

北須磨文化センター

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!

〒654-0154 神戸市須磨区中落合3-1-2

お問合せ ☎078-791-0840

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。鉛筆・色鉛筆・パステル・水彩等使用します。

月2回のらくらく30分個人レッスン!幼児～シニア対象!ピアノは脳機能を向上させ、思考力や記憶力が伸びます。さあ始めてみましょう!

公益財団法人 神戸市民文化振興財団

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

65400031

63円切手をお貼りください。

センター名

2023年冬講座 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

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

緊急連絡先電話番号

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。

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

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。

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

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。

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

★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。】

おすすめ講座

美術・絵画

1/6

509 金曜デッサン

講師 日展準会員・京都日本画協会会員・農鳥社 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

音楽

1/18

533 ピアノプライベートレッスン(水)①

講師 元ヤマハシステム講師 福島 美幸

第1・3水曜日/13:00～17:00(6回)
定員8名 受講料18,600円
材料費等/ー

語学

1/6

546 中国語・入門

講師 陳 学雄

金曜日/17:30～18:30(11回)
定員15名 受講料11,000円
材料費等/テキスト代約2,500円

舞踊

1/7

557 ベリーダンス

講師 Freyja(フレイヤ)

第1・3土曜日/18:30～19:45(5回)
定員15名 受講料7,500円
材料費等/ー

スポーツ・健康

1/23

574 屋下ガリのアンチエイジングヨガ

講師 藤野貴美

第2・4月曜日/15:30～17:00(6回)
定員15名 受講料6,600円
材料費等/ー

スポーツ・健康

1/8

576 セナレッチ

講師 セナレッチ神戸代表 セナレッチインストラクター リンパセラピスト Anri(あんり)

第2・4日曜日/10:00～11:00(6回)
定員15名 受講料6,600円
材料費等/ー

※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

509 金曜デッサン

510 子ども絵画

511 中高生のデッサン

512 書に親しむ

513 たのしいペン字

514 デジカメ写真(基礎講座)

515 デジカメ写真(実践講座)

516 陶芸(入門・初級)①

517 陶芸(入門・初級)②

518 日曜陶芸

519 はずお歌謡リフレクション

520 歌謡レッスン

521 愛LOVEポピュラーソング①

522 愛LOVEポピュラーソング②

523 魅惑のシャンソン

524 歌っていいと! ヴォイトレ唱歌

525 ギター(初級)

526 ギター(中級)1

527 ギター(中級)2

528 ウクレレ(初級)

529 ウクレレ(中級)

530 フルートアンサンブル入門

531 フルートアンサンブル(ステップ1)

532 フルートアンサンブル(ステップ2)

533 ピアノプライベートレッスン(水)①

534 ピアノプライベートレッスン(水)②

535 ピアノプライベートレッスン(水)③

536 ピアノプライベートレッスン(水)④

537 ピアノプライベートレッスン(水)⑤

538 茶道(煎茶)

539 生花(小原流)

540 男性のための料理(土曜クラス)

541 男性のための料理(水曜クラス)

