※後日振込用紙を発送します
・振込期限:8月26日

振込頂いた受講料は返金出来ません。受講は申込本人に限ります。
応募者多数の場合は締め切りを待たず応募を打ち切る場合もございます。
キャンセルをされる場合は必ずセンターへご連絡をお願いします。

主催:(公財)神戸市民文化振興財団 東灘区文化センター 協力:株式会社よしもとデベロップメンツ

●各センター感染症対策をさせていただいておりますが、マスクの着用、手指の消毒にご協力をお願いします。 ●部屋の状況、講座内容によって定員を変更しております。

講座一覧



講座一覧

106 陶芸②※1 陶芸家 大西 雅文 水曜日/13:30～15:30(9回) 定員18名 受講料13,500円 材料費等/2,000円程度 みんなで土に触れ、やきものの楽しさを知ろう。	107 陶芸③※2 陶芸家 木村 貴史 土曜日/10:00～12:00(10回) 定員18名 受講料15,000円 材料費等/2,000円程度 明るく楽しい教室で、自分だけのオリジナル器を作りましょう。	108 陶芸④※2 陶芸家 木村 貴史 土曜日/13:30～15:30(10回) 定員18名 受講料15,000円 材料費等/2,000円程度 明るく楽しい教室で、自分だけのオリジナル器を作りましょう。	109 趣味の木芸① 1級家具製作技術士 井上 絹子 第2・4金曜日/9:30～12:30(5回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等/自由課題 自己負担 自由課題です。大きさに制限はありますが、お好きな作品を作りましょう。	110 趣味の木芸② 1級家具製作技術士 井上 絹子 第2・4金曜日/13:30～16:30(5回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等/自由課題 自己負担 自由課題です。大きさに制限はありますが、お好きな作品を作りましょう。	111 世界の名歌を歌う①-1※3 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 火曜日/9:00～10:30(9回) 定員15名 受講料16,200円 材料費等/楽譜代実費 皆さんと楽しく、大きな声で歌っています。ご自宅では出せない大きな声をスタジオで、お褒から思いきってしまいませんか? スッキリ発散いたしましょう! 免疫力UPの第一歩です。	112 世界の名歌を歌う①-2※3 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 火曜日/10:45～12:15(9回) 定員15名 受講料16,200円 材料費等/楽譜代実費 皆さんと楽しく、大きな声で歌っています。ご自宅では出せない大きな声をスタジオで、お褒から思いきってしまいませんか? スッキリ発散いたしましょう! 免疫力UPの第一歩です。	113 世界の名歌を歌う② 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 青山 洋子 水曜日/10:00～11:30(8回) 定員12名 受講料15,200円 材料費等/楽譜代実費 朝からスッキリ!! 大きな声で歌いませんか? 免疫力アップの第一歩!! 音痴かしい歌や、栄冠は君に輝く? カンゾーの「ローマのギター」等様々な歌に挑戦しています!
114 世界の名歌を歌う③ 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 木曜日/10:00～11:30(9回) 定員15名 受講料17,100円 材料費等/楽譜代実費 皆さんと楽しく、大きな声で歌っています。ご自宅では出せない大きな声をスタジオで、お褒から思いきってしまいませんか? スッキリ発散いたしましょう! 免疫力UPの第一歩です。	115 コーラス(女声) 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 西村 圭市 金曜日/9:30～11:00(8回) 定員30名 受講料12,000円 材料費等/楽譜代1,000円程度 皆で紡ぐハーモニーの素晴らしいを体験していただく女声合唱クラスです。声楽初心者さんから経験者さんまでOK。声楽の発声基礎から学び、心と体を豊かにし、達成感溢れる音楽、コーラスに触れてみませんか?	116 アヴェマリアを歌おう 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 第1・3火曜日/18:00～19:30(5回) 定員12名 受講料9,500円 材料費等/楽譜代実費 アヴェマリアを歌うためのレガート唱法を徹底的に身に付けます。	117 イタリア古典歌曲を歌おう 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 第1・3火曜日/14:30～16:00(5回) 定員12名 受講料9,500円 材料費等/楽譜代実費 イタリアの歌を学ぶにあたってまず最初に練習する17世紀～18世紀に書かれた名曲の数々。50曲のイタリア古典歌曲を歌っていきます。	118 今も青春! 夢ソング KOSMA音楽愛好会 落合 庸平 第2・4金曜日/10:00～11:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 心の中の風景は私の宝物。