

須磨区文化センター

1月開講

2023年冬講座

1月〜3月

受講生募集!!

11月16日から受付開始!

〒654-0035

神戸市須磨区中島町1丁目2-3

お問合せ ☎078-735-7641

講座内容はコチラ↓

公益財団法人 神戸市民文化振興財団

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

山陽電鉄 東須磨駅

東須磨小学校

妙法寺川公園

須磨警察署

下中島公園

須磨海浜公園駅

須磨区文化センター

名谷インター

阪神高速道路

★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。】
※秋講座の在籍者は冬講座を優先して受講できます。そのため冬講座(1〜3月開催)は欠員補充のみ募集いたします。

おすすめ講座

音楽

526

金曜癒しのピアノ教室

NEW

講師 元ヤマハシステム講師 福島 美幸

第1・3金曜日/13:00〜17:00(5回) 定員8名 受講料16,200円 材料費等/ー

ついに!午後のピアノ講座開講!お好きな時間に月2回のらくらくレッスン(幼児〜大人対象)はじめる笑顔あふれる楽しいレッスン! (一人30分の個人レッスン)

音楽

527

ドラム教室①

NEW

講師 ドラム奏者 古田 雄士

日曜日/9:30〜11:00(6回) 定員4名 受講料18,000円 材料費等/ー

一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう! 初めの方でも大丈夫です。

伝統芸能

564

須磨琴(一絃琴)

講師 一絃須磨琴保存会師範 福羅 あけみ

主に第2・4木曜日/13:00〜17:00(5回) 定員12名 受講料7,500円/琴の爪3,000円、教本1,400円(初回のみ)

須磨琴は、一枚の板の上に一本の絃を張っただけの極めて簡単な素朴な楽器です。初歩の方から曲目に合わせて練習していきます。 13:00〜17:00の間、少人数で約60分間練習します。

随時講座

52

クリスマスに彩る簡単パーティー料理

講師 ともクッキングサロン主宰 新吉 友子

日程/12月2日(金) 時間/10:30〜13:00 受講料/2,500円(材料費込) 受講料は当日、直接須磨区文化センターでお支払いください。申込方法/現在申込受付中、須磨区文化センター2階窓口、又はお電話で申込ください。(定員15名 先着順)

クリスマスの食卓を華やかに!簡単・豪華見え、パーティー料理と一緒に作りましょう!メニューは予告なく変更することがあります。

※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。

講座一覧

501 人物画

美術・絵画 1/15

日本美術家連盟会員 神戸芸術文化協議会員 服部 淳子

第1・3日曜日/10:00〜15:00(5回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/モデル代等5,000円程度

毎回、モデルを見て描きます。油絵が主ですが材料・大きさ等は自由です。気楽に描いてください。モデルは二日ずつ交代します。

502 洋画

美術・絵画 1/12

洋画家 磯野 和美

木曜日/14:00〜16:00(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費等/モチーフ代等2,000円

水彩画、油絵、色鉛筆、パステルなどお好きな画材で!個性を生かして基礎から丁寧に指導します。置き物、花、野菜、人物、風景など一緒に楽しく描きましょう!初心者の方大歓迎です。

503 楽しい絵手紙

美術・絵画 1/11

洋画家 磯野 和美

第2・4水曜日/13:30〜15:30(5回) 定員10名 受講料7,500円 材料費等/モチーフ代等500円

描いて楽しく、もって帰る楽しい絵手紙。上手に描く事より自分らしさを相手に伝えるのが一番!一緒に楽しい時間を過ごしましょう!

504 パステル画

美術・絵画 1/13

神戸パステル画会 森実 恭子

金曜日/10:00〜12:00(10回) 定員17名 受講料15,000円 材料費等/用具代等実費(10,000〜13,000円程度)

やわらかで、繊細なパステルの色彩により、身近な物、人物を表現します。形のつかみ方、色のつけ方など基礎から指導します。

505 絵画サークル

美術・絵画 1/11

画家 中西 一郎

水曜日/14:00〜16:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/ー

鉛筆、木炭、ペン、水彩、油絵具等好きな用具で好きな題材を描く。深い表現を目指して、初心者も経験者も一緒に楽しみましょう!

