

# 北須磨文化センター 4月開講

## 2023年春講座 受講生募集!!

2月15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



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!★  
【ご自宅から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

**音楽 530 フルートプライベートレッスン**

講師 神戸フィルハーモニックフルート奏者 上野 明子

待望の個人レッスンがスタートです。初めて楽器を手にされる方には、無料レンタルもありません。経験者の方ももちろん大歓迎です。(1人30分のレッスン)

金曜日/15:00~18:30/19:40~20:40(10回)  
定員9名 受講料25,000円  
材料費等/ー

**音楽 532 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

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!

第1・3水曜日/13:00~17:00(6回)  
定員8名 受講料16,800円  
材料費等/ー

**語学 547 韓国語・入門**

講師 韓国語講師 金 在炫

ハングルのあいうえおから学ぶ初心者対象のクラスです。韓国語講師が初歩の初歩からわかりやすく教えてください!

土曜日/19:00~20:30(10回)  
定員10名 受講料11,000円  
材料費等/ー

**スポーツ・健康 589 めざせバク転! アクロバット**

講師 須藤 律枝

いつか1人でやってみたかったバク転!倒立、側転、ブリッジ等やながらバク転ができるようになります。幼児(年齢)から参加できます。めざせバク転!!

水曜日/17:30~18:30(10回)  
定員15名 受講料10,000円  
材料費等/ー

**スポーツ・健康 590 オリンピアンを目指そう! キッズフェンシング**

講師 西神戸フェンシングクラブ代表 近藤 辰弥

この講座では基本的な動きを押さえ、試合を楽しむように運びます。初心者大歓迎!あなたもいつかオリンピック選手になれるかも!?

第1・3土曜日/14:00~16:00(5回)  
定員20名 受講料5,500円  
材料費等/ー

**スポーツ・健康 600 カラダがわかる 水中運動**

講師 山根 嘉樹

骨、関節、筋に常にかかる体重が軽減される水中での運動です。水圧、抵抗等、水の特徴を味いっばい利用してカラダを造ってゆきます。

金曜日/13:00~14:00(11回)  
定員15名 受講料12,100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

