# 北須磨文化センター

**7月開講**

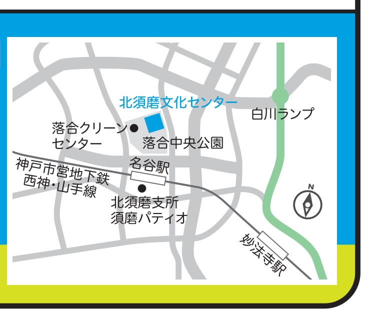
2022年
**夏講座**
7月～9月

# 受講生募集!!

**5月17日から受付開始!**

〒654-0154
神戸市須磨区中落合3-1-2
お問合せ ☎078-791-0840

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/

**★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。】

## おすすめ講座

**美術・絵画** NEW
**505 水彩画**
7/8～
講師
洋画家
**中井　博子**
第2・4金曜日／13:30～15:30（5回）　定員／15名
受講料6,050円　材料費等／材料費500円

講座ではデッサンは重視しますが、自分らしい表現方法で個性的な作品を生み出してほしいのです。そのお手伝いができればと。

**美術・絵画** NEW
**510 シンプルイラスト**
7/14～
講師
イラストレーター
**一二三　かおり**
第2・4木曜日／13:30～15:30（5回）定員／15名
受講料5,500円　材料費等／材料費1,000円程度

PORT ISLAND

イラストを描いてみたい！オリジナル作品を作りたい！などなど、イラストを通じて色んな人と交流してみませんか？SNSで発信もできますよ。

**美術・絵画** NEW
**512 中高生のデッサン**
7/20～
講師
洋画・版画家　AGアートスクール主宰
**儀間　文音**
水曜日／17:30～19:30（7回）　定員／15名
受講料8,400円　材料費等／材料費4,000円

絵を描くことに興味がある！基礎から本格的に学びたい！など新たな才能を発掘してみたい方、受験で絵の対策をしたい方など大歓迎です。※小学校高学年～中高生対象。7月27日、8月3日、8月10日は13時～15時になります。

**音楽**
**526 歌っていいとも！童謡・唱歌**
7/5～
講師
KOSMA音楽愛好会
**落合　庸平**
第1・3火曜日／15:00～16:30（5回）　定員20名
受講料6,500円　材料費等／テキスト代初回に説明

皆さんの心に懐かしく残る童謡・唱歌を仲間と一緒に笑顔で歌いましょう♪初心者の方も大歓迎！発声から丁寧に指導いたします。＊今季より時間が変更になります。

**音楽** NEW
**535 ピアノプライベートレッスン（水）①**
7/13～
講師
元ヤマハシステム講師
**福島　美幸**
第2・4水曜日／9:00～12:00（6回）　定員6名
受講料18,600円　材料費等／－

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！

**舞踊**
**556 キッズヒップホップ**
7/2～
講師
ダンス講師
**KANA**
土曜日／9:30～10:30（11回）　定員20名
受講料12,100円　材料費等／－

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。

**スポーツ・健康** NEW
**577 アンチエイジングヨガ**
7/11～
講師
**藤野　貴美**
第2・4月曜日／19:00～20:30（6回）　定員20名
受講料6,600円　材料費等／－

アラフォー、アラフィフ世代が参加しやすい夜の時間です。少しずつ身体に変化が起こりうる同世代で同じ悩みを共有し、ヨガで心と身体を整えて、楽しく、美しく、前向きに歳を重ねていきましょう。

**その他** NEW
**602 もりやすバンバンビガロの楽しいマジック教室①**
8/11
木曜日・祝日／10:00～11:00（1回）
定員20名　受講料2,200円
材料費等／材料費込み

**603 もりやすバンバンビガロの楽しいマジック教室②**
木曜日・祝日／13:00～14:00（1回）
定員20名　受講料2,200円
材料費等／材料費込み

講師
株式会社よしもとデベロップメンツ
**もりやすバンバンビガロ**

よしもとの西の営業キング・大道芸人のもりやすバンバンビガロさんが、子どもからシニアの方まで、人前で披露し周りを楽くさせるお手軽で簡単なマジックを教えます。今回は「3本の長さの違ったひも」を使ったマジックです。対象：小学生（※低学年生は保護者同伴）から大人まで

**その他** NEW
**604 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～**
9/21
講師
株式会社よしもとデベロップメンツ
**笑い飯 哲夫**
水曜日／18:00～19:30（1回）　定員50名
受講料3,300円　材料費等／－