506 色鉛筆で描く海洋画

美術・絵画 1/14

海洋画家 高橋 健一

第2・4土曜日/10:00〜12:00(5回) 定員15名 受講料6,500円 材料費等/テキスト、紙、色鉛筆等1,000円程度

海や港の景色、大海原を行き交う船を色鉛筆やパステルを用いて描きます。はじめての方でも解り易く指導してまいります。

507 こどもは誰でもピカソ こども絵画造形教室

美術・絵画 1/8

未来スクールありす主宰 坂田 ありす

第2・4日曜日/13:30〜15:00(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/500円

子どもの発想を大切に、創造の芽を伸ばし、素直な心の表現から、つくる喜びと描く楽しさを育てましょう。

508 毛筆太字(初級・中級)

書道 1/10

兵庫県書作家協会 中西 浩陽

火曜日/13:00〜14:50(10回) 定員15名 受講料13,000円 材料費等/テキスト・手本代500円程度

楷書の基本点画、筆の使い方、運び方から始めます。古典を交えて行書、草書、隷書を学び、表現の幅を広げます。初心者歓迎です。

509 毛筆細字(初級・中級)

書道 1/10

兵庫県書作家協会 中西 浩陽

火曜日/15:00〜16:50(10回) 定員15名 受講料13,000円 材料費等/テキスト・手本代500円程度

かなと実用書を中心に学びます。伝統的な現代的な漢字かな交じり文、微の表書き、手紙文など学びます。初心者歓迎です。

510 うつくしいペン字教室

書道 1/12

兵庫県書作家協会 左右津 安輝子

木曜日/14:00〜16:00(10回) 定員10名 受講料15,000円 材料費等/テキストとノート代1,000円

活字あふれる現代こそ、手書きの文字が心に感動を与えます。楽しみながら技法を習得して美しい文字に変わる喜びを掴みましょう。

511 小中学生の書道

書道 1/7

兵庫県書作家協会 左右津 安輝子

土曜日/14:00〜16:00(10回) 定員15名 受講料15,000円 材料費等/テキスト代1,000円 書道誌代1,800円

書写教育の基礎を学びながら、自由で創造的に書道を楽しむよう指導します。硬筆の指導も合わせて丁寧にいたします。

512 金曜陶芸

工(手)芸 1/13

丹波焼 市野 元祥

金曜日/10:00〜12:00(10回) 定員20名 受講料16,500円 材料費等/材料費1,000円(備忘状あり) 粘土代実費(1kg150〜250円)

ふだんの生活の中で使うような器を造ります。より一層の向上を目指しましょう。1ランク上の技術を習得しましょう。

513 陶芸の加飾・技法

工(手)芸 1/14

丹波焼 市野 元祥

第2・4土曜日/10:00〜12:00(5回) 定員15名 受講料8,250円 材料費等/釉薬代500円(粘土代実費1kg約200円程度)

経験者を対象に技術を高める為の講座です。より一層の向上を目指しましょう。1ランク上の技術を習得しましょう。

514 木曜陶芸

工(手)芸 1/12

陶芸家 手島 英則

木曜日/10:00〜12:00(10回) 定員17名 受講料16,500円 材料費等/粘土・釉薬代2,000円程度(10回分)

電動ロクロ、手ロクロを使って、作陶した自分の作品で、日常生活を飾りましょう。※別途追加粘土が必要な場合あり

515 日曜陶芸①

工(手)芸 1/8

陶芸家 手島 英則

第2・4日曜日/10:00〜12:00(5回) 定員15名 受講料8,250円 材料費等/粘土・釉薬代等1,500円程度(全5回分)