素直に笑える、自然に歌える? あの頃の私がよみがえります! 青春のうたをみんなで一緒に歌いましょう。	119 ハッピーメロディ 笑顔で歌おう① KOSMA音楽愛好会 中野 愛子 第1・3金曜日/13:00～14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 街に流れるメロディをみんなで一緒に追いかけて。流行の歌にトライするのをも若さを保つ秘訣かも。めぐる季節と共に歌い、みんなで思いのノスタルジーに浸ったら、明日に向かって希望を歌おう! ハッピーな気分満開。	120 ハッピーメロディ 笑顔で歌おう② KOSMA音楽愛好会 中野 愛子 第1・3金曜日/15:00～16:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 街に流れるメロディをみんなで一緒に追いかけて。流行の歌にトライするのをも若さを保つ秘訣かも。めぐる季節と共に歌い、みんなで思いのノスタルジーに浸ったら、明日に向かって希望を歌おう! ハッピーな気分満開。	121 歌っていいとも! 愛唱歌 KOSMA音楽愛好会 落合 庸平 第2・4月曜日/16:00～17:30(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 心に残る思い出の歌の数々を仲間と一緒に楽しく歌いましょう! 歌は心の栄養ドリンク! 歌を通して心豊かな日々を過ごしませんか?
122 歌っていいとも! クラシック KOSMA音楽愛好会 落合 庸平 第2・4月曜日/18:30～20:00(5回) 定員18名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 クラシックの歌も悪くない! オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導します! 愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう! 目指せ声美人!	123 ジャズで楽しくシャバダバ① 音楽学士(音楽専攻) 岩宮 美和 第2・4火曜日/13:30～15:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分) スウィング・ラテン・ボサノバのリズムに乗ってジャズダバを楽しみます。	124 ジャズで楽しくシャバダバ② 音楽学士(音楽専攻) 岩宮 美和 第2・4火曜日/15:30～17:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分) スウィング・ラテン・ボサノバのリズムに乗って楽しく歌います。	125 ジャズで楽しくシャバダバ③ 音楽学士(音楽専攻) 岩宮 美和 第2・4土曜日/13:00～14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分) ①②講座と3ヶ月遅れて講座内容は進めております。スウィング・ラテン・ボサノバ等のリズムに乗って楽しく歌います。	126 古典セミナー「源氏物語」 元県立高等学校教諭 東 信子 第1・3木曜日/10:30～12:00(5回) 定員15名 受講料7,500円 材料費等/— 「花宴」を読みます。20才を迎えた光源氏は政敵弘光院女御方との緊張が高まるなか、その美しい妹・藤原の尚侍と恋に陥ります。	127 俳句(初級) ホトギス同人 山西 商平 第1・3金曜日/13:30～15:30(5回) 定員15名 受講料7,500円 材料費等/— 「俳句を楽しむ」を合言葉に5・7・5で四季折々の自然を詠み、日常の暮らしを詠みましょう。古典や唱歌の言葉を楽しむながら。	128 神戸市内と近郊の観光を楽しもう 観光ガイド 伊藤 啓一郎 第3水曜日/10:00～11:30(2回) 定員20名 受講料3,000円 材料費等/— 各地の歴史、地理、文化、神話、神社等を知ることと脳を活性化し、現地を歩いて健康を増進しよう。 ※観光学習1回	129 手作りパン教室 大谷 真理子 第3土曜日/10:00～13:00(3回) 定員18名 受講料4,500円 材料費等/1,800円(3回分) こねから焼き上げまでひとりで作っていただきます。国産小麦や材料にこだわったパン教室です。性別問わずはじめた方でも大歓迎。
130 男性のための酒の肴 料理研究家 北山 初美 第1金曜日/10:00～12:00(3回) 定員18名 受講料4,500円 材料費等/2,400円(3回分) ご自宅でお酒を楽しむ機会も多くなってきたと思いませんか。市販のあてだけでなく健康的に美味しくお酒が楽しめる料理を作ませんか?	131 楽しい朗読・言葉のきらめき 元アナウンス学院講師(朗読家) 大川 麻緒 第2・4木曜日/10:30～12:00(5回) 定員15名 受講料7,500円 材料費等/— 明るい日々へ一歩前進。穏やかな発声、明瞭な発音で楽しく。声と言葉を美しく丁寧に届けましょう。感性豊かな朗読をご一緒に。	132 写真教室 ステップアップ(一眼レフ) 朝ハナヤ勤助先生 撮影部長 永田 徹 第2水曜日/10:00～12:00(3回) 定員25名 受講料3,900円 材料費等/1,500円程度 「カメラまかせ」から「選んで撮る」へレベルアップ。貴方の感性を写真で表現。撮影実習と作品批評をくり返して実力を養います。