日本の古代史について、日本に現存する最も古い歴史書といわれる古事記・日本書紀をはじめとした文献や記録をもとに、日本の古代史にも大きな関心と造詣を持つ笑い飯 哲夫さん流の解釈と解説で楽しく学んでいただきます。今回は「邪馬台国と卑弥呼の謎」です。

※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。

---

| 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　北須磨文化センター | | |
| 講座番号 | | | |
| 講座名 | | | |
| フリガナ | | | |
| 氏名 | | | |
| 住所 | 〒　　－ | | |
| 年齢<br>学年 | 歳<br>（4月から　年） | 性別 | 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投函ください

キリトリ　山折り

POST CARD

63円切手をお貼りください。

6500017

**※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時間受付けております。
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講座申込む場合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まれる場合は、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等があった場合は、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。）

**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。

**申込み締切日**　**5月31日（火）必着**
抽選後も定員に余裕の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

【個人情報の取扱について】講座申込みで収集した個人情報は、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）

**〈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）
- 納入期限までに受講の意思がない場合や、入金が遅れる場合は補欠の方がお待ちですので文化センターまで必ずご連絡ください。

★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。

## 講座一覧

**501 はじめての日本画**　美術・絵画　7/11～
日展会友　京都日本画家協会
**前田　恭子**
第2・4月曜日／15:15～17:15（5回）
定員9名　受講料6,700円
材料費等／手本・モチーフ代1,000円

日本画画材の扱い方から、少人数制で丁寧に指導します。手本を基にサムホールサイズの作品を創り、花や野菜の写生も行います。

**502 日本画**　美術・絵画　7/11～
日展会友　京都日本画家協会
**前田　恭子**
第2・4月曜日／13:00～15:00（5回）
定員18名　受講料6,050円
材料費等／モチーフ代として500円

季節の野菜や花の写生を基にした制作をします。個別アドバイスが主体の経験者向けの講座です。課題以外の日本画作品も持込可です。

**503 はじめての油絵**　美術・絵画　7/7～
美術家
**服部　淳子**
第1・3木曜日／14:00～17:00（6回）
定員15名　受講料7,800円
材料費等／－

初心者の方を対象に、楽しみながら油絵を基礎から学びます。自由な雰囲気の中でお気軽に始めて下さい。経験者も大歓迎。写真からも描けます。

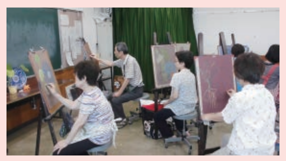
**504 油絵**　美術・絵画　7/5～
洋画家
**山田　和司**
第1・3火曜日／14:00～16:00（6回）
定員15名　受講料7,800円
材料費等／材料費500円

油絵が初めての人から、もう何枚も描いたことのある人まで、油絵の具の魅力を楽しみながら描きます。

**505 水彩画**　NEW　おすすめ　美術・絵画　7/8～
洋画家
**中井　博子**
第2・4金曜日／13:30～15:30（5回）
定員15名　受講料6,050円
材料費等／材料費500円

講座ではデッサンは重視しますが、自分らしい表現方法で個性的な作品を生み出してほしいのです。そのお手伝いができればと。

**506 パステル画**　美術・絵画　7/14～
日展準会員
**久米　伴香**
第2・4木曜日／13:30～15:30（5回）
定員18名　受講料7,000円
材料費等／材料費2,000円



パステルの美しい色彩と独特な質感を楽しみながら、素敵な作品を作りましょう。植物、果物、静物などを描きます。

**507 基礎からのデッサン**　美術・絵画　7/2～
画家
**吉村　宗浩**
第1・3土曜日／10:00～12:00（5回）
定員20名　受講料6,050円
材料費等／材料費1,000円

デッサンは絵を描く基礎と言われています。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。

**508 個性が光る絵画**　美術・絵画　7/14～
画家
**吉村　宗浩**
第2・4木曜日／10:00～12:00（5回）
定員20名　受講料6,050円
材料費等／材料費1,000円

この講座では画材は自由なので、水彩・油絵・パステルなどお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。