電動ロクロ、手ロクロを使って、作陶した自分の作品で、日常生活を飾りましょう。※別途追加粘土が必要な場合あり

516 日曜陶芸②

工(手)芸 1/8

陶芸家 手島 英則

第2・4日曜日/13:00〜15:00(5回) 定員15名 受講料8,250円 材料費等/粘土・釉薬代等1,500円程度(全5回分)

電動ロクロ、手ロクロを使って、作陶した自分の作品で、日常生活を飾りましょう。※別途追加粘土が必要な場合あり

517 ステンドグラス

工(手)芸 1/8

ガラス工芸家 則武 英彦

日曜日/10:00〜12:00(9回) 定員15名 受講料15,300円 材料費等/工具・材料費約30,000円(初心者対象)

色ガラスが輝く様々な光のアート。幾つもの工程を経て作品ができあがります。ゆっくりとマイペースで楽しんでください。

518 暮らしを彩る木彫り

工(手)芸 1/12

木彫家講師 太田 清美

木曜日/10:00〜12:00(9回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等/各自実費

欧風建築にあるデザインを使ったリリーフ、小物家具や人形(立体)を作ります。刃物を扱う緊張感、無心時間が流れます。

519 ピアノで歌おう! ヒットソング

音楽 1/18

KOSMA音楽愛好会 重久 佳子

主に第3水曜日/10:30〜12:00(3回) 定員15名 受講料5,400円 材料費等/テキスト1,000円(税別)

歌謡曲や演歌、流行歌もクラシックタッチで演奏すると豪華で聴き応えのあるピアノ演奏になります。みんなで楽しく歌いましょう!

520 昭和ヒットパレード

音楽 1/17

KOSMA音楽愛好会 落合 庸平

第1・3火曜日/10:30〜12:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/ー

歌うって本当に気持ち良い!昭和の流行歌を楽しい仲間と一緒に歌いませんか?初心者も大歓迎!歌好きな皆様をお待ちしています!

521 英語でPoPs!

音楽 1/18

英会話講師 古津 玲子

第1・3水曜日/15:15〜16:45(5回) 定員15名 受講料7,500円(税別)

懐かしいアメリカンポップスを英語で歌っていきましょう。歌の内容、発音のポイントなども説明いたします。語感が読めなくてもOK。

522 木曜ピアノ教室①

音楽 1/19

元ヤマハシステム講師 福島 美幸

第1・3木曜日/9:00〜12:00(5回) 定員6名 受講料16,200円 材料費等/ー

朝の気持ちのいい時間にピアノレッスンをはじめてみませんか?♪楽譜が読めなくても大丈夫!基礎〜演奏したい曲も楽しく学べます。(一人30分の個人レッスン)

523 木曜ピアノ教室②

音楽 1/12

元ヤマハシステム講師 福島 美幸

第2・4木曜日/9:00〜12:00(5回) 定員6名 受講料16,200円 材料費等/ー

ピアノ弾いてみたいけど練習が苦手...の方も大丈夫!毎回生徒さんとゆっくりわかりやすく曲を仕上げていきます。是非一緒に! (一人30分の個人レッスン)

524 金曜ピアノ教室①

音楽 1/20

元ヤマハシステム講師 福島 美幸

第1・3金曜日/9:00〜12:00(5回) 定員6名 受講料16,200円 材料費等/ー

ピアノを習うのは初めての方も大歓迎!午前の1人30分の個人レッスン!自分のペースでゆっくりお洒落な時間を過ごしてみませんか? (一人30分の個人レッスン)

525 金曜ピアノ教室②

音楽 1/13

元ヤマハシステム講師 福島 美幸

第2・4金曜日/9:00〜12:00(5回) 定員6名 受講料16,200円 材料費等/ー

脳トレになるピアノ!おしゃべりしながら楽しいピアノレッスンです!初心者大歓迎!朝の好きな30分を自分時間としてリフレッシュ! (一人30分の個人レッスン)