542 時事講話～最近の世界・日本?～

543 Mr.コリンズの英会話

544 ロイド先生の英会話

545 大人のための学び直し英語講座3年生

546 中国語・入門

547 中国語・会話

548 韓国語・入門

●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



講座一覧

		549 囲碁(初級)	その他	550 囲碁(中級)	その他	551 囲碁(上級)	その他	552 クラシックバレエ(ジュニア)	舞踊	553 Various Step	舞踊
		日本棋院 棋士 田中 智恵子	1/13	日本棋院 棋士 田中 智恵子	1/13	日本棋院 棋士 田中 智恵子	1/11	柴田/バレエスタジオ 阪田 万美子	1/5	フキジャズダンスカンパニー 阪田 万美子	1/5
		金曜日/13:00~15:00(11回) 定員15名 受講料13,200円 材料費等/テキスト代初回に説明		金曜日/10:00~12:00(11回) 定員15名 受講料13,200円 材料費等/テキスト代1,650円		水曜日/10:00~12:00(11回) 定員15名 受講料13,200円 材料費等/テキスト代1,650円		木曜日/17:20~18:50(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/ー		木曜日/19:00~20:30(10回) 定員15名 受講料15,000円 材料費等/ー	
		10級程度までで指導碁・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。		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。		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。		正しい姿勢とリズム感を身に付け、集中力を養います。様々なバ(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。		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。	
554 シェイプアップ・エアロ	舞踊	フキジャズダンスカンパニー 薫 ゆみこ	1/11	555 キッズヒップホップ	舞踊	ダンス講師 KANA	1/7	556 Let's ダンス	舞踊	ダンス講師 KANA	1/14
水曜日/10:30~12:00(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/ー				土曜日/9:30~10:30(11回) 定員20名 受講料12,100円 材料費等/ー				第2・4土曜日/19:00~20:30(5回) 定員20名 受講料5,500円 材料費等/ー			
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て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!!				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。				人気のヒップホップやジャズファンクを基礎から学べるクラスです。流行りの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。対象：小学校高学年~大人。2月11日(祝)のみ12回(13:00~14:30)へ変更となります。			
562 金曜ヨガ(女性) ③	スポーツ・健康	ヨガ講師 武田 明子	1/6	563 金曜ヨガ(一般) ③	スポーツ・健康	ヨガ講師 武田 明子	1/6	564 土曜ヨガ(一般) ① ②	スポーツ・健康	ヨガ講師 武田 明子	1/7
金曜日/10:00~11:30(10回) 定員17名 受講料9,800円 材料費等/ー				金曜日/13:00~14:30(10回) 定員19名 受講料9,800円 材料費等/ー				土曜日/10:00~11:30(10回) 定員19名 受講料9,800円 材料費等/ー			
ゆったりとした呼吸を行いながら無理せず体を動かしていきます。体を知る時間を通してください。(年齢問いません)				呼吸に合わせて体をバランスよく動かします。ヨガはくつろいで心身の健康法です。(年齢性別問いません)				快適な日常を送る為の呼吸に合わせて体を無理なく動かして心身のバランスを整えていきます。(年齢性別問いません)			
567 トレーニング ③ (60歳~女性) ②	スポーツ・健康	長谷川 美智子	1/11	571 さわやか健康体操	スポーツ・健康	健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子	1/11	572 カラダがわかる トレーニング	スポーツ・健康	山根 嘉樹	1/9
水曜日/14:00~15:30(11回) 定員17名 受講料10,780円 材料費等/ー				水曜日/10:10~11:40(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/ー				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/ー			
年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を養いましょう。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。				免疫力アップや体質改善等には適度な運動が欠かせません。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?				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き!			
578 太極拳(還元24式入門) 練功十八法	スポーツ・健康	神戸還元太極拳 世話役 山田 寛	1/11	579 太極拳(総合42式) 練功十八法	スポーツ・健康	太極拳本部 代表 山田 寛	1/7	580 月曜卓球(初級)	スポーツ・健康	日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子	1/23
水曜日/15:00~16:30(10回) 定員15名 受講料11,600円 材料費等/ー				土曜日/11:00~12:30(10回) 定員15名 受講料11,600円 材料費等/ー				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/ー			
気功の良いところを取り込んだ太極拳です。基本を中心に伸びとおおらかな気持ちで学びます。				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)				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。			
586 新体操(育成コース)	スポーツ・健康	Bell新体操クラブ 鈴江 えり	1/12	587 幼児体操 (4歳~年長)	スポーツ・健康	須藤 律枝	1/11	588 小学生体操	スポーツ・健康	須藤 律枝	1/11
木曜日/19:10~20:40(10回) 定員10名 受講料8,000円 材料費等/ー				水曜日/14:30~15:40(10回) 定員30名 受講料9,500円 材料費等/ー				水曜日/16:00~17:10(10回) 定員30名 受講料9,500円 材料費等/ー			
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。				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。				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 火曜水泳(一般)	スポーツ・健康	林 正章	1/10	592 ウォーターエクササイズ	スポーツ・健康	(財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 赤瀬 桂子	1/7	593 水曜水泳(中・上級)	スポーツ・健康	山根 嘉樹 林 正章	1/11
火曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料11,500円 材料費等/ー				火曜日/13:00~14:00(9回) 定員15名 受講料9,900円 材料費等/ー				水曜日/10:00~11:30(11回) 定員25名 受講料12,650円 材料費等/ー			
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。				自分のいいところを見つける。自分に合った動きをするので筋肉をしっかりと使うことができ、無理なく続けられます。(ゴール/必ず必要)				水泳の世界観を拡げてみませんか?水という環境をフルに利用して自由自在にカラダとココロまでのびのびと動いてみましょう。			
596 木曜水泳(女性)	水泳	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	1/12	597 健康水泳	水泳	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	1/12	598 金曜水泳(女性)	水泳	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	1/6
木曜日/10:00~11:30(10回) 定員25名 受講料11,500円 材料費等/ー				木曜日/13:00~14:30(10回) 定員25名 受講料12,100円 材料費等/ー				金曜日/10:00~11:30(12回) 定員25名 受講料13,800円 材料費等/ー			
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。				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。				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。			
599 土曜水泳(中級)	水泳	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 井筒 嗣子	1/7	600 水中トレーニング	水泳	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 井筒 嗣子	1/7				
土曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料11,500円 材料費等/ー				土曜日/12:00~13:00(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/ー							
ドリル練習や各泳法のターンも練習します。個人メドレーを完成させましょう。中学生から入れます。				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。筋トレも楽しくありません。姿勢良くなりましょう。							

火・水・木・金

幼児クラス

小学生クラス

1班

15:50~16:00

17:05~18:20

2班

16:00~17:10

17:15~18:30

3班

16:10~17:20

17:25~18:40

木曜日	障がい児親子クラス	中学生クラス
	16:15~17:15	18:45~19:45

【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

1,650円

神戸市立北須磨文化センター
TEL：078-791-0840



北須磨スイミングスクール

～ プールが初めて、泳ぐのが苦手なお子さま大歓迎 ～

物販200円割引券をプレゼント!

年会費半額! 3,300円 → 1,650円

無料体験 開催中!

※小学生は入場料300円が必要です。

火・水・木・金	幼児クラス	小学生クラス
1班	15:50~16:00	17:05~18:20
2班	16:00~17:10	17:15~18:30
3班	16:10~17:20	17:25~18:40

木曜日	障がい児親子クラス	中高生クラス
	16:15~17:15	18:45~19:45

【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	1,650円	

神戸市立北須磨文化センター
TEL : 078-791-0840

NEW は、新しく始まる講座です。