**509 金曜デッサン**　美術・絵画　7/1～
日展準会員　京都日本画家協会会員　晨鳥社
**久米　伴香**
第1・3金曜日／10:00～12:00（5回）
定員15名　受講料6,000円
材料費等／材料費1,000円

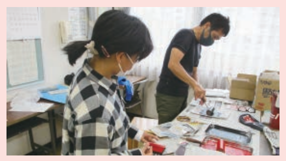
植物・果物・静物等様々なモチーフをよく観察して楽しくデッサン力を磨きましょう。鉛筆・色鉛筆・パステル・水彩等使用します。

**510 シンプルイラスト**　NEW　おすすめ　美術・絵画　7/14～
イラストレーター
**一二三　かおり**
第2・4木曜日／13:30～15:30（5回）
定員15名　受講料5,500円
材料費等／材料費1,000円程度

PORT ISLAND

イラストを描いてみたい！オリジナル作品を作りたい！などなど、イラストを通じて色んな人と交流してみませんか？SNSで発信もできますよ。

**511 子ども絵画**　美術・絵画　7/2～
洋画家
**儀間 志郎　儀間 文音**
土曜日／14:00～16:00（12回）
定員20名　受講料18,000円
材料費等／材料費3,000円～



夢を描ける子も、描けない子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）

**512 中高生のデッサン**　NEW　おすすめ　美術・絵画　7/20～
洋画・版画家　AGアートスクール主宰
**儀間　文音**
水曜日／17:30～19:30（7回）
定員15名　受講料8,400円
材料費等／材料費4,000円

絵を描くことに興味がある！基礎から本格的に学びたい！など新たな才能を発掘してみたい方、受験で絵の対策をしたい方など大歓迎です。※小学校高学年～中高生対象。7月27日、8月3日、8月10日は13時～15時になります。

**513 トールペインティング**　工(手)芸　7/12～
スタジオロッソ
**湯目　みゆき**
第2・4火曜日／10:00～12:00（5回）
定員15名　受講料6,000円
材料費等／材料費1,000～4,000円

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。

**514 書に親しむ**　書道　7/6～
兵庫県書作家協会　墨滴会
**福田　浪舟**
水曜日／10:00～12:00（9回）
定員20名　受講料12,600円
材料費等／テキスト代1,000円（新規の方のみ）

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？

**515 たのしいペン字**　書道　7/7～
兵庫県書作家協会
**左右津　安輝子**
木曜日／10:00～12:00（10回）
定員25名　受講料9,800円
材料費等／－

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。

**516 デジカメ写真（基礎講座）**　デジカメ　7/8～
フォトグラファー
**久保　実**
第2・4金曜日／15:10～17:00（5回）
定員15名　受講料5,250円
材料費等／－

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。

**517 デジカメ写真（実践講座）**　デジカメ　7/8～
フォトグラファー
**久保　実**
第2・4金曜日／13:00～14:50（5回）
定員15名　受講料5,250円
材料費等／－

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。

**518 陶芸（入門・初級）①**　工(手)芸　7/5～
光風会・県工芸作家協会会員
**山本　喜容子**
火曜日／10:00～12:00（9回）
定員15名　受講料13,140円
材料費等／材料費約2,500円

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。

**519 陶芸（入門・初級）②**　工(手)芸　7/5～
柿の木窯
**長谷川　弘樹**
火曜日／13:30～15:30（9回）
定員15名　受講料13,140円
材料費等／材料費約2,500円

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、楽しく粘土遊びを始めてみませんか？経験者も大歓迎です。