526 金曜癒しのピアノ教室

音楽 1/20

元ヤマハシステム講師 福島 美幸

第1・3金曜日/13:00〜17:00(5回) 定員8名 受講料16,200円 材料費等/ー

ついに!午後のピアノ講座開講!お好きな時間に月2回のらくらくレッスン(幼児〜大人対象)はじめる笑顔あふれる楽しいレッスン! (一人30分の個人レッスン)

527 ドラム教室①

音楽 1/15

ドラム奏者 古田 雄士

日曜日/9:30〜11:00(6回) 定員4名 受講料18,000円 材料費等/ー

一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう! 初めの方でも大丈夫です。

528 ドラム教室②

音楽 1/15

ドラム奏者 古田 雄士

日曜日/11:10〜12:40(6回) 定員4名 受講料18,000円 材料費等/ー

一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう! 初めの方でも大丈夫です。

529 ドラム教室③

音楽 1/15

ドラム奏者 古田 雄士

日曜日/13:30〜15:00(6回) 定員4名 受講料18,000円 材料費等/ー

一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう! 初めの方でも大丈夫です。

530 ドラム教室④

音楽 1/15

ドラム奏者 古田 雄士

日曜日/15:10〜16:40(6回) 定員4名 受講料18,000円 材料費等/ー

一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう! 初めの方でも大丈夫です。

●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。

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	2023年冬講座 須磨区文化センター	
講座番号		
講座名		
フリガナ		
氏名		
住所	〒	
年齢	歳	性別
学年	(年)	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

冬講座募集のご案内

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 11月30日までのみ 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

申込み締切日

11月30日(水)まで

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わせください。(見学無料)
●見学は各講座1回のみ ●見学しただけなし講座もあります

【個人情報取得について】講座申込みで収集した個人情報、利用者の同意による情報の提供を原則とし、講座のサービスの提供を目的の範囲内で利用します。

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。
〒650-0031 神戸市中央区東町115番地10階
(公財)神戸市民文化振興財団 文化センター事業課 宛
TEL: 078-381-5330(土日祝日除く 9:00〜17:00)

キリトリ

キリトリ

講座一覧

531 謡曲・仕舞

古典芸能

観世流能楽師 日本能楽会会員 (国)重要無形文化財総合指定保持者
笠田 昭雄

水曜日/10:00~12:00 (9回)
定員12名 受講料12,600円
材料費等/テキスト代2,100円~ 県代4,500円~



謡曲・仕舞を基礎から指導します。また、能の音楽や物語についてもわかりやすくお話しします。

532 俳句

文学歴史

「日本伝統俳句協会」関西支部長 (ホトギス)同人「田鶴」(秀峰集) 選者
山西 商平

第2・4木曜日/13:30~15:30 (6回)
定員10名 受講料8,400円
材料費等/メモ用紙・句帳・歳時記、漢字辞典等持参



俳句を楽しく、575のリズムに乗せて四季折々の自然を詠み、日常の暮らしの味わいを詠みましょう。

533 こどもの心に届け 読み聞かせ教室

文学歴史

NPO法人「絵本で子育て」センター 絵本講師
野口 明子 安達 光生

月曜日/10:00~11:30 (3回)
定員10名 受講料4,500円
材料費等/—



絵本の持つ力と可能性を伝えられる読み聞かせボランティアを育てます。絵本の選び方・読み方・楽しみ方を学びましょう。

534 生け花

茶華道

華道家元池坊 華督
竹中 一永

第2・4木曜日/14:00~16:00 (6回)
定員15名 受講料8,000円
材料費等/花代6,600円程度



四季折々の花を自然のすがた、そして造形の面白さ、それらを項目に応じて表現し楽しんでいただきます。

535 茶道

茶華道

裏千家教授
多田 宗智

土曜日/13:30~16:00 (10回)
定員18名 受講料12,000円
材料費等/抹茶・菓子代等3,500円程度



気路に始めませんか。人間同士の縁が深まり様々な道具、一輪の茶花にも目が向くようになります。椅子に座って受講も可能です。

536 英会話 (初級)

