

兵庫区文化センター

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!

〒652-0805

神戸市兵庫区羽坂通4丁目1番1号

お問合せ ☎078-576-0981

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/

★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。】

☆印の語学講座・俳句入門①・俳句入門②・合気道は、冬講座は欠員補充のみ募集いたします。

おすすめ講座

美術・絵画

201 日曜デッサン・油絵

1/8~

講師 創元会理事 米澤 光治

第2・4日曜日／10:00～12:00(6回) 定員25名 受講料9,000円 材料費等／実費

人物、静物、風景を描きながら、デッサン力をつけていき、油絵の制作まで丁寧指導。初めての方大歓迎です。

スポーツ・健康

262 らくらく太極拳(入門・初級)

1/11~

講師 (社)日本武術太極拳連盟 公認指導員 阿野 千春

水曜日／13:30～15:00(10回) 定員30名 受講料12,000円 材料費等／—

中国健康法とあわせて太極拳の動きの型を通じてリラックスすることを、心身のバランスを整えながらレベルアップを目指す。

スポーツ・健康

264 気功法入門

1/11~

講師 李 敬烈

水曜日／13:00～14:30(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等／—

初心者を対象に、美容と健康増進に役立つ『気功』の基礎から応用まで。

スポーツ・健康

277 卓球(木曜・昼)

1/5~

講師 日本スポーツ協会公認卓球コーチ2 田坂 直子

第3除木曜日／14:00～16:00(8回) 定員24名 受講料9,200円 材料費等／ピン球代含む

卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。

※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

201 日曜デッサン・油絵

1/8~

創元会理事 米澤 光治

第2・4日曜日／10:00～12:00(6回) 定員25名 受講料9,000円 材料費等／実費

人物、静物、風景を描きながら、デッサン力をつけていき、油絵の制作まで丁寧指導。初めての方大歓迎です。

202 暮らしを彩る水彩画

1/16~

洋画家 宮本 佳子

月曜日／13:30～15:30(10回) 定員25名 受講料13,000円 材料費等／材料費1,000円

日々の暮らしに溢れる色彩を切り取って水彩画や淡彩画にして白いキャンパスに描いてみませんか?

203 おとなの絵画教室

1/11~

主体美術協会会員 長濱 志保

第2・4水曜日／13:30～15:30(5回) 定員25名 受講料8,000円 材料費等／モチーフ代 500円

石膏デッサン、花等の静物、人物モデル(着衣・裸婦)、野外スケッチと色々体験でき、大変お得な講座内容となっております。

204 絵手紙

1/12~

日本絵手紙協会 公認講師 仲田 久美子

第2・4木曜日／10:00～12:00(5回) 定員25名 受講料5,000円 材料費等／実費

その人しか書けないという手紙の良さを、絵手紙は伝えます。持ち物は、描きたいという気持ちだけ。

205 毛筆 金曜・昼

1/6~

兵庫県作家協会 水原 千里

金曜日／13:00～14:50(10回) 定員35名 受講料10,000円 材料費等／実費

携帯電話やパソコンが普及した今だからこそ手書きの文字には優しさ、温かさがあります。文字が美しく見える書き方を楽しく学びましょう。

206 趣味の木工(水曜・夜)

1/11~

元高校教師 内海 功一

水曜日／18:00～20:00(10回) 定員12名 受講料16,000円 材料費等／実費

木工小物・家具等のデザインから制作、仕上げまで。自分の作りたいもの(自由課題)を講師と相談しながら作ります。

207 個性きらめくDIY《木工》(土曜・朝)

1/7~

元高校教師 内海 功一

土曜日／10:00～12:00(10回) 定員12名 受講料16,000円 材料費等／実費

専門工具の揃った専用大工室で創作意欲を膨らませ、自分だけのオリジナル作品を完成させてみませんか。

208 ステンドグラス

1/6~

国際ステンドグラス協会会員 デュルト森本 康代

第1・3金曜日／10:00～12:00(5回) 定員16名 受講料8,500円 材料費等／実費

ステンドグラスの初歩から制作まで。(初心者の場合、デザインから仕上げまで基本1年をかけて完成します)