<p><b>501 はじめての日本画</b> 美術・絵画 4/10</p> <p>日曜会友 京都日本画協会 前田 恭子</p> <p>第2・4水曜日/15:15~17:15(5回) 定員9名 受講料6,700円 材料費等/手本モチーフ代1,000円</p>	<p><b>502 日本画</b> 美術・絵画 4/10</p> <p>日曜会友 京都日本画協会 前田 恭子</p> <p>第2・4水曜日/13:00~15:00(5回) 定員18名 受講料6,050円 材料費等/モチーフ代して500円</p>	<p><b>503 はじめての油絵</b> 美術・絵画 4/6</p> <p>美術家 服部 淳子</p> <p>第1・3水曜日/14:00~17:00(6回) 定員15名 受講料7,800円 材料費等/ー</p>	<p><b>504 油絵</b> 美術・絵画 4/4</p> <p>洋画家 山田 和司</p> <p>第1・3火曜日/14:00~16:00(6回) 定員20名 受講料7,800円 材料費等/材料費500円</p>	<p><b>505 水彩画</b> 美術・絵画 4/4</p> <p>洋画家 中井 博子</p> <p>第2・4金曜日/13:30~15:30(5回) 定員15名 受講料6,050円 材料費等/材料費500円</p>	<p><b>506 パステル画</b> 美術・絵画 4/13</p> <p>日曜会友 久米 伴香</p> <p>第2・4木曜日/13:30~15:30(5回) 定員18名 受講料1,000円 材料費等/材料費1,500円</p>				
<p><b>507 基礎からのデッサン</b> 美術・絵画 4/1</p> <p>画家 吉村 宗浩</p> <p>第1・3土曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料6,050円 材料費等/材料費1,000円</p>	<p><b>508 個性が光る絵画</b> 美術・絵画 4/13</p> <p>画家 吉村 宗浩</p> <p>第2・4水曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料6,050円 材料費等/材料費1,000円</p>	<p><b>509 金曜デッサン</b> 美術・絵画 4/21</p> <p>日曜会友 京都日本画協会 兼 長村 久米 伴香</p> <p>第1・3金曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料6,050円 材料費等/材料費1,000円</p>	<p><b>510 子ども絵画</b> 美術・絵画 4/1</p> <p>洋画家 備間 志郎 備間 文音</p> <p>土曜日/14:00~16:00(12回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等/材料費3,000円</p>	<p><b>511 中高生のデッサン</b> 美術・絵画 4/1</p> <p>洋画家 備間 文音 AGアールスクール主幹</p> <p>水曜日/17:30~19:30(8回) 定員20名 受講料18,000円 材料費等/材料費4,500円</p>	<p><b>512 書に親しむ</b> 書道 4/12</p> <p>兵衛 浪舟 皇清会</p> <p>水曜日/10:00~12:00(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/テキスト代 約1,000円</p>	<p><b>513 たのしいペン字</b> 書道 4/6</p> <p>美術家 服部 淳子</p> <p>木曜日/10:00~12:00(10回) 定員15名 受講料9,800円 材料費等/ー</p>	<p><b>516 陶芸(入門・初級)①</b> 工芸 4/4</p> <p>光風会 東三宮茶会協会 員田 山本 喜容子</p> <p>火曜日/10:00~12:00(9回) 定員15名 受講料13,140円 材料費等/材料費 約2,500円</p>	<p><b>517 陶芸(入門・初級)②</b> 工芸 4/4</p> <p>長谷川 弘樹</p> <p>火曜日/13:30~15:30(9回) 定員15名 受講料13,140円 材料費等/材料費 約2,500円</p>	<p><b>518 日曜陶芸</b> 工芸 4/23</p> <p>毛利 勉</p> <p>第3・日曜日/9:30~11:30(6回) 定員15名 受講料9,900円 材料費等/材料費 実費(粘土代含む)</p>
<p><b>519 はずむ歌声リフレッシュ!</b> 音楽 4/5</p> <p>KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子</p> <p>第1・3水曜日/10:30~12:00(5回) 定員20名 受講料4,110円 材料費等/テキスト代初回に説明</p>	<p><b>520 歌謡レッスン</b> 音楽 4/6</p> <p>大川原音楽学院講師 山田 ひろみ</p> <p>木曜日/14:30~16:30(9回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/楽譜・テープ1,000円(希望)</p>	<p><b>521 愛LOVE ポピュラーソング①</b> 音楽 4/11</p> <p>元宝塚歌劇団 神奈 あい</p> <p>第2・4火曜日/10:00~11:30(5回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等/テキスト代800円</p>	<p><b>522 愛LOVE ポピュラーソング②</b> 音楽 4/11</p> <p>元宝塚歌劇団 神奈 あい</p> <p>第2・4火曜日/13:00~14:30(5回) 定員20名 受講料17,000円 材料費等/テキスト代800円</p>	<p><b>523 魅惑のシャンソン</b> 音楽 4/11</p> <p>シャンソン協会 協賛 講師 井村 加代子</p> <p>第2・4火曜日/18:30~20:00(5回) 定員15名 受講料5,500円 材料費等/材料費3,000円程度</p>	<p><b>524 歌っていても! ヴォイトレ唱歌</b> 音楽 4/4</p> <p>KOSMA音楽愛好会 落合 庸平</p> <p>第1・3水曜日/13:30~15:00(5回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代1,320円~2,420円</p>	<p><b>525 ギター(初級)</b> 音楽 4/2</p> <p>演進 由香利</p> <p>日曜日/13:00~14:00(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代1,300円(新規の方のみ)</p>	<p><b>526 ギター(中級)1</b> 音楽 4/2</p> <p>演進 由香利</p> <p>日曜日/14:10~15:10(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代1,300円(新規の方のみ)</p>	<p><b>527 ギター(中級)2</b> 音楽 4/2</p> <p>演進 由香利</p> <p>日曜日/15:20~16:20(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代1,300円(新規の方のみ)</p>	<p><b>528 ウクレレ(初級)</b> 音楽 4/7</p> <p>すぎた じゅんじ</p> <p>第1・3金曜日/9:00~10:20(6回) 定員20名 受講料7,440円 材料費等/ー</p>