語学

英会話講師
古津 玲子

火曜日/13:15~14:15 (9回)
定員10名 受講料12,600円
材料費等/テキスト2,990円 (税別)



英語で話したいけど、うまく話せないという方のために、頭の中を交通整理してシンプルな会話を話す練習をしてみましょう。

537 英会話 (中級)

語学

アメリカ人講師
コリンズ・ブルース

金曜日/15:00~16:30 (9回)
定員10名 受講料13,050円
材料費等/テキスト3,300円 (税別)



初級講座を修了された方、また同程度の経験がある方に適したレッスンをします。さあ、話しましょう。

538 中国語会話 (初級)

語学

神戸星海女子学院大学非常勤講師
坂口 文馨

土曜日/14:40~16:10 (9回)
定員10名 受講料13,500円
材料費等/テキスト2,400円 (税別)



ネイティブの講師が教えます。基礎になるものをしっかり学び、聴く話す書く練習をし、応用できるように楽しく会話練習をします。

539 中国語会話 (中級)

語学

神戸星海女子学院大学非常勤講師
坂口 文馨

土曜日/13:00~14:30 (9回)
定員10名 受講料13,500円
材料費等/テキスト2,400円 (税別)



いつも中国語で会話できる環境を作り、中国語を話す自信を持たせます。文化や習慣又はさまざまな事情もその都度学びます。

540 やさしい韓国語

語学

神戸女学院大学非常勤講師 (朝鮮語)
魯 恵英 (ノ ヘヨン)

金曜日/13:00~14:30 (9回)
定員10名 受講料13,500円
材料費等/テキスト2,000円 (税別)



ハングル文字の読み書きができる方にお勧めです。韓国語の基礎文法をきちんと学び、簡単な日常会話や作文を身につけます。

541 レベルアップ韓国語

語学

神戸女学院大学非常勤講師 (朝鮮語)
魯 恵英 (ノ ヘヨン)

金曜日/14:40~16:10 (9回)
定員10名 受講料13,500円
材料費等/テキスト1,700円 (税別)



話す、聞き取る能力を高めた方にお勧め！韓国語を二年近く学び初級文法を終えた方を対象にします。豊かな表現力を育てます。

542 スペイン語 (初級)

語学

スペイン語講師
福田 ルーツ

金曜日/9:30~11:00 (9回)
定員10名 受講料13,500円
材料費等/テキスト2,200円 (税別)



基礎学力を楽しく身に付け多彩な魅力を持つスペイン語圏文化に触れながら学びます。ネイティブ講師が親切かつ丁寧に指導します。

543 楽しい社交ダンス

舞踊

兵庫県社交ダンス教師協会・理事
ダンス・スタジオ・プラット経営・指導
笠矢 佐智恵

金曜日/10:00~11:30 (10回)
定員15名 受講料14,000円
材料費等/—



初心者大歓迎！立ち方、歩き方から、初歩のステップを楽しく学びます。皆様、おさそい合のうえ、楽しく踊れるよう、是非ご参加ください。

544 楽楽ヨーガ

スポーツ・健康

(社)日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士
インド中央政府認定 (VYASA) 公認教師
小島 輝美

