

講座一覧 →	150 簡単らくらく洋裁 洋和裁 1/18 服飾研究家 高岡 道子 第1・3水曜日／10:00～12:00(5回) 定員24名 受講料8,500円 材料費等／材料費、実費 洋服作りを楽しんでみませんか!初心者の方 もミシンの基礎から学べます。お気軽に どうぞ。	151 ハンドメイドソーイング 洋和裁 1/11 服飾研究家 高岡 道子 第2・4水曜日／18:00～20:00(5回) 定員18名 受講料6,200円 材料費等／材料費、実費 洋裁の基礎から自由なデザインでお手持 ちの教材を使い初めての方も安心です。リ フォームもお手伝いします。	152 英会話入門 語学 1/16 アメリカ人講師 ディーン ヨハンソン 月曜日／10:00～11:30(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費等／テキスト代、実費 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。	153 少人数英会話(初級) 語学 1/12 アメリカ人講師 ディーン ヨハンソン 木曜日／13:00～14:30(8回) 定員8名 受講料19,200円 材料費等／テキスト代、実費 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 Speak English!	154 英会話中級 語学 1/6 アメリカ人講師 ディーン ヨハンソン 金曜日／10:00～11:30(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費等／テキスト代、実費 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 談話できる時間なるべく多くとります。	155 土曜英会話(初級) 語学 1/14 カナダ人講師 リチャード オウエン 第2・4土曜日／13:00～14:30(5回) 定員18名 受講料7,500円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用 日常生活での色々な場面の色々なトピック について簡単な英語でお話してみせん か?
156 ビジネスイングリッシュ 語学 1/14 カナダ人講師 リチャード オウエン 第2・4土曜日／10:30～12:00(5回) 定員8名 受講料12,500円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用 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 シーンを想定したクラスです。	157 トラベルイングリッシュ 語学 1/13 カナダ人講師 リチャード オウエン 金曜日／19:00～20:30(10回) 定員9名 受講料21,000円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用 旅に出かけましょう!海外旅行に便利で実際 に使える英会話を学んでいきます。次の旅 がもっと楽しくなること間違いなし!!	158 たのしいドイツ語 語学 ドイツ人講師 ローランド ツアイトラー 水曜日／18:00～19:30(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費等／テキスト代、実費 休講 初心者向きの楽しいドイツ語。耳から入るド イツ語の基礎を学びます。	159 ドイツ語中級 語学 ドイツ人講師 ローランド ツアイトラー 水曜日／19:40～20:40(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費等／テキスト代、実費 休講 たのしいドイツ語を卒業されてレベルアップ を目指す方、また同程度の方の講座で す。	160 たのしいフランス語 語学 1/6 フランス人講師 フィリップ・エチエンヌ 金曜日／18:00～19:30(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費等／テキスト代、実費 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。	161 フランス語中級 語学 1/6 フランス人講師 フィリップ・エチエンヌ 金曜日／19:40～20:40(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費等／テキストは講師のオリジナル 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、また同程度の方の講座 です。	162 中国語入門 語学 1/5 中国語講師 于 亜 木曜日／18:00～19:30(8回) 定員18名 受講料7,500円 材料費等／テキスト代、実費 中国語の発音から、衣食住などの文化を交 えて、ていねいに指導します。中国語の世 界に、はじめての一歩を。