**521 歌謡レッスン**　音楽　7/14～
大川愛未音楽学院講師
**山田　ひろみ**
木曜日／14:30～16:30（9回）
定員20名　受講料12,600円
材料費等／楽譜・テープ1,000円（希望者）

歌は心を豊かにします。一人一人丁寧に学び感情表現を身につけながら、ジャンルを問わず楽しくレッスンしましょう！見学もご自由に！

**522 愛LOVEポピュラーソング①**　音楽　7/12～
元宝塚歌劇団
**神奈　あい**
第2・4火曜日／10:00～11:30（5回）
定員20名　受講料7,000円
材料費等／テキスト代800円

皆様と楽しく歌えるように、私たち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！！

**523 愛LOVEポピュラーソング②**　音楽　7/12～
元宝塚歌劇団
**神奈　あい**
第2・4火曜日／13:00～14:30（5回）
定員20名　受講料7,000円
材料費等／テキスト代800円

皆様と楽しく歌えるように、私たち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！！

**524 魅惑のシャンソン**　音楽　7/12～
日本シャンソン協会正会員　シャンソン歌手
**拵井　加代子**
第2・4火曜日／18:30～20:00（5回）
定員10名　受講料5,500円
材料費等／材料費3,000円程度

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、楽しみながらご一緒に歌いましょう！

**525 歌っていいとも！ヴォイストレーニング**　音楽　7/5～
KOSMA音楽愛好会
**落合　庸平**
第1・3火曜日／13:00～14:30（5回）
定員20名　受講料6,500円
材料費等／テキスト代1,320～2,420円

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♪＊今季より時間が変更になります。

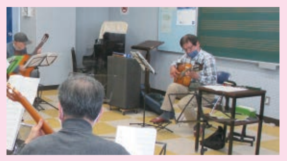
**526 歌っていいとも！童謡・唱歌**　おすすめ　音楽　7/5～
KOSMA音楽愛好会
**落合　庸平**
第1・3火曜日／15:00～16:30（5回）
定員20名　受講料6,500円
材料費等／テキスト代初回に説明