土曜日/10:30~12:00 (9回)
定員12名 受講料13,500円
材料費等/—



呼吸に合わせて動いていきます。自分だけの時間を作って今の心と身体を感じてみましょう。お気軽にご参加下さい。

545 女性のためのヨガ

スポーツ・健康

全米ヨガアライアンス認定 RYT200
五百尾 ひろみ

火曜日/18:30~20:00 (10回)
定員12名 受講料15,000円
材料費等/—



ヨガの呼吸法を取り入れ、身体の自然な回復力を高め、バランスを取り、肩こり・腰痛などを楽にします。どなたでもできます。

546 ヨガ健康体操①

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ
中桐 照子

水曜日/9:15~10:30 (10回)
定員15名 受講料13,000円
材料費等/—



ヨガの基本を取り入れた体操です。年齢を問わず、無理なく始めていただけます。心身とも健康な毎日を送りましょう。

547 ヨガ健康体操②

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ
中桐 照子

水曜日/10:45~12:00 (10回)
定員15名 受講料13,000円
材料費等/—



ヨガの基本を取り入れた体操です。年齢を問わず、無理なく始めていただけます。心身とも健康な毎日を送りましょう。

548 気功太極拳

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ
中桐 照子

土曜日/10:00~11:30 (10回)
定員15名 受講料15,000円
材料費等/—



ゆったり無理なく動かす生涯スポーツ。気・血の流れを良くし、心と体の調和をはかります。

549 元気いっぱい！シニアの健康体操

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ
中桐 照子

月曜日/10:00~11:30 (7回)
定員10名 受講料10,500円
材料費等/—



音楽に合わせて歩いたり、ボールを握って足腰を鍛え、元気で楽しいシニア世代を過ごしましょう。

550 太極拳

スポーツ・健康

NPO法人 神戸太極拳協会
福光 知子

水曜日/13:45~15:15 (10回)
定員35名 受講料10,000円
材料費等/—



24式太極拳は一番普及している太極拳です。これを続けながら他の事もできるようにになります。奥深く頭の体操にもなります。心も身体も柔軟にゆるんでつなげてあげていきます。

551 太極剣 (たいぎょくつるぎ)

スポーツ・健康

NPO法人 神戸太極拳協会
福光 知子

水曜日/15:30~16:30 (10回)
定員12名 受講料8,000円
材料費等/—



24式太極拳がある程度理解し動ける人が32式剣を平行して動くこと、さらに上達します。難しいですが、手の延長になり、舞うように、剣の楽しさを伝えます。

552 ジュニア空手① (概ね3歳~小2)

スポーツ・健康

神戸空手道連盟に成熟 代表
棚田 健司・他

日曜日/9:30~10:30 (9回)
定員18名 受講料10,800円
材料費等/サポーター2,500円、空手衣不要



基本稽古、移動稽古、ミット打ちを中心に行うことにより全身をバランスよく鍛え、強くて優しく、礼儀正しい成長を育みます。【ジュニア空手】と同室での練習になります。

553 ジュニア空手② (概ね小3~中学生)

スポーツ・健康

神戸空手道連盟に成熟 代表
棚田 健司・他

日曜日/10:40~11:40 (9回)
定員18名 受講料10,800円
材料費等/サポーター2,500円、空手衣不要



基本稽古、移動稽古、ミット打ちを中心に行うことにより全身をバランスよく鍛え、強くて優しく、礼儀正しい成長を育みます。【ジュニア空手】と同室での練習になります。

554 シニア空手 (概ね50歳以上)

スポーツ・健康

神戸空手道連盟に成熟 代表
棚田 健司・他

日曜日/10:40~12:00 (9回)
定員7名 受講料12,600円
材料費等/サポーター2,500円、空手衣不要



空手の稽古は全身をバランスよく動かしミットに打ちやキックも行います。トレーニングメニューが可です。お気軽にご参加下さい。11:40までは【ジュニア空手②】と同室での練習になります。

555 リズム&ストレッチ

スポーツ・健康

フキジャズダンスカンパニー
薫 ゆみこ

火曜日/10:00~11:30 (8回)
定員15名 受講料12,000円
材料費等/—



筋肉と気持ちのストレスを解消しましょう。軽やかなメロディーに合わせて身体を伸ばし引き締め、リフレッシュしましょう。

556 チャイルドジャズダンス① (3歳~小1)

スポーツ・健康

フキジャズダンスカンパニー
MAKIKO

土曜日/13:00~14:15 (8回)
定員25名 受講料9,600円
材料費等/—



運動が苦手でも大丈夫。音楽に合わせて楽しく練習しましょう。

557 チャイルドジャズダンス② (小2~小4)