209 パッチワークと民族手芸モラ

1/14~

手工芸アドバイザー 金山 淳子

第2・4土曜日／10:00～12:00(5回) 定員25名 受講料5,000円 材料費等／3,500円程度

布を接ぎ合わせて袋物からタペストリー等を作ります。基礎から始めるので初心者歓迎します。

210 歌謡レッスン

1/7~

津軽三味線静女会会長 高橋 静女

土曜日／13:30～15:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等／1,000円 教材代

生徒の皆様のリクエスト曲を中心に、楽しく歌えるように指導します。

211 はずむ歌声リフレッシュ♪

1/9~

KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子

第2・4月曜日／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660円(税込)

みんなと一緒に歌う楽しさを感じてみませんか。美しいメロディと共にワクワク、しみじみ、ドキドキすることでしょう。

212 みんなで歌おう♪童謡唱歌

1/13~

KOSMA音楽愛好会 庄司 優歌

第2・4金曜日／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1,100円(税込)

皆さんが知っている童謡唱歌と一緒に歌ってみましょう!ラクに声を出すための発声のコツも指導します!

213 神戸の中心で世界を歌おう!!

1/17~

音楽創作工房ムジカヴィーヴア パス 武久 竜也

第1・3火曜日／14:00～15:30(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等／テキスト代1,000円(税込)

世界の名歌を楽しく歌いましょう。ヴォイストレーニングや声のための体操を織り混ぜながら皆様のお声(歌声)にも寄り添います。

214 平成ヒットパレード

1/16~

KOSMA音楽愛好会 落合 庸平

第1・3月曜日／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1,320円(税込)

プロのオペラ歌手が手取り足取り笑い取り、丁寧に歌唱指導いたします!声が変われば人生もかわる?!歌って笑って楽しみましょう!

215 青春ベストソング

1/12~

KOSMA音楽愛好会 中野 愛子

第2・4木曜日／18:30～20:00(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等／テキスト代2,000円程度

心の中の風景は私の宝物。素直に笑える自然に振る舞える。たくさんの歌と素直に向き合って、私の応援歌を見つけよう。

216 クラシックギター入門・初級1

1/11~

ギタリスト 弘井 俊雄

水曜日／18:00～18:50(10回) 定員10名 受講料10,500円 材料費等／テキスト代(入門3,520円(税込)(初級1)3,630円(税込))

初歩から演奏の練習まで。カルカシギター教則本使用及びギター曲集を使って独奏と重奏の練習。

●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。

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 兵庫区文化センター		
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所	〒 -		
年齢	歳	性別	男・女
学	()		
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	-	-	

63円切手をお貼ください。

6500031

※11月28日(月)以降このハガキはご利用いただけません。28日以降に届いた場合は無効となります。

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 講座係

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。
電話でも受付ております。(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人で3講座申込みの場合は、1月1日現在の年齢です。
- 年齢制限のある講座に申込みの場合は、1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。)

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。

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。スマホ決済も可能。
※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。

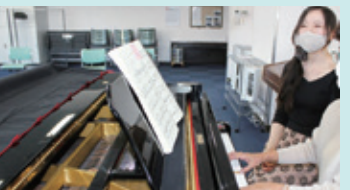
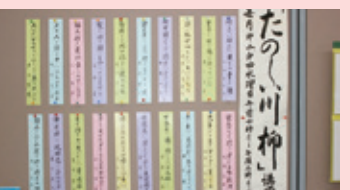
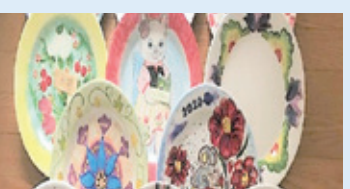
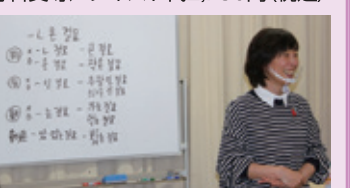
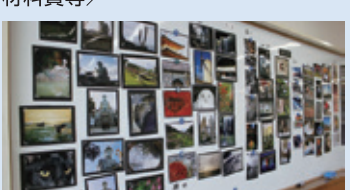
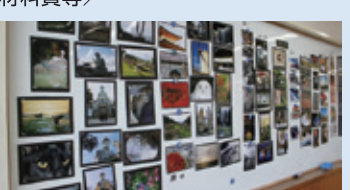
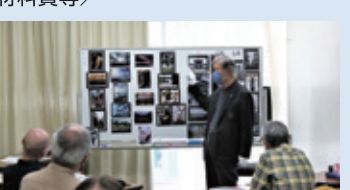
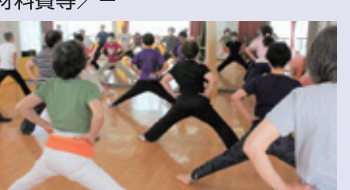
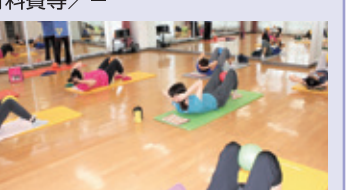
途中入講