皆さんの心に懐かしく残る童謡・唱歌を仲間と一緒に笑顔で歌いましょう♪初心者の方も大歓迎！発声から丁寧に指導いたします。＊今季より時間が変更になります。

**527 ギター（初級）**　音楽　7/3～
**濱近　由香利**
日曜日／13:00～14:00（10回）
定員15名　受講料11,000円
材料費等／テキスト代1,300円（新規の方）

第5ポジションの音階が弾ける方を対象に、調号（♯♭）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。

**528 ギター（中級）1**　音楽　7/3～
**濱近　由香利**
日曜日／14:10～15:10（10回）
定員15名　受講料11,000円
材料費等／テキスト代1,300円（新規の方）



初級を2期終了された中高年の方を対象に、調号（♯♭）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。

**529 ギター（中級）2**　音楽　7/3～
**濱近　由香利**
日曜日／15:20～16:20（10回）
定員15名　受講料11,000円
材料費等／テキスト代1,300円（新規の方）

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。

**530 ウクレレ（初級）**　音楽　7/1～
**すぎた　じゅんじ**
第1・3金曜日／9:00～10:20（7回）
定員20名　受講料8,680円
材料費等／－

ウクレレはとにかく手軽で素敵、かわいい楽器です。左手の押さえ方と右手の弾き方を覚えて、簡単な曲を一緒に演奏しましょう。

**531 ウクレレ（中級）**　音楽　7/1～
**すぎた　じゅんじ**
第1・3金曜日／10:40～12:00（7回）
定員20名　受講料8,680円
材料費等／－

初心者からのステップアップを目指すクラスです。様々な奏法、テクニックを身につけ、聴く人をホッと感動させてみませんか。

**532 フルートアンサンブル入門**　音楽　7/1～
神戸フィルハーモニックフルート奏者
**上野　明子**
金曜日／17:40～18:30（11回）
定員8名　受講料19,800円
材料費等／－

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。

**533 フルートアンサンブル（ステップ1）**　音楽　7/1～
神戸フィルハーモニックフルート奏者
**上野　明子**
金曜日／18:40～19:30（11回）
定員8名　受講料19,800円
材料費等／－

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。

**534 フルートアンサンブル（ステップ2）**　音楽　7/1～
神戸フィルハーモニックフルート奏者
**上野　明子**
金曜日／19:40～20:30（11回）
定員8名　受講料19,800円
材料費等／－

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。

**535 ピアノプライベートレッスン（水）①**　NEW　おすすめ　音楽　7/13～
元ヤマハシステム講師
**福島　美幸**
第2・4水曜日／9:00～12:00（6回）
定員6名　受講料18,600円
材料費等／－

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！

**536 ピアノプライベートレッスン（水）②**　音楽　7/13～
元ヤマハシステム講師
**福島　美幸**
第2・4水曜日／13:00～17:00（6回）
定員8名　受講料18,600円
材料費等／－

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お好きな時間に是非ご一緒に。

**537 ピアノプライベートレッスン（木）①**　音楽　7/7～
元ヤマハシステム講師
**福島　美幸**
第1・3木曜日／13:00～17:00（6回）
定員8名　受講料18,600円
材料費等／－

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♪

**538 ピアノプライベートレッスン（木）②**　音楽　7/14～
元ヤマハシステム講師
**福島　美幸**
第2・4木曜日／13:00～17:00（6回）
定員8名　受講料18,600円
材料費等／－

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！

**539 ピアノプライベートレッスン（土）**　音楽　7/9～
元ヤマハシステム講師
**福島　美幸**
土曜日／9:00～12:00（6回）
定員6名　受講料18,600円
材料費等／－

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！

**540 茶道（煎茶）**　茶華道　7/14～
（公財）小笠原流煎茶道家元教授
**房田　秀昭**
第2・4木曜日／10:00～12:00（6回）
定員20名　受講料9,600円
材料費等／350円／1回

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。

**541 生花（小原流）**　茶華道　7/7～
小原流1級家元教授
**阿部　豊佳**
第1・3木曜日／13:00～16:00（6回）
定員15名　受講料6,600円
材料費等／花代1,100円～

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！

**542 男性のための料理（土曜クラス）**　料理　7/9～
（公社）栄養医学協会
**鹿谷　博子**
土曜日／10:00～12:00（3回）
定員20名　受講料4,110円
材料費等／3,000円程度

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。
①7月9日②8月6日③9月10日

**543 男性のための料理（水曜クラス）**　料理　7/6～
（公社）栄養医学協会
**鹿谷　博子**
水曜日／10:00～12:00（3回）
定員20名　受講料4,110円
材料費等／3,000円程度

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。
①7月6日②8月3日③9月7日

**544 時事講話 ～最新の世界・日本**　その他　7/25～
元大学講師
**則長　満**
第4月曜日／10:30～12:00（3回）
定員20名　受講料2,700円
材料費等／－

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。
①7月25日②8月22日③9月26日

**545 Mr.コリンズの英会話**　語学　7/5～
アメリカ人講師
**コリンズ・ブルース**
火曜日／19:00～20:30（10回）
定員15名　受講料14,500円
材料費等／テキスト代約3,520円

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。

**546 ロイド先生の英会話**　語学　7/6～
アメリカ人講師
**ロイド・フラハティ**
水曜日／10:00～11:30（10回）
定員15名　受講料12,000円
材料費等／テキスト代約2,500円

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。

**547 大人のための学び直し英語講座2年生**　語学　7/7～
英語講師　企業研修講師
**フラハティ　佐智子**
木曜日／13:00～14:30（9回）
定員15名　受講料10,800円
材料費等／テキスト代約1,500円

学び直しに遅すぎるということはありません。中学2年生レベルの英語から学び直してみたい方、是非一緒に楽しく学びましょう。

**548 中国語・入門**　語学　7/1～
**陳　学雄**
金曜日／17:30～18:30（10回）
定員15名　受講料10,000円
材料費等／テキスト代約2,500円

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。

**549 中国語・会話**　語学　7/1～
**陳　学雄**
金曜日／18:40～20:10（10回）
定員15名　受講料12,000円
材料費等／テキスト代約2,500円

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。

●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。

NEW は、新しく始まる講座です。

# 講座一覧

### 550 囲碁(初級)
囲碁　7/8～

日本棋院　棋士
**田中　智恵子**

金曜日／13:00～15:00(12回)
定員15名　受講料14,400円
材料費等／テキスト代　初回に説明します。

10級程度までの方で指導碁・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。

### 551 囲碁(中級)
囲碁　7/8～

日本棋院　棋士
**田中　智恵子**

金曜日／10:00～12:00(12回)
定員15名　受講料14,400円
材料費等／テキスト代1,100円

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。

### 552 囲碁(上級)
囲碁　7/6～

日本棋院　棋士
**田中　智恵子**

水曜日／10:00～12:00(12回)
定員15名　受講料14,400円
材料費等／テキスト代1,650円

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。

### 553 クラシックバレエ
舞踊　7/7～

柴田バレエスタジオ
**阪田　万美子**

木曜日／17:20～18:50(10回)
定員20名　受講料12,000円
材料費等／－

正しい姿勢とリズム感を身に着け、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。
４歳からお申込み頂けます。