<p><b>529 ウクレレ(中級)</b> 音楽 4/7</p> <p>すぎた じゅんじ</p> <p>第1・3水曜日/10:40~12:00(6回) 定員20名 受講料7,440円 材料費等/ー</p>	<p><b>530 フルートプライベートレッスン</b> 音楽 4/7</p> <p>神戸フィルハーモニックフルート奏者 上野 明子</p> <p>金曜日/15:00~18:30/19:40~20:40(10回) 定員9名 受講料25,000円 材料費等/ー</p>	<p><b>531 フルートアンサンブル</b> 音楽 4/7</p> <p>神戸フィルハーモニックフルート奏者 上野 明子</p> <p>金曜日/18:40~19:40(10回) 定員20名 受講料18,000円 材料費等/ー</p>	<p><b>532 ピアノプライベートレッスン(水)①</b> 音楽 4/5</p> <p>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>第1・3水曜日/13:00~17:00(6回) 定員8名 受講料16,800円 材料費等/ー</p>	<p><b>533 ピアノプライベートレッスン(水)②</b> 音楽 4/12</p> <p>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>第2・4水曜日/13:00~17:00(6回) 定員8名 受講料16,800円 材料費等/ー</p>	<p><b>534 ピアノプライベートレッスン(木)①</b> 音楽 4/6</p> <p>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>第1・3水曜日/13:00~17:00(6回) 定員8名 受講料16,800円 材料費等/ー</p>	<p><b>535 ピアノプライベートレッスン(木)②</b> 音楽 4/13</p> <p>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>第2・4水曜日/13:00~17:00(6回) 定員8名 受講料16,800円 材料費等/ー</p>	<p><b>536 ピアノプライベートレッスン(土)</b> 音楽 4/8</p> <p>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>土曜日/9:00~12:00(6回) 定員15名 受講料16,800円 材料費等/ー</p>	<p><b>537 茶道(煎茶)</b> 茶道 4/13</p> <p>小泉 秀雄 小泉 秀雄 小泉 秀雄</p> <p>第2・4木曜日/10:00~12:00(6回) 定員20名 受講料9,600円 材料費等/350円/1回</p>	<p><b>538 生花(小原流)</b> 茶道 4/6</p> <p>小原流 1級専任講師 阿部 聖佳</p> <p>第1・3木曜日/13:00~16:00(6回) 定員15名 受講料6,600円 材料費等/花代1,320円</p>
<p><b>539 男性のための料理(土曜クラス)</b> 料理 4/8</p> <p>(公社)栄養医学協会 鹿谷 博子</p> <p>土曜日/10:00~12:00(3回) 定員20名 受講料4,110円 材料費等/3,000円程度</p>	<p><b>540 男性のための料理(水曜クラス)</b> 料理 4/5</p> <p>(公社)栄養医学協会 鹿谷 博子</p> <p>水曜日/10:00~12:00(3回) 定員20名 受講料4,110円 材料費等/3,000円程度</p>	<p><b>541 時事講話 ~最近の世界-日本?~</b> その他 4/24</p> <p>元長崎大学 別所 満</p> <p>第4月曜日/10:30~12:00(3回) 定員20名 受講料2,700円 材料費等/ー</p>	<p><b>542 Mr.コリンズの英会話</b> 語学 4/4</p> <p>アメリカ人講師 コリンズ・ブルース</p> <p>火曜日/19:00~20:30(10回) 定員15名 受講料14,500円 材料費等/テキスト代約3,520円</p>	<p><b>543 ロイド先生の英会話</b> 語学 4/5</p> <p>アメリカ人講師 ロイド・フラハティ</p> <p>水曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代約2,500円</p>	<p><b>544 大人のための学習用英語講座3年生</b> 語学 4/6</p> <p>英語講師 企業講師 佐藤 智子</p> <p>木曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代約1,500円</p>	<p><b>545 中国語・入門</b> 語学 4/7</p> <p>張 玲</p> <p>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</p>	<p><b>546 中国語・会話</b> 語学 4/7</p> <p>張 玲</p> <p>金曜日/18:40~20:10(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</p>	<p><b>547 韓国語・入門</b> 語学 4/1</p> <p>韓国語講師 金 在炫</p> <p>土曜日/19:00~20:30(10回) 定員10名 受講料11,000円 材料費等/ー</p>	<p><b>548 韓国語・初級</b> 語学 4/1</p> <p>韓国語講師 金 在炫</p> <p>土曜日/17:15~18:45(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/ー</p>