●締切後も定員に達していない講座は受付いたします。1月末日までは残回数を按分しますが、2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月末満切上げて返金いたします。

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

217 クラシックギター 初級2 音楽 ギタリスト 弘井 俊雄 水曜日／18:50～19:40(10回) 定員10名 受講料10,500円 材料費等／テキスト代1,100円(税込)  当センターの初級1コースを修了された方対象。カランギター教則本使用及びギター曲集を使って独奏と重奏の練習。	218 クラシックギター 中級 音楽 ギタリスト 弘井 俊雄 水曜日／19:40～20:30(10回) 定員10名 受講料10,500円 材料費等／テキスト代1,760円(税込)  当センター初級2コースを修了された方対象。より高度な技術習得をめざします。	219 津軽三味線入門 音楽 津軽三味線静女会会主 高橋 静女 第2・4土曜日／16:00～17:00(5回) 定員10名 受講料11,000円 材料費等／テキスト・CD代2,000円  津軽三味線を始めてみませんか初めての方でも「津軽じょんから節」が弾けるまで親切丁寧に指導します。	220 津軽三味線初級 音楽 津軽三味線静女会会主 高橋 静女 第2・4土曜日／17:00～18:00(5回) 定員6名 受講料11,000円 材料費等／テキスト・CD代2,000円  入門講座終了の方を対象に指導いたします。	221 津軽三味線中級 音楽 津軽三味線静女会会主 高橋 静女 第2・4土曜日／18:00～19:00(5回) 定員6名 受講料11,000円 材料費等／テキスト・CD代2,000円  初級講座終了の方を対象に指導いたします。	222 大正琴 (童謡&唱歌) 音楽 琴伝流(欣栄会) 関口 和美 水曜日／9:30～10:40(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等／レンタル代1081.250円(買取660円)  これから始められる方に、大正琴の弾き方、楽器の見方から、懐かしい童謡や唱歌をわかりやすく指導します。	223 大正琴 (クラシック&歌謡曲) 音楽 琴伝流(欣栄会) 関口 和美 水曜日／10:50～12:00(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等／ピック(買取) 660円  各個人好きな曲・弾きたい曲を自由に練習してリハビリがなてても楽しんで頂きたいと思います。	224 楽しいウクレレ 月曜・朝 初級^{※1} 音楽 ウクレレ教室主宰・カルチャー講師 K.今城 月曜日／9:15～10:30(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等／テキスト代1,760円(税込)・プリント代200円  造し系の楽器として今人気のウクレレを初歩からレッスンし、ハワイアン音楽やポピュラーが歌いながら弾けるよう指導します。
225 楽しいウクレレ 月曜・朝 中級^{※1} 音楽 ウクレレ教室主宰・カルチャー講師 K.今城 月曜日／10:45～12:00(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等／テキスト代2,400円・プリント代300円  当センターのウクレレ初級コースを2回以上受講された方、及び他で経験のある方を対象として中級の技術を習得していきます。	226 楽しいウクレレ 金曜・夜 初級^{※2} 音楽 ウクレレ教室主宰・カルチャー講師 K.今城 金曜日／18:00～19:15(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等／テキスト代1,760円(税込)・プリント代200円  造し系の楽器として今人気のウクレレを初歩からレッスンし、ハワイアン音楽やポピュラーが歌いながら弾けるよう指導します。	227 楽しいウクレレ 金曜・夜 中級^{※2} 音楽 ウクレレ教室主宰・カルチャー講師 K.今城 金曜日／19:30～20:45(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等／テキスト代2,400円・プリント代300円  当センターのウクレレ初級コースを2回以上受講された方、及び他で経験のある方を対象として中級の技術を習得していきます。	228 たのしい大人のピアノ教室1^{※3} 音楽 KOSMA音楽愛好会 ピアニスト 植田 祐加里 月曜日／15:00～17:00(9回) 定員6名 受講料21,600円 材料費等／個人レッスン20分  ずっと好きで憧れていた思いの曲、また最近気になっている曲をあなたの想いにのせて、ピアノの音に表してみませんか？	