### 554 Various Step
舞踊　7/7～

フキジャズダンスカンパニー
**阪田　万美子**

木曜日／19:00～20:30(10回)
定員15名　受講料15,000円
材料費等／－

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
舞踊　7/6～

フキジャズダンスカンパニー
**薫　ゆみこ**

水曜日／10:30～12:00(８回)
定員20名　受講料12,000円
材料費等／－

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
おすすめ　舞踊　7/2～

ダンス講師
**KANA**

土曜日／9:30～10:30(11回)
定員20名　受講料12,100円
材料費等／－

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
舞踊　7/5～

(公財) JBDF正会員ダンススタジオプラット
**笠矢　佐智恵**

火曜日／13:00～17:00(12回)
定員30名　受講料22,200円
材料費等／－

13時～上級、14時30分～中級、16時～初級です。基本から発展型まで練習します。脳活に最適です。初心者大歓迎。リズムに乗りましょう。

### 558 ベリーダンス
舞踊　7/2～

**Freyja（フレイヤ）**

第1・3土曜日／18:30～19:45(６回)
定員15名　受講料9,000円
材料費等／－

年齢を問わず、初心者も無理なく基本動作が身につき、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
舞踊　7/11～

**村上　光子**

第2・4月曜日／13:30～15:00(５回)
定員15名　受講料5,500円
材料費等／－

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
舞踊　7/1～

**村上　光子**

金曜日／14:30～16:00(12回)
定員15名　受講料13,200円
材料費等／－

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※1
スポーツ・健康　7/6～

ヨガ講師
**武田　明子**

水曜日／10:00～11:30(11回)
定員19名　受講料10,780円
材料費等／－

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。ヨガは誰もが行え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※1
スポーツ・健康　7/6～

ヨガ講師
**武田　明子**

水曜日／13:00～14:30(11回)
定員19名　受講料10,780円
材料費等／－

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。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。（年齢は問いません。）

### 563 金曜ヨガ(女性)※1
スポーツ・健康　7/1～

ヨガ講師
**武田　明子**

金曜日／10:00～11:30(11回)
定員19名　受講料10,780円
材料費等／－

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。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。（年齢は問いません。）

### 564 金曜ヨガ(一般)※1
スポーツ・健康　7/1～

ヨガ講師
**武田　明子**

金曜日／13:00～14:30(11回)
定員19名　受講料10,780円
材料費等／－

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。ヨガはいく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。）

### 565 土曜ヨガ(一般)①※1
スポーツ・健康　7/2～

ヨガ講師
**武田　明子**

土曜日／10:00～11:30(10回)
定員19名　受講料9,800円
材料費等／－

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。ヨガはいく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※1
スポーツ・健康　7/2～

ヨガ講師
**武田　明子**

土曜日／13:00～14:30(10回)
定員19名　受講料9,800円
材料費等／－

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。ヨガはいく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 健康体操(女性)
スポーツ・健康　7/7～

**長谷川　美智子**

木曜日／14:00～15:30(10回)
定員25名　受講料9,800円
材料費等／－

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。

### 568 健康体操(金曜クラス)
スポーツ・健康　7/1～

**長谷川　美智子**

金曜日／10:00～11:30(10回)
定員25名　受講料9,800円
材料費等／－

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。＊今季より時間が変更になります。

### 569 トレーニング①(女性)※2
スポーツ・健康　7/5～

**長谷川　美智子**

火曜日／14:00～15:30(10回)
定員15名　受講料9,800円
材料費等／－

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。

### 570 トレーニング②(女性)※2
スポーツ・健康　7/7～

**長谷川　美智子**

木曜日／10:10～11:40(10回)
定員15名　受講料9,800円
材料費等／－

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③(60歳～女性)※2
スポーツ・健康　7/6～

**長谷川　美智子**

水曜日／14:00～15:30(10回)
定員15名　受講料9,800円
材料費等／－

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。

### 572 さわやか健康体操
スポーツ・健康　7/6～

健康体操・介護予防運動指導員
**佐々木　正子**

水曜日／10:10～11:40(10回)
定員15名　受講料11,000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かかせません。体ほぐしやリズム体操・筋力アップの体操等、楽しく始めてみませんか？