163 中国語初級 語学 1/6 中国語講師 于 亜 金曜日／18:00～19:30(10回) 定員18名 受講料11,000円 材料費等／テキスト代、実費 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。	164 中国語中級 語学 1/6 中国語講師 于 亜 金曜日／19:30～20:40(10回) 定員18名 受講料11,000円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用 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・ヒアリングを行いま す。	165 楽しもう韓国語(初級) 語学 1/10 韓国語講師 李 英熙 火曜日／12:00～13:30(10回) 定員8名 受講料17,500円 材料費等／テキスト代、実費 韓国語に対する基礎知識のある方を対象と するクラスです。文法の知識をさらに広げ、こ れらを活用した会話の練習を主に行います。	166 遊ぼう韓国語(中級) 語学 1/10 韓国語講師 李 英熙 火曜日／13:40～15:10(10回) 定員8名 受講料17,500円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用 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です。より生活に沿っ た韓国語を習得することにつなげましょう。	167 スペイン語入門 語学 1/7 メキシコ人講師 ビジェガス・ヘラルド 土曜日／16:20～17:50(10回) 定員12名 受講料12,000円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用 スペイン語の基礎をスペインやラテンアメ リカの国々の文化や芸術、歴史、慣習など の話を交えながら楽しく学びます。	168 スペイン語初級 語学 1/7 メキシコ人講師 ビジェガス・ヘラルド 土曜日／18:00～19:30(10回) 定員24名 受講料15,000円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用 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。	169 スペイン語中級 語学 1/7 メキシコ人講師 ビジェガス・ヘラルド 土曜日／19:40～20:40(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用 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)
170 マレー語入門 語学 1/7 マレーシア人講師 ジティ・ナビル・ビンディ・モハメド・ジャリフ 土曜日／13:30～15:00(5回) 定員8名 受講料12,500円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用 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 どで使う会話までできるように学んでいき ます。	171 だれにでも出来る健康フラ ダンス 1/13 フラハラウ プラニ 所属講師 ピカケ ホリオ オキカ 第2・4金曜日／10:30～12:00(5回) 定員14名 受講料7,500円 材料費等／教材費 実費 ゆるやかなストレッチを取り入れながら、ハ ワイアン音楽からなる楽しい運動と脳トレ に、ハワイアンらしく一度トライしてみせ ましょう?	172 ハワイアンフラ初級(午後A) ダンス 1/13 フラハラウ プラニ 所属講師 ピカケ ホリオ オキカ 第2・4金曜日／13:00～14:15(5回) 定員14名 受講料7,500円 材料費等／教材費 実費 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。	173 ハワイアンフラ初級(午後B) ダンス 1/13 フラハラウ プラニ 所属講師 ピカケ ホリオ オキカ 第2・4金曜日／14:45～16:00(5回) 定員14名 受講料7,500円 材料費等／教材費 実費 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。	174 ベリーダンス(ビギナー) ダンス 1/12 オリエンタルダンサー ファティマ 木曜日／18:00～19:15(3回) 定員15名 受講料6,000円 材料費等／― エジプシャ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。	175 ベリーダンス(ハイビギナー) ダンス 1/12 オリエンタルダンサー ファティマ 木曜日／19:30～20:45(3回) 定員15名 受講料6,000円 材料費等／― 経験者のみ。曲の理解や、表現力に重きを おいた、エジプシャンスタイルのベリーダ ンス(ラクスシャル)と一緒に学びましょ う。	176 社交ダンス(中級) ダンス 1/5 兵庫県ソーシャルダンス教師協会理事長 本間 崇元 木曜日／10:30～11:50(8回) 定員24名 受講料9,600円 材料費等／― ワンランク上のステップに挑戦しましょう! そして音楽に合わせて楽しく又優雅に踊 れるように練習しましょう。経験者対象