●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年春講座 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	歳	性別	男・女
学年	(4月から)	年	
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	-	-	

POST CARD

63円切手をお貼ください。

6500031

※ハガキでのお申し込みは 2月24日(金)必着となります。

神戸市中央区東町115番地  
中央区文化センター内10階  
(公財)神戸市民文化振興財団  
講座係

### 春講座募集のご案内

申し込み方法 いくつかの方法でお申し込みください。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、センターにお申し込みください。

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

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 2月24日必着

申し込み締切日 2月28日(火)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 ●見学いただけない講座もあります

個人情報の取扱について 講座申込みで収集した個人情報は、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でのみ利用します。

＜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＞  
●納入期限までに受講料の払込取扱票を郵送しますので、3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料の払込取扱票が到着しない場合は、入金が遅れる場合は補欠の方がお待ちです。文化センターまで必ずご連絡ください。  
★スマホ決済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。

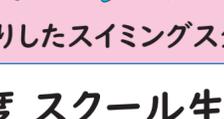
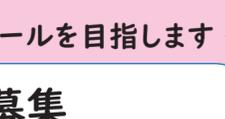
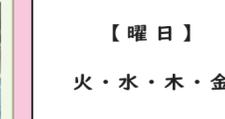
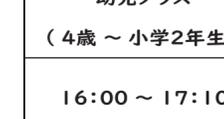
＜途中入講＞  
●締切後も定員に達していない講座は受付いたします。4月末までは残回数按分しますが、5月以降の途中入講は残り2ヶ月分全額いただきます。受講を希望される方は、直接センターへお問い合わせください。

＜途中退講による受講料の返金＞  
●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。講座終了の場合は、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円未満切り上げて返金いたします。

＜材料費の返金＞  
●発注後の材料費の返金はいたしません。

＜気象情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  
発表発表時間 午前8時 午前11時 午後1時 午後4時  
それぞれ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情報(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確認ください。