スポーツ・健康

フキジャズダンスカンパニー
MAKIKO

土曜日/14:20~15:35 (8回)
定員25名 受講料9,600円
材料費等/—



色々なステップにチャレンジ出来るクラスです。様々な音楽に合わせて楽しくダンスをしましょう。

558 チャイルドジャズダンス③ (小5~小6)

スポーツ・健康

フキジャズダンスカンパニー
MAKIKO

土曜日/15:40~16:55 (8回)
定員25名 受講料9,600円
材料費等/—



小中学生高学年以上のレベルアップクラスです。難しいステップやターンやジャンプにチャレンジしましょう。初心者の方も大歓迎です。

559 スポーツウエルネス 吹矢①

スポーツ・健康

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員
前川 幸輝 武内 淑子 前川 恵子

第1・3日曜日/9:30~11:00 (6回) 定員8名
受講料7,200円 材料費等/マウスピース550円、パイプクリナー150円、矢(10本) 2,900円



明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。

560 スポーツウエルネス 吹矢②

スポーツ・健康

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員
前川 幸輝 武内 淑子 前川 恵子

第1・3日曜日/11:10~12:40 (6回) 定員8名
受講料7,200円 材料費等/マウスピース550円、パイプクリナー150円、矢(10本) 2,900円



明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。

561 スポーツウエルネス 吹矢③

スポーツ・健康

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員
井雲 晴隆 大川 清一

第1・3日曜日/13:20~14:50 (6回) 定員8名
受講料7,200円 材料費等/マウスピース550円、パイプクリナー150円、矢(10本) 2,900円



明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。

562 スポーツウエルネス 吹矢④

スポーツ・健康

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員
井雲 晴隆 大川 清一

第1・3日曜日/15:00~16:30 (6回) 定員8名
受講料7,200円 材料費等/マウスピース550円、パイプクリナー150円、矢(10本) 2,900円



明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。

563 神戸の山から ゆっくり登って健康に

スポーツ・健康

(公社)日本山岳ガイド協会認定ガイド
加藤 智二

木曜日/13:00~14:30 (3回)
定員15名 受講料6,900円
材料費等/館外実習交通費実費



長い人生、健康に過ごす為に必ず役に立つ山歩きの基本と楽しく歩くコツとポイントを身近な神戸の山を通じて学びます。館外実習は2回予定しています。交通費実費、館外実習は朝からになります。

564 須磨琴 (一絃琴)

伝統芸能

一絃須磨琴保存会師範
福羅 あけみ

主に第2・4木曜日/13:00~17:00 (5回)
定員12名 受講料7,500円
材料費等/琴の爪3,000円、教本1,400円 (初回のみ)



須磨琴は、一枚の板の上に一本の弦を張っただけの極めて簡単な素朴な楽器です。初歩の方から曲目に合わせて練習していきます。13:00~17:00の間、少人数で約60分間練習します。

随時講座

随時 52

クリスマスに彩る 簡単パーティー料理

おすすめ

ともクッキングサロン主宰
新吉 友子

日程/12月2日(金) 時間/10:30~13:00
受講料/2,500円 (材料費込) 受講料は当日、直接須磨区文化センターでお支払いください。
申込方法/現在申込受付中、須磨区文化センター2階窓口、又はお電話で申してください。(定員15名 先着順)



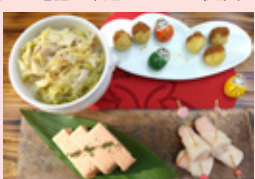
クリスマスの食卓を華やかに！簡単・豪華見え、パーティー料理と一緒に作りましょう！おもてなしメニューは予告なく変更することがあります。

随時 53

洋風にアレンジ！ おもてなし料理

ともクッキングサロン主宰
新吉 友子

日程/12月16日(金) 時間/10:30~13:00
受講料/2,500円 (材料費込) 受講料は当日、直接須磨区文化センターでお支払いください。
申込方法/現在申込受付中、須磨区文化センター2階窓口、又はお電話で申してください。(定員15名 先着順)