177 やさしいペン字 その他 1/10 兵庫県書作家協会 橋本 榮子 火曜日／10:00～12:00(10回) 定員24名 受講料12,000円 材料費等／― 万年筆、つけペン等を使って「正しく、速く、 美しく」をめざし、日常生活に即した文章・ 文字の書き方を基礎から指導します。	178 女性のための健康麻雀(入門) その他 1/16 健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明 第1・3月曜日／13:00～14:50(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等／材料費 テキスト代1,000円 楽しみながら脳を鍛えられるということで、 近年麻雀を楽しむ女性が増えています。麻 雀を知らなくても安心してスタートできま す。	179 女性のための健康麻雀(初級)A その他 1/16 健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明 第1・3月曜日／15:10～17:00(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等／材料費 テキスト代1,000円 麻雀は少し知っているけれど・・・そんなあ なたにうってつけの講座です。	180 女性のための健康麻雀(初級)B その他 1/12 健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明 第2・4木曜日／13:00～14:45(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等／材料費 テキスト代1,000円 麻雀は少し知っているけれど・・・そんなあ なたにうってつけの講座です。	181 頭の体操 囲碁講座 その他 1/6 (財)関西棋院 棋士九段 本田 満彦 金曜日／10:00～12:00(10回) 定員24名 受講料11,000円 材料費等／― 覚え初めの方から1級程度の方が対象で す。【入門者可】。指導者の多面打ち対局、及 び受講生同士の対局もあります。	182 神戸・六甲山の自然探訪 その他 1/12 森林インストラクター 清水 孝之 第2・4火曜日／10:00～12:00(6回) 定員26名 受講料10,800円 材料費等／― 身近な自然を知れば、野山でのハイキング が楽しくなります。野外へ出る機会を増やし て健康年齢を伸ばしましょう。	183 四柱推命(入門) その他 1/10 仁占代表認定NPO法人 神戸国際占術協会 玉木 仁邦 第2・4火曜日／13:00～14:30(5回) 定員10名 受講料7,500円 材料費等／テキスト(命式表)、その他実費 的中率の高さから古い帝王とも呼ばれて いる四柱推命を学び、自分を知り運気の流 れを知りよい人生の道しるべとしましょう!
184 四柱推命(中級) その他 1/10 仁占代表認定NPO法人 神戸国際占術協会 玉木 仁邦 第2・4火曜日／15:00～16:30(5回) 定員16名 受講料7,500円 材料費等／(教材費)実費 「四柱推命入門」を修了された方が対象と なります。初めてのの方は、体験のつもりで四 柱推命学を学びます。	185 卓球A スポーツ・健康 1/11 日本スポーツ協会公認卓球競技コーチ2 山本 昌弘 水曜日／10:00～12:00(10回) 定員28名 受講料10,300円 材料費等／ピン球代300円は受講料に含む 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。	186 卓球B スポーツ・健康 1/13 日本スポーツ協会公認卓球競技コーチ2 中山 昌治 金曜日／18:00～20:00(10回) 定員28名 受講料10,300円 材料費等／ピン球代300円は受講料に含む 基本技術の習得を中心に、実戦も取り入れ ながらゲーム練習まで。各自のレベルで卓 球を楽しみ、健康づくりに良い汗を一緒に 流しましょう!	187 バドミントンA スポーツ・健康 1/10 神戸市バドミントン協会 山住 栄 火曜日／10:00～12:00(10回) 定員35名 受講料10,500円 材料費等／シャトル代500円は受講料に含む 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いま す。	188 バドミントンB スポーツ・健康 1/10 神戸市バドミントン協会 山住 栄 火曜日／18:30～20:30(10回) 定員35名 受講料10,500円 材料費等／シャトル代500円は受講料に含む 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いま す。	189 熟年リズム体操 スポーツ・健康 1/6 兵庫県女子体育連盟 大谷 あけみ 金曜日／14:00～15:30(10回) 定員25名 受講料12,000円 材料費等／― 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「健康寿命」を伸ばしましょう。	190 太極拳入門A スポーツ・健康 1/17 NPO法人神戸太極拳協会 西谷 幸代 第1・3火曜日／11:00～12:00(5回) 定員10名 受講料7,000円 材料費等／― 体と心をほぐしながら、ゆっくりと動く運動 です。初めてのの方は、体験のつもりで気楽に おいで下さい。