# 講座一覧

<b>549 囲碁(初級)</b> その他 日本棋院 棋士 <b>田中 智恵子</b> 4/7 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  10級程度までで指導書・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。	<b>550 囲碁(中級)</b> その他 日本棋院 棋士 <b>田中 智恵子</b> 4/7 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  9級から5級程度の方で講座・指導書・自由対局で楽しく上達しましょう。	<b>551 囲碁(上級)</b> その他 日本棋院 棋士 <b>田中 智恵子</b> 4/5 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  4級から1級程度の方で指導書・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。	<b>552 クラシックバレエ(ジュニア)</b> 舞踊 楽団バレエスタジオ <b>阪田 万美子</b> 4/6 水曜日/17:20~18:50(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/—  正しい姿勢とリズム感を身に付け、集中力を養います。様々なバリエーションを順序立てて学び、バレエの基本を理解しましょう。	<b>553 Various Step</b> 舞踊 フキジャズダンスカンパニー <b>阪田 万美子</b> 4/6 水曜日/19:00~20:30(10回) 定員20名 受講料15,000円 材料費等/—  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。	<b>554 シェイプアップ・エアロ</b> 舞踊 フキジャズダンスカンパニー <b>薫 ゆみこ</b> 4/5 水曜日/10:30~12:00(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/—  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!!	<b>555 キッズヒップホップ</b> 舞踊 ダンス講師 <b>KANA</b> 4/8 土曜日/9:30~10:30(9回) 定員20名 受講料9,900円 材料費等/—  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。			
<b>556 Let's ダンス</b> 舞踊 ダンス講師 <b>KANA</b> 4/8 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/—  人気のヒップホップやジャズファンクを基礎から学ぶクラスです。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	<b>557 ベリーダンス</b> 舞踊 Freyja (フレイジャ) 4/1 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/—  年齢を問わず、初心者も無理なく基本動作が身につく。楽しみながら健康的な女性らしい身体作りを目指します。美しい衣装も魅力の一つです!	<b>558 月曜フラダンス</b> 舞踊 村上 光子 4/10 第2・4月曜日/13:30~15:00(5回) 定員15名 受講料5,500円 材料費等/—  基本的なフラのレッスンです。踊りやすい曲を丁寧に、ゆっくりステップを踏んで踊りましょう。(月2回コース)	<b>559 金曜フラダンス</b> 舞踊 村上 光子 4/7 金曜日/14:30~16:00(11回) 定員15名 受講料12,100円 材料費等/—  フラは心の言葉を紡いでい。素敵なレイを胸に飾って思い切り笑顔になりましょう。仲間と共に踊る喜びを感じましょう。(月4回コース)	<b>560 水曜ヨガ(女性)①</b> スポーツ・健康 ヨガ講師 <b>武田 明子</b> 4/5 水曜日/10:00~11:30(10回) 定員19名 受講料9,800円 材料費等/—  体の個性に合わせて呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが出来る心身の健康法です。(年齢問いません)	<b>561 水曜ヨガ(女性)②</b> スポーツ・健康 ヨガ講師 <b>武田 明子</b> 4/5 水曜日/13:00~14:30(10回) 定員19名 受講料9,800円 材料費等/—  豊かな呼吸で喉のとれた心身を目指しましょう。今の自分と向かい合う時間を過ごして下さい。(年齢問いません)	<b>562 金曜ヨガ(女性)①</b> スポーツ・健康 ヨガ講師 <b>武田 明子</b> 4/7 金曜日/10:00~11:30(10回) 定員19名 受講料9,800円 材料費等/—  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。体をゆるめ時間を過ごして下さい。(年齢問いません)	<b>563 金曜ヨガ(一般)①</b> スポーツ・健康 ヨガ講師 <b>武田 明子</b> 4/7 金曜日/13:00~14:30(10回) 定員19名 受講料9,800円 材料費等/—  呼吸に合わせて体をバランスよく動かします。ヨガはいくつからでも始められる心身の健康法です。(年齢性別問いません)		
<b>564 土曜ヨガ(一般)①</b> スポーツ・健康 ヨガ講師 <b>武田 明子</b> 4/1 土曜日/10:00~11:30(10回) 定員19名 受講料9,800円 材料費等/—  快適な日常を送るために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)	<b>565 土曜ヨガ(一般)②</b> スポーツ・健康 ヨガ講師 <b>武田 明子</b> 4/1 土曜日/13:00~14:30(10回) 定員19名 受講料9,800円 材料費等/—  本来の呼吸を取り戻し心と体の調和を目指します。自分を知る貴重な時間を過ごして下さい。(年齢性別問いません)	<b>566 健康体操(女性)</b> スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/6 木曜日/14:00~15:30(11回) 定員25名 受講料10,780円 材料費等/—  年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっています。	<b>567 健康体操(金曜クラス)</b> スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/7 金曜日/10:00~11:30(11回) 定員25名 受講料10,780円 材料費等/—  年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっています。	<b>568 トレーニング①(女性)</b> スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/11 火曜日/14:00~15:30(11回) 定員17名 受講料10,780円 材料費等/—  自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋力トレーニングを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。	