229 たのしい大人のピアノ教室2^{※3} 音楽 KOSMA音楽愛好会 ピアニスト 植田 祐加里 月曜日／17:10～19:10(9回) 定員6名 受講料21,600円 材料費等／個人レッスン20分  ずっと好きで憧れていた思いの曲、また最近気になっている曲をあなたの想いにのせて、ピアノの音に表してみませんか？	230 たのしい大人のピアノ教室3^{※3} 音楽 KOSMA音楽愛好会 ピアニスト 植田 祐加里 月曜日／19:20～20:40(9回) 定員4名 受講料21,600円 材料費等／個人レッスン20分  ずっと好きで憧れていた思いの曲、また最近気になっている曲をあなたの想いにのせて、ピアノの音に表してみませんか？	231 オカリナ・初級 音楽 オカリナ奏者 斎藤 智枝 第2・4水曜日／10:30～12:00(6回) 定員20名 受講料10,800円 材料費等／テキスト代2,000円(税込)  基本的な指使いを習得された方を対象にアルトC管サイズを使用し、色々な曲に挑戦していきます。	232 オカリナ・入門 音楽 オカリナ奏者 斎藤 智枝 第2・4水曜日／13:00～14:30(6回) 定員20名 受講料10,800円 材料費等／実費  土で出来た楽器「オカリナ」その独特の温かい音色が魅力です。アルトC管を使用し馴染み深い童謡や歌謡曲などを題材に基礎から学びます。
233 短歌入門 文学 歴史 現代歌人協会会員 小林 幹也 第4火曜日／10:30～12:00(3回) 定員20名 受講料3,900円 材料費等／－  入門講座です。添削を受け、講評を聴き、短歌上達を目指すします。また百人一首を読み、そこから短歌をつくるヒントを学びます。	234 短歌探究 文学 歴史 現代歌人協会会員 小林 幹也 第4火曜日／13:00～15:00(3回) 定員20名 受講料4,200円 材料費等／－  現代短歌の美作と鑑賞・批評を通じて、短歌の世界により深く分け入る。(当センター「入門」講座を2年以上受講された方対象)	235 たのしい川柳1 文学 歴史 ふあうすと川柳社 長島 敏子 第2・4水曜日／10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料5,500円 材料費等／－  川柳それは人間の目で人間を詠う17音字の人間ドラマです。初歩から美作を中心に楽しく指導。	236 たのしい川柳2 文学 歴史 ふあうすと川柳社 長島 敏子 第2・4水曜日／14:00～16:00(5回) 定員27名 受講料5,500円 材料費等／－  川柳それは人間の目で人間を詠う17音字の人間ドラマです。初歩から美作を中心に楽しく指導。	237 俳句入門①☆ 文学 歴史 芭蕉翁詠談全国俳句大会特選 杉岡 香風 第2・4火曜日／10:00～12:00(4回) 定員20名 受講料4,400円 材料費等／－  基礎から応用まで約束や方法を解説し、一句一句を添削し、最終回には句集にまとめてお渡しします。	238 俳句入門②☆ 文学 歴史 芭蕉翁詠談全国俳句大会特選 杉岡 香風 第2・4火曜日／10:00～12:00(4回) 定員20名 受講料4,400円 材料費等／－  基礎から応用まで約束や方法を解説し、一句一句を添削し、最終回には句集にまとめてお渡しします。	239 フラワーアレンジメント 茶華道 フラワーコーディネーター 小林 恵理子 第1・3火曜日／18:15～20:15(5回) 定員25名 受講料6,000円 材料費等／実費1回2,000円程度  お花が大好きな方、お花に癒されると感じる方、花市場からのフレッシュなお花を楽しくおしゃべりしながら楽しんでみませんか。	240 フラワーアレンジメント ステップアップクラス 茶華道 フラワーコーディネーター 小林 恵理子 第2・4火曜日／18:15～20:15(5回) 定員25名 受講料6,000円 材料費等／実費1回2,500円程度  フレッシュな生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーとおしゃれな花器を使って私流のアレンジを楽しみましょう。
241 楽しいパン教室 (朝)^{※4} 料理 大谷 真理子 第2・4土曜日／10:00～13:00(5回) 定員32名 受講料6,500円 材料費等／3,500円  一人一人パンを作っていたく講座です。手ごねの基本的技術を身につけ、おいしいパンが作れるよう楽しく学びます。	242 楽しいパン教室 (昼)^{※4} 料理 大谷 真理子 第2・4土曜日／13:30～16:30(5回) 定員32名 受講料6,500円 材料費等／3,500円  一人一人パンを作っていたく講座です。手ごねの基本的技術を身につけ、おいしいパンが作れるよう楽しく学びます。	243 イタリア陶器絵付けとイタリア料理 料理 イタリア料理研究家 植田 久美子 第3土曜日／10:00～12:00(3回) 定員21名 受講料4,500円 材料費等／4,000円  自分だけの手描き陶器とイタリアの家庭料理で楽しさ2倍初めての方でも大丈夫。