191 太極拳入門B スポーツ・健康 1/10 NPO法人神戸太極拳協会 西谷 幸代 第2・4火曜日／11:00～12:00(5回) 定員10名 受講料7,000円 材料費等／― 体と心をほぐしながら、ゆっくりと動く運動 です。初めてのの方は、体験のつもりで気楽に おいで下さい。	192 太極拳初級 スポーツ・健康 1/10 NPO法人神戸太極拳協会 西谷 幸代 火曜日／13:00～14:30(10回) 定員25名 受講料14,000円 材料費等／― 入門8式を学習した方が対象です。基本の 歩形・歩法を復習しながら太極拳の運動に 体を慣れさせましょう。	193 太極拳中級 スポーツ・健康 1/10 NPO法人神戸太極拳協会 西谷 幸代 火曜日／14:45～16:15(10回) 定員25名 受講料14,000円 材料費等／― 簡化24式がおおむね出来るようになった 方が対象です。太極拳の動きの質を高め長 い時間のかかる太極拳で体力と気力を養 いましょう。	194 仕事帰りの太極拳 スポーツ・健康 1/6 NPO法人神戸太極拳協会 片岡 一郎 金曜日／19:00～20:30(10回) 定員18名 受講料12,000円 材料費等／― 仕事が終わってリフレッシュしたい方、日頃 の運動不足を解消したい方、ぜひ太極拳で 汗をかきましょう。	195 気功入門 スポーツ・健康 1/6 中国人医師 徐 力 金曜日／9:00～10:20(10回) 定員25名 受講料12,000円 材料費等／― 「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。	196 気功初級・中級 スポーツ・健康 1/6 中国人医師 徐 力 金曜日／10:30～12:00(10回) 定員25名 受講料12,000円 材料費等／― 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しまし ょう。	197 元気がでる自強術体操 スポーツ・健康 1/11 (公社)自強術普及会中伝 泉谷 ふく 水曜日／10:30～12:00(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等／自強術「図解」500円+税※希望者のみ 体にやさしい健康体操です。全身をくまなく 動かす自律神経の調整・腰痛や首肩のこ りを改善しながら心身を整えます。
198 体にやさしい自強術体操 スポーツ・健康 1/11 (公社)自強術普及会中伝 泉谷 ふく 第1・3水曜日／13:00～14:30(5回) 定員20名 受講料6,000円 材料費等／自強術「図解」500円+税※希望者のみ 元気がでる自強術体操と同じ内容で進みま すが、要点を絞って4回で完結します。	199 自力整体 スポーツ・健康 1/11 自力整体ナビゲーター 清水 克晃 第1・3水曜日／15:00～16:15(5回) 定員25名 受講料6,000円 材料費等／― 慢性不調の改善と予防を目指し、人に頼ら ず自分で行える自己治療メソッドです!	200 ヨガ美療体操A スポーツ・健康 1/16 ヘルシーワークハラ 禿子 まさ美 月曜日／10:00～11:30(10回) 定員35名 受講料12,000円 材料費等／― 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。	201 ヨガ美療体操B スポーツ・健康 1/10 ヘルシーワークハラ 村上 伊久子 火曜日／10:00～11:30(10回) 定員35名 受講料12,000円 材料費等／― 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。	202 フレッシュヨガ スポーツ・健康 1/11 ヨガ&ZUMBAインストラクター 伊澤 明美 水曜日／18:30～20:00(10回) 定員18名 受講料10,800円 材料費等／― 深い呼吸と共に全身を動かす事で心と身体 を心地良い状態に整えていきます。その日 の体調に合わせて気持ち良く動いていきま しょう!	203 熟年ヨガ美療体操 スポーツ・健康 1/13 ヘルシーワークハラ 伊関 千鶴 金曜日／13:00～14:30(10回) 定員28名 受講料12,000円 材料費等／― 熟年者を対象に、自分の呼吸に合わせて無理 なく体を動かし心身をリフレッシュさせま す。	204 イキイキ元気に健康体操 スポーツ・健康 1/13 ダイエト&トリートメントサロン Gloria bod 和田 忠士 金曜日／15:00～16:30(10回) 定員25名 受講料12,000円 材料費等／― 誰にでもできる簡単な有酸素運動、簡単な 筋力し、ストレッチを中心に、食事や呼吸法 のお話もいたします。

●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。

※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。