<b>569 トレーニング②(女性)</b> スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/6 木曜日/10:10~11:40(11回) 定員17名 受講料10,780円 材料費等/—  自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋力トレーニングを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。	<b>570 トレーニング③(60歳~女性)</b> スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/5 水曜日/14:00~15:30(11回) 定員17名 受講料10,780円 材料費等/—  年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。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。	<b>571 さわやか健康体操</b> スポーツ・健康 健康体操・介護予防運動指導員 <b>佐々木 正子</b> 4/5 水曜日/10:10~11:40(10回) 定員15名 受講料11,000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、楽しく始めませんか?		
<b>572 カラダがわかるトレーニング</b> スポーツ・健康 山根 嘉樹 4/10 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/—  心臓機能、持久機能、血管の健康づくり、担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く!	<b>573 自強術</b> スポーツ・健康 (公社)自強術協会中任指導員 <b>中尾 悦子</b> 4/5 水曜日/14:50~16:20(11回) 定員15名 受講料12,100円 材料費等/—  治療法が土台になっている体操で肩、ひざの痛みが気になる方、高血圧や自律神経等の予防改善に若者男女誰でもできる体操です。	<b>574 屋下りのアンチエイジングヨガ</b> スポーツ・健康 藤野 貴美 4/10 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/—  初めての方も体が硬い方も性別を問わず、ご参加いただけます。毎日を健康的に生きると若々しく過ごすために、心と身体を整えていきましょう。(女性限定)	<b>575 タ暮れのアンチエイジングヨガ</b> スポーツ・健康 藤野 貴美 4/10 第2・4月曜日/19:00~20:30(6回) 定員15名 受講料6,600円 材料費等/—  アラフォー、アラフィフ世代が参加しやすいの時間です。少しずつ身体に変化が起こるの同時代と同じ悩みを共有し、ヨガで心と身体を整えて、楽しく、美しく、前向きに歳を重ねていきましょう。(女性限定)	<b>576 セラチーリンバストレッチ・筋力リソース・姿勢矯正</b> スポーツ・健康 セラチーリンバ代表 セラチーリンバインストラクター、リンバセラピスト <b>Anri(あんり)</b> 4/9 第2・4日曜日/10:00~11:00(5回) 定員15名 受講料5,500円 材料費等/—  リンバストレッチでリンバの流れを良くし、姿勢を正すことでインナーマッスルを強化し身体の歪みを整えます。ヘッド・フィニッシュ・デコルテから足裏まで、全身の部位ごとのセルフマッサージも取り入れ、健康増進と理想的なスタイル作りをサポートします。	<b>577 太極拳(簡化24式) 練功十八法</b> スポーツ・健康 兵庫県練功十八法協会常任理事 <b>山田 寛</b> 4/5 水曜日/13:20~14:50(10回) 定員15名 受講料11,600円 材料費等/—  ゆったりと取り組みやすい太極拳を学び、体の使い方と心の持ち方に気づくよう練習します。	<b>578 太極拳(混元24式入門) 練功十八法</b> スポーツ・健康 神戸混元太極拳 世話役 <b>山田 寛</b> 4/5 水曜日/15:00~16:30(10回) 定員15名 受講料11,600円 材料費等/—  気功の良いところを取り込んだ太極拳です。基本を中心に伸び伸びとおらかな気持ちで学びます。	<b>579 太極拳(総合42式) 練功十八法</b> スポーツ・健康 太極拳倶楽部 代表 <b>山田 寛</b> 4/1 土曜日/11:00~12:30(9回) 定員15名 受講料10,440円 材料費等/—  簡化24式を踏まえて、さらにレベルアップを目指します。体幹を感しながら心身をリフレッシュしましょう。(経験者向け)		
<b>580 月曜卓球(初級)</b> スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 <b>中村 範子</b> 4/10 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/—  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。	<b>581 月曜卓球(中級)</b> スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 <b>山田 智子</b> 4/10 第2・4月曜日/11:00~12:30(5回) 定員15名 受講料5,500円 材料費等/—  基礎を習得された方、ステップアップを目指しながら、楽しく卓球を練習しましょう。	<b>582 楽しい!卓球教室</b> スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 <b>石黒 一行 石黒 淳子</b> 4/6 木曜日/10:00~12:00(10回) 定員30名 受講料11,000円 材料費等/—  初心者~経験者まで!卓球を楽しみましょう。手軽に始められる卓球を基礎から学びましょう。基本技術を習得した後、実践力を高めていきましょう。	<b>583 子ども卓球</b> スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 <b>中村 範子</b> 4/5 水曜日/17:40~19:10(10回) 定員10名 受講料11,000円 材料費等/—  小学生を対象とした卓球教室です。基本的なルールや動作をわかりやすく指導します。卓球を楽しみながら上達しましょう。	<b>584 バドミントン</b> スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 <b>石花 桂子</b> 4/5 水曜日/10:00~12:00(10回) 定員30名 受講料11,000円 材料費等/—  基本技術の習得から、ローテーションの取り方等、試合が楽しめるようになります。	<b>585 新体操</b> スポーツ・健康 Bell新体操クラブ <b>鈴江 えり</b> 4/13 木曜日/17:30~19:00(10回) 定員25名 受講料12,000円 材料費等/—  マット運動、縄跳びなど学校体育に対応させ、新体操を通して運動能力を伸ばしましょう。	<b>586 新体操(育成コース)</b> スポーツ・健康 Bell新体操クラブ <b>鈴江 えり</b> 4/13 木曜日/19:10~20:40(10回) 定員10名 受講料8,000円 材料費等/—  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。	<b>587 幼児体操(4歳~年長)</b> スポーツ・健康 須藤 律枝 4/5 水曜日/14:30~15:40(10回) 定員30名 受講料9,500円 材料費等/—  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。		