食と芸術でイタリアを身近に楽しく感じましょう。	244 かんたん洋裁 洋裁 服飾研究家 高岡 道子 第2・4火曜日／13:30～15:30(5回) 定員24名 受講料5,500円 材料費等／4,000円程度  初めての方はミシンの基礎から始め、体型に合わせた服作りをご一緒に楽しみませんか？	245 中国語会話 初級☆ 語学 中国語講師 曹 蘭 水曜日／19:15～20:45(10回) 定員22名 受講料10,000円 材料費等／テキスト代2,640円(税込)  初級の方を対象にしたコースです。すぐに役立つ基本文型、文法、覚えておきたい基本語句などを学びます。	246 中国語会話 中級☆ 語学 中国語講師 曹 蘭 水曜日／17:30～19:00(10回) 定員22名 受講料11,000円 材料費等／テキスト代2,310円(税込)  少し中国語の基礎のある方を対象。基本文型、文法、基本語句などを学ぶコースです。	247 中国語会話 応用☆ 語学 中国語講師 曹 蘭 火曜日／18:30～20:00(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等／テキスト代2,310円(税込)  いくらかの中国語会話の基礎のある方を対象。中国語会話の応用を学ぶコースです。	248 上級中国語☆ 語学 中国語講師 曹 蘭 月曜日／19:00～20:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等／－  中国語会話が堪能な方を対象に指導します。テキストは使用しません。講師がプリントを用意します。
249 中国語会話 土曜☆ 語学 中国語講師 曹 蘭 土曜日／10:00～11:30(10回) 定員22名 受講料10,000円 材料費等／テキスト代2,420円(税込)  初級を終了した方を対象にした土曜日の特別コースです。実践で役立つ会話を学びます。	250 韓国語会話 入門 (火曜・夜)☆ 語学 韓国語講師 高 妙庚 火曜日／18:30～20:00(10回) 定員25名 受講料10,000円 材料費等／テキスト代2,200円(税込)  初めての方を対象に韓国語の発音から基礎文法・会話を楽しく学ぶコースです。	251 韓国語会話 初級 (月曜・夜)☆ 語学 韓国語講師 高 妙庚 月曜日／19:15～20:45(10回) 定員25名 受講料10,000円 材料費等／テキスト代2,310円(税込)  当センター入門講座を修了された方、または同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象にした初級クラスです。	252 韓国語会話 中級 (水曜・朝)☆ 語学 韓国語講師 高 妙庚 水曜日／10:30～12:00(10回) 定員20名 受講料10,000円 材料費等／テキスト代2,200円(税込)  当センター入門講座を修了された方、または同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象にした初級クラスです。	253 韓国語会話 中級 (火曜・朝)☆ 語学 韓国語講師 高 妙庚 火曜日／10:30～12:00(10回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等／テキスト代1,870円(税込)  当センター初級講座を修了された方、または1年半以上韓国語を学んだことがある方を対象にした中級クラスです。	254 韓国語会話 中級 (月曜・夜)☆ 語学 韓国語講師 高 妙庚 月曜日／17:30～19:00(10回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等／テキスト代1,870円(税込)  当センター初級講座を修了された方、または1年半以上韓国語を学んだことがある方を対象にした中級(夜)クラスです。	255 韓国語会話 中級 (火曜・昼)☆ 語学 韓国語講師 高 妙庚 火曜日／13:00～14:30(10回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等／テキスト代2,750円(税込)  当センター初級講座を修了された方、または3年以上韓国語を学んだことがある方を対象にした中級クラスです。	256 使える英会話 語学 アメリカ人講師 ジョン・ギャラス 金曜日／10:30～12:00(9回) 定員25名 受講料9,450円 材料費等／テキスト代2,948円(税込)  実用的でやさしい英会話を学ぶと同時に、日本の生活習慣を英語で語ろう！
