

※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。

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)

申込み締切日 11月30日(水)まで

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

※まだ！
11月30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。
※郵送のみ
11月28日必着

＜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2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れる場合は、1月1日現在の年齢です。
- 一受講は、申込者本人に申込み、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、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、振替日にて休講を実施します。
(予備日は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5時から
発表発表判断時点	午前8時	午前11時	午後3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**(浸水・高潮警報は除く)が発表されている場合は休講とさせていただきます。
各センターから連絡するもので、テレビ、ラジオ、インターネット等でご確認ください。

＜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、12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、入金が進められない場合は補充の穴がお待ちできるの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。1月末日までは残回数を受講希望される方は、直接センターへお問い合わせください。

＜受講料の返金＞

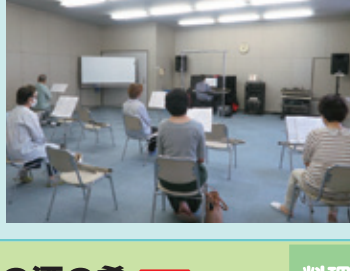
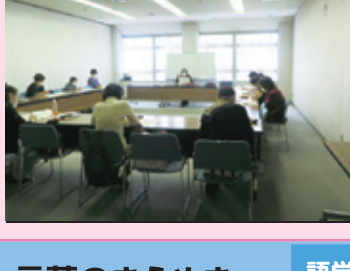
- 納入された受講料について、開講前のキャンセルは受講料から手数料1,100円差し引いて返金いたします。講座中止の場合は、全額返金。お各様都合の場合は、受講料総額の30%手数料を差し引き、残回数を按分して10円未満は切り上げ返金いたします。

【個人情報の取扱いについて】

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。
下記の要項を、メールで財団へお送りください。
〒650-0001 神戸市中央区東甲子115番地10番 115番館10階
(公財)神戸市民文化振興財団 文化センター事業課 課 長
TEL：078-3611-5330(土日祝日含む 9:00～17:00)

117 アヴェマリアを歌おう 音楽 1/17 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つけます。 	118 今も青春♪夢ソング 音楽 1/13 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る!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※4 音楽 1/20 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よう。流行の歌にトライするのも若さを保つ秘訣かも。めぐる季節を共に歌い、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※4 音楽 1/20 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よう。流行の歌にトライするのも若さを保つ秘訣かも。めぐる季節を共に歌い、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♪ 音楽 1/9 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 心に残る想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♪ 音楽 1/9 KOSMA音楽愛好会 落合 庸平 第2・4月曜日／18:30～20:00 (5回) 定員30名 受講料9,000円 材料費等／テキスト代実費 クラシックの歌も恐くない! オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導致します♪ 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 1/10 音楽学士(声楽専攻) 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く歌います。 	124 ジャズで楽しくシャバダバ② 音楽 1/10 音楽学士(声楽専攻) 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ジャズダバを楽しく歌います。 	125 ジャズで楽しくシャバダバ③ 音楽 1/14 音楽学士(声楽専攻) 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」 文学歴史 1/5 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／－ 『若菜上』(その1)。兄朱雀院の懸望によって源氏は皇女三の宮を迎えることを決意・・・紫上は傷ましい運命に曝されていきます。 
127 俳句(初級) 文学歴史 1/6 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／－ 「俳句を楽しく」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 文学歴史 1/18 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、神社を知ることのできる活性化し、現地を歩いて健康を増進しましょう。 	129 手作りパン教室 料理 1/21 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。性別問わずはじめての方も大歓迎。 	130 男性のための酒の肴 おすすめ 料理 1/6 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す。市販のあてだけでなく健康的に美味しくお酒が飲める料理を作りませんか。 	131 楽しい朗読・言葉のきらめき 語学 1/12 元アナウンズ学院講師(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／－ 明るい日々へ歩前進。穏やかな発声、明瞭な発音で楽しく、しっかりと言葉を優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) その他 1/11 ㈹ハナヤ勤務員 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。 	133 熟年ヨガ(女性) スポーツ健康 1/10 ヘルシークワハラ 村上 伊久子 火曜日／13:30～15:00 (10回) 定員20名 受講料16,000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 ヨガ美療体操①(女性) ※5 スポーツ健康 1/11 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 ヨガ美療体操②(女性) ※5 スポーツ健康 1/11 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 ヨガ美療体操③(女性) スポーツ健康 1/7 ヘルシークワハラ 嶋津 清江 土曜日／10:00～11:30 (8回) 定員15名 受講料10,400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 おすすめ スポーツ健康 1/11 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、毎週変わるヨガのポーズと呼吸法を行います。 	138 呼吸法と簡単体操 おすすめ スポーツ健康 1/17 Petit Nature代表 日浦 有彩 第1・3火曜日／13:15～14:15 (5回) 定員12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 スポーツ健康 1/7 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 スポーツ健康 1/21 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10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) おすすめ スポーツ健康 1/19 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) スポーツ健康 1/19 Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄 第1・3木曜日／13:30～14:45 (5回) 定員12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) スポーツ健康 1/19 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いという方にお勧めのクラスです。 	144 やさしい気功 スポーツ健康 1/23 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 スポーツ健康 1/11 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 スポーツ健康 1/10 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) スポーツ健康 1/7 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20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? 	148 バランス経絡体操 スポーツ健康 1/6 グリーン健康会 バランストレーナー 石川 裕子 赤井 循子 月曜日／10:00～11:20 (5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等／－ 体のバランスを整えると、様々な痛みや歪みが自然に改善してゆきます。年齢や疾患に関係なく誰でも参加できます。チャレンジ! 	149 正しい姿勢と歩き方～歩き始めるその前に～ スポーツ健康 1/23 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つ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。 	151 スポーツウエルネス吹矢(日曜コース) スポーツ健康 1/8 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) スポーツ健康 1/11 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) スポーツ健康 1/10 フキジャズダンスカンパニー MAKIKO 火曜日／16:00～17:00 (9回) 定員20名 受講料10,800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 スポーツ健康 1/5 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 スポーツ健康 1/5 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／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 スポーツ健康 1/11 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 スポーツ健康 1/11 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。 