### 573 カラダがわかるトレーニング
スポーツ・健康　7/11～

**山根　嘉樹**

第2・4月曜日／10:00～11:30(５回)
定員20名　受講料4,500円
材料費等／－

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！

### 574 身体ほぐし健康体操
スポーツ・健康　7/1～

健康運動指導士
**吉田　貴子**

第1・3金曜日／14:50～16:20(６回)
定員15名　受講料6,600円
材料費等／－

筋肉を整え、きちんと働くようにする簡単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。

### 575 自彊術
スポーツ・健康　7/6～

（公社）自彊術普及会中伝指導員
**中尾　悦子**

水曜日／14:50～16:20(11回)
定員15名　受講料12,100円
材料費等／－

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。

### 576 ピラティス・ヨガ
スポーツ・健康　7/7～

Pilates A-Light主宰
**久米　彩未**

第1・3木曜日／10:00～11:15(６回)
定員12名　受講料7,200円
材料費等／ボール代1,000円程度

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）

### 577 アンチエイジングヨガ
NEW　おすすめ　スポーツ・健康　7/11～

**藤野　貴美**

第2・4月曜日／19:00～20:30(６回)
定員20名　受講料6,600円
材料費等／－

アラフォー、アラフィフ世代が参加しやすい夜の時間です。少しずつ身体に変化が起こりうる同世代で同じ悩みを共有し、ヨガで心と身体を整えて、楽しく、美しく、前向きに歳を重ねていきましょう。

### 578 太極拳(簡化24式)練功十八法
太極拳　7/6～

兵庫県練功十八法協会常任理事
**山田　寛**

水曜日／13:20～14:50(10回)
定員15名　受講料11,600円
材料費等／－

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。

### 579 太極拳(混元24式入門)練功十八法
太極拳　7/6～

神戸混元太極舎　世話役
**山田　寛**

水曜日／15:00～16:30(10回)
定員15名　受講料11,600円
材料費等／－

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。

### 580 太極拳(総合42式)練功十八法
太極拳　7/9～

太極倶楽部　代表
**山田　寛**

土曜日／11:00～12:30(10回)
定員15名　受講料11,600円
材料費等／－

簡化24式を踏まえて、さらにレベルアップを目指します。体幹を感じながら心身をリフレッシュしましょう。（経験者向け）

### 581 月曜卓球(初級)
卓球　7/11～

日本体育協会公認スポーツ指導員
**中村　範子**

第2・4月曜日／9:20～10:50(５回)
定員15名　受講料5,500円
材料費等／－

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。

### 582 月曜卓球(中級)
卓球　7/11～

日本体育協会公認スポーツ指導員
**山田　智子**

第2・4月曜日／11:00～12:30(５回)
定員15名　受講料5,500円
材料費等／－

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。

### 583 楽しい！卓球教室
卓球　7/7～

日本卓球協会四段　日本体育協会公認スポーツ指導員
**石黒 一行　石黒 淳子**

木曜日／10:00～12:00(11回)
定員30名　受講料12,100円
材料費等／－

初心者～経験者まで！卓球を楽しみましょう。手軽に始められる卓球を基礎から学びましょう。基本技術を習得した後、実践力を高めていきましょう。

### 585 子ども卓球
卓球　7/6～

日本体育協会公認スポーツ指導員
**中村　範子**

水曜日／17:30～19:00(10回)
定員10名　受講料11,000円
材料費等／－

小学生を対象とした卓球教室です。基本的なルールや動作をわかりやすく指導します。卓球を楽しみながら上達しましょう。

### 586 バドミントン
スポーツ・健康　7/6～

神戸市バトミントン協会
**石花　桂子**

水曜日／10:00～12:00(11回)
定員30名　受講料12,100円
材料費等／－

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。

### 587 新体操
体操　7/7～

**鈴江　えり**

木曜日／17:30～19:00(11回)
定員25名　受講料13,200円
材料費等／－

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。

### 588 新体操(育成コース)
体操　7/7～

**鈴江　えり**

木曜日／19:10～20:40(11回)
定員10名　受講料8,800円
材料費等／－

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。

### 589 幼児体操(4歳～年長)
体操　7/6～

**須藤　律枝**

水曜日／14:30～15:40(10回)
定員30名　受講料9,500円
材料費等／－

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。

### 590 小学生体操
体操　7/6～

**須藤　律枝**

水曜日／16:00～17:10(10回)
定員30名　受講料9,500円
材料費等／－

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。

### 591 水中ウォーキング
水泳　7/11～

アクアフィットネス上級インストラクター
**坂田　暢子**

第2・4月曜日／12:15～13:15(４回)
定員25名　受講料4,400円
材料費等／－

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。

### 592 火曜水泳(一般)
水泳　7/5～

**林　正章**

火曜日／10:00～11:30(９回)
定員15名　受講料10,350円
材料費等／－

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
水泳　7/5～

(財) 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
**赤瀬　桂子**

火曜日／13:00～14:00(９回)
定員15名　受講料9,900円
材料費等／－

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)
水泳　7/6～

**山根 嘉樹　林 正章**

水曜日／10:00～11:30(10回)
定員25名　受講料11,500円
材料費等／－

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
水泳　7/6～

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**

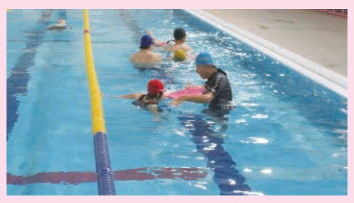
水曜日／13:30～14:30(10回)
定員30名　受講料11,000円
材料費等／－