経験者及び初心者(事前レクチャー有)	133 熟年ヨガ(女性) ヘルシークワハラ 村上 伊久子 火曜日/13:30～15:00(9回) 定員20名 受講料14,400円 材料費等/— 老化防止・筋肉強化・生活習慣病予防のため体を動かしましょう。	134 ヨガ美体体操①(女性) ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 水曜日/13:00～14:30(10回) 定員15名 受講料13,000円 材料費等/— ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	135 ヨガ美体体操②(女性) ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 水曜日/14:45～16:15(10回) 定員15名 受講料13,000円 材料費等/— ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	136 ヨガ美体体操③(女性) ヘルシークワハラ 嶋津 清江 土曜日/10:00～11:30(9回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等/— ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	137 からだを整えるヨガ 山本ヨガ研究所講師 宮下 貴子 水曜日/18:00～19:30(8回) 定員12名 受講料11,200円 材料費等/— 体の各関節(首、肩関節、膝関節、股関節等)を修正する動きで体を整える。その後、毎週変わるヨガポーズと呼吸法を行います。
138 呼吸法と簡単体操 Petit Nature代表 日浦 有彩 第1・3火曜日/13:30～14:30(5回) 定員10名 受講料7,000円 材料費等/— 腹式呼吸をしながら、内臓と筋肉をゆるませます。シンプルな体操なので運動不足の方にも安心です。	139 男性だけのヨガ ヘルシークワハラ 竹村 京子 土曜日/17:45～19:05(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/— 初心者、経験者OK。生活習慣病の予防、腰痛、肩こり、冷え症に効果あり。呼吸法、柔軟性、筋力強化、体のバランス力を高める。	140 週末健康 フラダンス Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄(監修)インストラクター 第1・3土曜日/11:00～12:15(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/— このクラスは月2回です。健康フラですので楽しく体を動かして健康になることを目指し、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。	141 健康フラダンス(入門) Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄(監修)インストラクター 第1・3木曜日/10:45～12:00(5回) 定員10名 受講料7,500円 材料費等/— 入門クラスは月2回です。健康フラですので楽しく体を動かして健康になることを目指し、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。	142 健康フラダンス(初級) Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄 第1・3木曜日/13:30～14:45(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/— 聞いているだけで癒されるハワイアンミュージックに身を委ねて舞うフラ。そんな優雅なひと時を一緒に過ごしてみませんか。	143 健康フラダンス(中級) Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄 第1・3木曜日/15:15～16:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/— 初級コースを2期(一年)受講された方で、更にフラをもっと本格的にやってみたくという方にお勧めのクラスです。	144 やさしい気功 上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子 月曜日/10:00～11:30(7回) 定員20名 受講料9,800円 材料費等/— 日ごろの運動不足を解消し心身をゆったりさせて気血の流れを整えます。運動したことがない方にも無理のない動きです。	145 太極気功 上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子 水曜日/13:30～14:50(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/— 伸びやかな運動と静かな呼吸で身体を養う気功です。太極拳の基本的な動きも学習します。