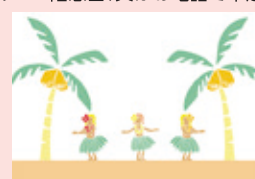
和風の食材を簡単アレンジしてお洒落な洋風料理と一緒に作りましょう！おもてなしにピッタリです！メニューは予告なく変更することがあります。

随時 54

初めてのハワイアンフラダンス

辻岡 たかこ

木曜日 時間/13:30~15:00 (2回)
定員12名 受講料/2,300円 受講料は初回日に直接須磨区文化センターでお支払いください。
申込方法/11/16(水)申込開始(先着順)須磨区文化センター2階窓口、又はお電話で申してください。



癒しの音楽、ハワイアンソングを口ずさみながら身体を動かしませんか？フラダンスの振り付けは基本は手話です。初めての方にも、歌詞の意味が判れば、すぐに踊れます！ハワイの花や風、青い海を感じながら笑顔で踊りましょう！

市民講座

2 ウクレレ教室

市民講座

MASAウクレレ教室主宰
大原 昌邦

第1・3木曜日/13:00~15:00 (6回)
定員15名
詳細はお問い合わせください。



新型コロナウイルスで大変な時代になりましたが、こんな時こそウクレレを楽しんでみませんか？見学・体験は随時受付中。お待ちしております。

3 川柳

市民講座

神戸川柳協会常任理事
長川 哲夫

第2・4木曜日/13:30~15:00 (5回)
定員12名 受講料5,000円
詳細はお問い合わせください。



川柳は人間を詠みます。楽しい人は楽しい句を、今の心を素直に反映します。楽しい句作りには挑戦して下さい。お待ちしております。

4 こども英会話

市民講座

アメリカ人講師
コリンズ・ブルース

土曜日/9:50~11:40 (10回)
定員6名 受講料13,500円
詳細はお問い合わせください。



初めてでもOK！経験豊かなアメリカ人講師と英語を楽しく学びましょう。小学生低学年と高学年の2クラス、各50分レッスンです。

5 フランス語 (中級)

市民講座

神戸星海女子学院大学講師
筒井 ジョスリン

水曜日/10:30~11:30
詳細はお問い合わせください。



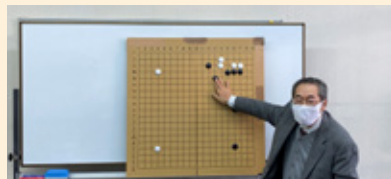
基本的なフランス語の日常会話を楽しく無理なく学びます。基礎をある程度勉強してきた方が対象です。

6 囲碁

市民講座

関西棋院 棋士
柏原 康人

土曜日/13:00~17:00 (秋冬15回)
定員15名
詳細はお問い合わせください。



生き甲斐ある老後を見つけられたら。囲碁は想像力と脳の働きを高めながら石と遊ぶゲームです。解説や実践対局で楽しんでください。

7 バランス経絡体操

市民講座

バランス体操トレーナー
小泉 ゆかり 石川 裕子

月曜日/14:00~15:30
詳細はお問い合わせください。



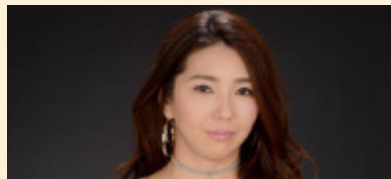
身体のゆがみを矯正する体操です。全身のツボを刺激して、関節を解すことで様々な痛みや強ばりが軽くなります。お気軽にご参加下さい。

8 ヒップホップ

市民講座

フキジャズダンスカンパニー
MINA

土曜日/18:00~19:30 (10回)
定員25名
詳細はお問い合わせください。



色々なジャンル曲の曲を使って振付をし、ダンスに必要な体の使い方、体幹トレーニング、ストレッチ等をしっかりとっていきます。