257 活かせる英会話 語学 アメリカ人講師 ジョン・ギャラス 土曜日／10:30～12:00(9回) 定員25名 受講料9,450円 材料費等／テキスト代2,948円(税込)  日常会話、練習問題、個別の会話をを行い、レベルに合わせ、自分のペースで楽しく英会話の練習をできるように進めます。	258 はじめての写真教室 その他 日本写真協会会員 古家 輝雄 第1・3木曜日／14:30～16:30(6回) 定員25名 受講料7,200円 材料費等／－  カメラのことから写真の基礎、撮影技術など自然とふれ合いながら楽しく学べ、個性的な作品作りを目指していただけます。	259 楽しい初級写真教室 その他 日本写真協会会員 古家 輝雄 第1・3木曜日／10:00～12:00(6回) 定員25名 受講料7,200円 材料費等／－  カメラのことから写真の基礎、撮影技術など自然とふれ合いながら楽しく学べ、個性的な作品作りを目指していただけます。	260 ステップアップ写真塾 その他 日本写真協会会員 古家 輝雄 第2・4木曜日／10:00～12:00(5回) 定員18名 受講料7,500円 材料費等／－  思いどおりの写真を撮りたい。多彩な表現をマスターしたい。美術展等を目指したいという方におすすめです。写真好きな仲間と楽しみながら練習していただけます。	261 神戸の身近な自然探訪 その他 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30名 受講料8,400円 材料費等／－  座学では神戸市の豊かな自然、生息する動植物などを紹介し、野外観察会では神戸市内の身近なフィールドで自然を実感します。	262 らくらく太極拳 (入門・初級) おすすめ スポーツ・健康 (社)日本武術太極拳連盟 公認指導員 阿野 千春 水曜日／13:30～15:00(10回) 定員30名 受講料12,000円 材料費等／－  中国式健康法とあわせて太極拳の動きの型を通じてリラックスすることを中心に、心身のバランスを整えながらレベルアップを目指します。	263 ゆうゆう太極拳 (中級) スポーツ・健康 (社)日本武術太極拳連盟 公認指導員 喜多 正子 水曜日／13:30～15:00(10回) 定員30名 受講料12,000円 材料費等／－  中国式健康法とあわせて太極拳の動きの型を通じてリラックスすることを中心に、心身のバランスを整えながらレベルアップを目指します。	264 氣功法入門 おすすめ スポーツ・健康 李 敬烈 水曜日／13:00～14:30(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等／－  初心者を対象に、美容と健康増進に役立つ「氣功」の基礎から応用まで。
265 ヨガ美身体操(A)^{※5} スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 吉野 かおる 水曜日／10:00～11:30(10回) 定員18名 受講料11,000円 材料費等／－  ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを正すことにより、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。	266 ヨガ美身体操(B)^{※5} スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 藤本 久美子 月曜日／10:00～11:30(10回) 定員18名 受講料11,000円 材料費等／－  ヨガの呼吸法と体操法で筋肉、骨、関節、の返還力を高めることにより、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。	267 ヨガ美身体操(C)^{※6} スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 中村 淑子 水曜日／18:30～20:00(10回) 定員女性18名 受講料11,000円 材料費等／－  ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを正すことにより、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。	268 ヨガ美身体操(D)^{※6} スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 松井 由紀子 火曜日／18:30～20:00(10回) 定員女性18名 受講料11,000円 材料費等／－  ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを正すことにより、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。	269 元気がでる自衛術体操 スポーツ・健康 (公社)自衛術普及会中伝 泉谷 ぶく 火曜日／10:00～11:30(10回) 定員16名 受講料11,000円 材料費等／－  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・筋肉や骨・肩の可動性を改善しながら心身を整えます。	