146 フレッシュアップ体操 ヘルシークワハラ 山下 節子 火曜日/10:00～11:30(10回) 定員20名 受講料14,000円 材料費等/— 楽しくのびのびと全身を動かしながら心と身体のリフレッシュ。	147 さわやか健康体操(女性) 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 土曜日/9:10～10:40(10回) 定員25名 受講料14,000円 材料費等/— 免疫力アップや体質改善等には適度な運動が欠かせません。体ほくしやリズム体操・筋力アップの体操等、楽しく始めてみませんか?	148 バランス経絡体操 グリーン健康会 バランストレーナー 石川 裕子 月曜日/10:00～11:20(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/— 体の歪みを正して、姿勢を意識して生活すると様々な痛みやだるさが改善してゆきます。ご自身に合った体操が見つかります。	149 正しい姿勢と歩き方 ～歩き始めるその前に～ スタジオKiki 朝比奈 優 月曜日/10:30～11:45(7回) 定員12名 受講料10,500円 材料費等/— 正しい姿勢と歩き方を身に付けることで歪みや捻じれを改善し、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。	150 スポーツウエルネス吹矢(月曜コース) 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 橋本 三四郎 第2・4月曜日/13:00～15:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/300円程度 スポーツ吹矢は息の力での的に矢を放ち得点を競うもので集中力アップと爽快感があり年齢に関係なく手軽に楽しめる生涯スポーツです。	151 スポーツウエルネス吹矢(日曜コース) 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 橋本 三四郎 第2・4日曜日/13:00～15:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/300円程度 スポーツ吹矢は息の力での的に矢を放ち得点を競うもので集中力アップと爽快感があり年齢に関係なく手軽に楽しめる生涯スポーツです。		
152 ジャズダンス(女性) フキジャズダンスカンパニー 清原 ひとみ 水曜日/10:30～12:00(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/— 様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしてたくさん汗を流しましょう。初心者の方でも大歓迎です。お気軽にどうぞ!!	153 チャイルドジャズダンス(4～12歳) フキジャズダンスカンパニー MAKIKO 火曜日/16:00～17:00(8回) 定員15名 受講料9,600円 材料費等/— ジャズダンスを通じて楽しみながら、リズム感を養い、身体づくりをしていきましょう。	154 卓球① 日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 木曜日/9:20～10:50(10回) 定員22名 受講料13,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。	155 卓球② 日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 水曜日/11:00～12:30(10回) 定員22名 受講料13,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。	156 卓球③ 日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 水曜日/18:30～20:00(8回) 定員22名 受講料12,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。	157 はじめての卓球教室 日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 水曜日/15:30～17:00(8回) 定員22名 受講料11,200円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。		

うはらホールで練習しませんか

～ おひとりでもグループでも 発表会の練習に 学校帰りに ～

場 所:	うはらホール (東瀬区文化センター)		
金:			
区 間	朝	昼	夜
時 間	9:00～12:00	13:00～17:00	17:30～21:00
通常料金	24,800	33,100	28,900
運 割 料 金	12,400	16,550	14,450

※申込時にお支払いいただきます。

別 途: グランドピアノ代金 各3,000円
(ヤマハCFIIS・スタインウェイDタイプ)
※スタッフ料金等がかかる場合があります

お問合せ: 東瀬区文化センター 078-822-8333
詳細はお問合せください。

利用日の2か月前以降にお申し込みなら半額に なります! (ただし、変更・キャンセルは出来ません)

●各センター感染症対策をさせていただいておりますが、マスクの着用、手指の消毒にご協力をお願いします。

●部屋の状況、講座内容によって定員を変更しております。

※印の講座は、それぞれのグループ内で1講座のみを選択してください。