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
水泳　7/6～

**林　正章**

水曜日／18:50～19:50(９回)
定員15名　受講料13,050円
材料費等／－



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)
水泳　7/7～

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**

木曜日／10:00～11:30(９回)
定員25名　受講料10,350円
材料費等／－

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
水泳　7/7～

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**

木曜日／13:00～14:30(９回)
定員25名　受講料10,890円
材料費等／－

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)
水泳　7/1～

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**

金曜日／10:00～11:30(11回)
定員25名　受講料12,650円
材料費等／－

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(中級)
水泳　7/2～

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
**井筒　嗣子**

土曜日／10:00～11:30(10回)
定員15名　受講料11,500円
材料費等／－

経験のある方を対象にドリルを練習しながら、４泳法をマスターし個人メドレーを目指します。中学生から入れます。

### 601 水中トレーニング
水泳　7/2～

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
**井筒　嗣子**

土曜日／12:00～13:00(10回)
定員15名　受講料11,000円
材料費等／－

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 もりやすバンバンビガロの楽しいマジック教室①
NEW　おすすめ　その他　8/11

株式会社よしもとデベロップメンツ
**もりやすバンバンビガロ**

木曜日・祝日／10:00～11:00(１回)
定員20名　受講料2,200円
材料費等／材料費込み

よしもとの西の営業キング・大道芸人のもりやすバンバンビガロさんが、子どもからシニアの方まで、人前で披露し周りを楽くさせるお手軽で簡単なマジックを教えます。今回は「３本の長さの違ったひも」を使ったマジックです。対象：小学生(※低学年生は保護者同伴)から大人まで

### 603 もりやすバンバンビガロの楽しいマジック教室②
NEW　おすすめ　その他　8/11

株式会社よしもとデベロップメンツ
**もりやすバンバンビガロ**

木曜日・祝日／13:00～14:00(１回)
定員20名　受講料2,200円
材料費等／材料費込み

よしもとの西の営業キング・大道芸人のもりやすバンバンビガロさんが、子どもからシニアの方まで、人前で披露し周りを楽くさせるお手軽で簡単なマジックを教えます。今回は「３本の長さの違ったひも」を使ったマジックです。対象：小学生(※低学年生は保護者同伴)から大人まで

### 604 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～
NEW　おすすめ　その他　9/21

株式会社よしもとデベロップメンツ
**笑い飯 哲夫**

水曜日／18:00～19:30(１回)
定員50名　受講料3,300円
材料費等／－

日本の古代史について、日本に現存する最も古い歴史書といわれる古事記・日本書紀をはじめとした文献や記録をもとに、日本の古代史にも大きな関心と造詣を持つ笑い飯 哲夫さん流の解釈と解説で楽しく学んでいただきます。今回は「邪馬台国と卑弥呼の謎」です。

---

## 北須磨スイミングスクール

## ★ 物販割引券プレゼント ★

～ プールが初めて、泳ぐのが苦手なお子さま大歓迎 ～

**物販500円割引券をプレゼント！**

【 スイミングキャップ 】 500円が0円に！

【　子どもゴーグル　】 1,100円が600円に！

他にもいろいろなプール用品販売中！！

**無料体験　開催中！**
※小学生は入場料300円が必要です。

| 【 料金 】 | 週1回コース | 週2回コース |
|---|---|---|
| 入会金 | 3，300円 | |
| 月会費 | 4，400円 | 7，040円 |
| 年会費 | 3，300円 | |

| | 幼児クラス（4歳～小学2年生） | 小学生クラス（小学1～6年生） | 障がい児親子（木曜日） |
|---|---|---|---|
| 火～金曜日 | 16:00～17:10 | 17:15～18:30 | 16:15～17:15 |

**神戸市立北須磨文化センター　TEL：078-791-0840**

※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。　NEW は、新しく始まる講座です。