270 正しい姿勢と歩き方 スポーツ・健康 正しい姿勢と歩き方インストラクター 朝比奈 優 第2・4火曜日／15:30～17:00(5回) 定員女性18名 受講料6,000円 材料費等／－  歪みやねじれを改善し、正しい姿勢と歩き方を身につけることで健康で美しい身体作りを目指します。腰痛やO脚の改善にも効果的。	271 マットピラティス 中級 (ピラティスで姿勢美人) スポーツ・健康 Pilates A-Light主宰 Peak Pilates 久米 彩未 第3除く木曜日／13:00～14:30(8回) 定員女性18名 受講料9,600円 材料費等／－  日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え、伸ばし整えます。美しくバランスの良い身体を目指しましょう。更に難度の高い種目にも挑戦致します。	272 マットピラティス 入門 (ピラティスで姿勢美人) スポーツ・健康 Pilates A-Light主宰 Peak Pilates 久米 彩未 第3除く木曜日／14:50～16:20(8回) 定員女性18名 受講料8,800円 材料費等／－  日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え、伸ばし整えます。美しくバランスの良い身体を目指しましょう。
273 熟年リズム体操 スポーツ・健康 兵庫県女子体育連盟 大谷 あけみ 金曜日／10:30～12:00(10回) 定員女性15名 受講料11,000円 材料費等／－  若さと健康を保つために、仲間と楽しく動きまわろう。楽しい曲によって、体のあらゆる部位を動かし、体力アップを目指します。	274 合気道☆ スポーツ・健康 心身統一合気道会 指導員 神吉 崇宏 土曜日／19:00～20:30(10回) 定員20名 受講料10,000円 材料費等／－  積極的に、リラックスした心身の状態を会得し、人生万般に活用しましょう。人間が本来持っている能力を最大限に発揮しましょう。	275 卓球(月曜・昼) スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認卓球コーチ2 安部 光子 月曜日／13:30～15:30(10回) 定員42名 受講料11,500円 材料費等／ピン球代含む  卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。	276 卓球(金曜・昼) スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認卓球コーチ1 下地 久美子 金曜日／14:00～16:00(10回) 定員30名 受講料11,500円 材料費等／ピン球代含む  卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。	277 卓球(木曜・昼) おすすめ スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認卓球コーチ2 田坂 直子 第3除く木曜日／14:00～16:00(8回) 定員24名 受講料9,200円 材料費等／ピン球代含む  卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。	278 バドミントンA スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 古澤 多香子 火曜日／10:00～12:00(10回) 定員30名 受講料12,000円 材料費等／シャトル代含む  楽しくゲームができるように、基本的な打ち方を練習して、ステップアップを目指しましょう。仲間と一緒にいい汗を流しましょう！	279 バドミントンB スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会会長 藤江 久善 金曜日／18:30～20:30(10回) 定員30名 受講料12,000円 材料費等／シャトル代含む  バドミントンの基礎からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。	280 バドミントンC スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 金田 佳奈恵 第1・3除く木曜日／10:00～12:00(8回) 定員30名 受講料9,600円 材料費等／シャトル代含む  バドミントンの基本・基礎からスタートレベルに合わせて応用練習、ゲーム練習。楽しくバドミントン！をモットーにステップアップ目指しますよ！

●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。