<b>588 小学生体操</b> スポーツ・健康 須藤 律枝 4/5 水曜日/16:00~17:10(10回) 定員30名 受講料9,500円 材料費等/—  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。	<b>589 めざせバク転!アクロバット</b> スポーツ・健康 須藤 律枝 4/5 水曜日/17:30~18:30(10回) 定員10名 受講料10,000円 材料費等/—  いつか1人でやってみたかったバク転!倒立、側転、ブリッジ等やいろいろなバク転ができるようになります。幼児(年長)から参加できます。めざせバク転!!	<b>590 オリンピックを目指す!キッズフェンシング</b> スポーツ・健康 西神戸フェンシングクラブ代表 <b>近藤 辰弥</b> 4/1 第1・3土曜日/14:00~16:00(5回) 定員20名 受講料5,500円 材料費等/—  この講座では基本的な動きを覚え、試合を楽しむように進みます。初心者大歓迎!あなたもいつかオリンピック選手になれるかも!	<b>591 水中ウォーキング</b> スポーツ・健康 アクアフィットネス上級インストラクター <b>坂田 暢子</b> 4/10 第2・4月曜日/12:15~13:15(5回) 定員25名 受講料5,500円 材料費等/—  水の浮力・水圧・抵抗・水泳を活かし、体を動かします。関節への負担を軽減しながら、自分の力にあった運動をしていきます。	<b>592 火曜水泳(一般)</b> スポーツ・健康 林 正章 4/4 火曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料11,500円 材料費等/—  ボディコントロールから始まります。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。	<b>593 ウォーターエクササイズ</b> スポーツ・健康 (財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 <b>赤瀬 桂子</b> 4/8 火曜日/13:00~14:00(9回) 定員15名 受講料9,900円 材料費等/—  自分のいいところを見つける。自分に合った動かし方をすること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)	<b>594 水曜水泳(中・上級)</b> スポーツ・健康 山根 嘉樹 林 正章 4/5 水曜日/10:00~11:30(11回) 定員25名 受講料12,650円 材料費等/—  水泳の世界観を掘ってみませんか?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。	<b>595 水中エクササイズ</b> スポーツ・健康 日本スイミングクラブ協会 メディカルアクアフィットネスインストラクター <b>坂田 暢子</b> 4/5 水曜日/13:30~14:30(11回) 定員30名 受講料12,100円 材料費等/—  水の抵抗を利用し、地上より多くのエネルギーを消費できます。定年後の負担を軽くし代謝をアップします。	<b>596 障がい者水泳</b> スポーツ・健康 林 正章 4/5 水曜日/18:50~19:50(11回) 定員15名 受講料15,950円 材料費等/—  健康・体力維持・水泳の技術向上を高め、社会性・協調性・適応力を学び、精神の育成を目指します。	<b>597 木曜水泳(女性)</b> スポーツ・健康 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指導員 <b>井筒 嗣子 坂田 暢子</b> 4/6 木曜日/10:00~11:30(11回) 定員25名 受講料12,650円 材料費等/—  ボディコントロールから始まります。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。
<b>598 健康水泳</b> スポーツ・健康 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指導員 <b>井筒 嗣子 坂田 暢子</b> 4/6 木曜日/13:00~14:00(11回) 定員25名 受講料13,310円 材料費等/—  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。	<b>599 金曜水泳(女性)</b> スポーツ・健康 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指導員 <b>坂田 暢子 林 正章</b> 4/7 金曜日/10:00~11:30(11回) 定員25名 受講料12,650円 材料費等/—  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ぐことを目標とします。	<b>600 カラダがわかる水中運動</b> スポーツ・健康 山根 嘉樹 4/7 金曜日/13:00~14:00(11回) 定員15名 受講料12,100円 材料費等/—  骨、関節、筋にかかる体重が軽減される水中での運動です。水圧、抵抗等、水の特徴をいっしょに利用してカラダを造ってゆきます。	<b>601 土曜水泳(中級)</b> スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 <b>井筒 嗣子</b> 4/1 土曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料11,500円 材料費等/—  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。	<b>602 水中トレーニング</b> スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 <b>井筒 嗣子</b> 4/1 土曜日/12:00~13:00(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/—  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。筋トレも難しくありません。姿勢良くなります。					

# 北須磨

## スイミングスクール

~ 地域一ゆったりしたスイミングスクールを目指します ~

**2023年度 スクール生募集**

**体験スイミングには施設利用料が必要! (小学生:300円、未就学:無料)**

**3 / 1 (水) 申込みスタート**

【曜日】 火・水・木・金	幼児クラス (4歳~小学2年生)	小学生クラス (小学1~6年生)
	16:00~17:10	17:15~18:30
【曜日】 木曜日	障がい児親子クラス (4歳~小学6年生)	中学生クラス (中学生・高校生)
	16:30~17:30	18:45~19:45

コース	週1回コース	週2回コース
月会費	4,400円	7,040円
入会金	3,300円	
年会費	3,300円	



**神戸市立北須磨文化センター**  
TEL: 078-791-0840