

東灘区文化センター

7月開講

2023年夏講座

7月～9月

受講生募集!!

5月16日から受付開始!

〒658-0052
神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16

お問合せ ☎078-822-8333

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/

SWIMMING

CHORUS

FLOWER ARRANGEMENT

山手幹線

住吉駅

住吉駅前

住吉小学校

東灘区文化センター

東灘区立図書館

東灘区立体育館

▶▶▶ ★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。】

【ご注意】

春講座の受講生は夏講座を優先して受講していただけます。
そのため夏講座のお申し込みは欠員募集とさせていただきます。
(定員を満たしている場合は補欠となりますがキャンセルが次次第ご連絡させていただきます。)

おすすめ講座

音楽

119 アヴェマリアを歌おう

講師 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正

第1・3火曜日／18：00～19：30(5回)
定員／12名 受講料／9,500円
材料費等／楽譜代実費

スポーツ・健康

148 太極拳で健康づくり

講師 鍼灸師・六合動修会・大阪精武体育会理事 裴 華

金曜日／18：30～20：00(8回)
定員／20名 受講料／12,000円
材料費等／—

スポーツ・健康

155 フリースタイルジャズダンス

講師 フキジャズダンスカンパニー MINA

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

スポーツ・健康

156 チャイルドジャズダンス(4～12歳)

講師 フキジャズダンスカンパニー MAKIKO

火曜日／16：00～17：00(10回)
定員／15名 受講料／12,000円
材料費等／—

※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。

116

楽しく合唱

講師：水口 健次

歌を歌う事、ハーモニーを作る楽しみを知って下さい。
音楽を楽しむ事を一番に練習しましょう。

②④月曜日
(5回)
13：00～14：30

定員
20人

受講料
9,000円
楽譜代実費

117

楽しく懐メロを歌おう

講師：水口 健次

色あせない名曲、懐かしいメロディーがよみがえる♪
心に残る 懐メロを水口先生と一緒に練習しませんか？

①③火曜日
(5回)
12：45～14：15

定員
15人

受講料
9,000円
楽譜代1,000円

一緒に♪

●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年夏講座 東灘区文化センター		
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	-	-	

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

夏講座募集のご案内

申し込み方法

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)

申し込み締切日

5月31日(水) まで

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5月31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5月26日必着

申し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3枚の申込み用紙に別々に記入。
- 年齢制限のある講座に申込みされる場合は、7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。)

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、6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の意思がない場合や、入金が遅れる場合は補欠の方がお待ちですので文化センターまで必ずご連絡ください。

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。7月末日までは残回数按分しますが、8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。

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円未満切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。

個人情報

講座申込みで収集した個人情報、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。

131

手作りパン教室②

講師：大谷 真理子

こねから焼き上げまでひとりで作っていただきます。
国産小麦や材料にこだわったパン教室です。
性別問わずはじめての方も大歓迎。

人気講座で増設しました！

③土曜日
(3回)
13：30～16：30

定員
18人

受講料
4,500円
材料費
1,800円

139

朝のいきいきヨガ

講師：宮下 貴子

目覚めのヨガでスッキリ1日をスタート。
身体各部の関節を整え、ゆがみを修正！
YOGAのポーズを楽しみましょう！

お待ちしています

①③火曜日
(6回)
10：00～11：30

定員
10人

受講料
8,400円

講座一覧



講座一覧

101 大人の塗り絵

大人の塗り絵クラブ認定
渡辺 昭子

第2・4火曜日/13:00～15:00(5回)
定員10名 受講料7,500円
材料費等/教材費1,000円程度

コツを覚えれば誰でも美しい絵になります。
無心になってストレス解消しませんか。初め
ての方にもよくわかるように丁寧に指導しま
す。

美術

102 書道(初級)

兵庫県書作協会
八十島 聖子

木曜日/10:00～12:00(9回)
定員15名 受講料11,700円
材料費等/テキスト代600円程度

筆文字で「脳トレ」にチャレンジ。初心者の
手は、筆の持ち方から、ゆっくり丁寧に。
一緒に楽しく学びましょう。

書道

103 書道(中級)

兵庫県書作協会
前田 敦子

土曜日/10:00～12:00(8回)
定員15名 受講料12,000円
材料費等/テキスト代800円程度

書道講座(テキスト3)を修了された方が対
象です。

104 仮名と細字

兵庫県書作協会
前田 敦子

月曜日/10:00～12:00(8回)
定員12名 受講料12,000円
材料費等/テキスト代800円程度

美しいかな文字を基本から学びます。日常
の手紙、巻物上書、詩や句など、小筆での制
作を楽しみましょう。

書道

105 陶芸①※1 工(手)芸 陶芸家 大西 雅文 7/5 水曜日/10:00～12:00(9回) 定員18名 受講料13,500円 材料費等/2,000円程度 みんなで土に触れ、やきものの楽しさを知 ろう。	106 陶芸②※1 工(手)芸 陶芸家 大西 雅文 7/5 水曜日/13:30～15:30(9回) 定員18名 受講料13,500円 材料費等/2,000円程度 みんなで土に触れ、やきものの楽しさを知 ろう。	107 陶芸③※2 工(手)芸 陶芸家 木村 貴史 7/8 土曜日/10:00～12:00(10回) 定員18名 受講料15,000円 材料費等/2,000円程度 明るく楽しい教室で、自分だけのオリジナ ル器を作りましょう。	108 陶芸④※2 工(手)芸 陶芸家 木村 貴史 7/8 土曜日/13:30～15:30(10回) 定員18名 受講料15,000円 材料費等/2,000円程度 明るく楽しい教室で、自分だけのオリジナ ル器を作りましょう。	109 趣味の木芸① 工(手)芸 1級家具製作技術士 井上 絹子 7/14 第2・4金曜日/9:30～12:30(5回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等/自由課題 自己負担 自由課題です。大きさに制限はありますが 、好きな作品を作りましょう。	110 趣味の木芸② 工(手)芸 1級家具製作技術士 井上 絹子 7/14 第2・4金曜日/13:30～16:30(5回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等/自由課題 自己負担 自由課題です。大きさに制限はありますが 、好きな作品を作りましょう。	111 世界の名歌を歌う①ー1 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 7/4 火曜日/9:00～10:30(10回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等/楽譜代実費 皆さんと楽しく、大きな声で歌っています 。ご自宅では出せない大きな声をスタジオ で、お腹から思いきってだしませんか?ス ッキリ発散いたしましょう!免疫力UPの第 一歩です。	112 世界の名歌を歌う①ー2 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 7/4 火曜日/10:45～12:15(10回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等/楽譜代実費 心の中の風景は私の宝物。素直に笑える 、自然に歌える♪あの頃の私がよみがえ る!青春のうたをみんなで一緒に歌いまし ょう。
113 世界の名歌を歌う② 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 青山 洋子 7/5 水曜日/10:00～11:30(8回) 定員15名 受講料14,400円 材料費等/楽譜代実費 朝からスッキリ!!大きな声で歌いませんか ?免疫力アップの第一歩!!昔懐かしい歌 や、“栄冠は君に輝く”カンツォーネの “ローマのギター”等様々な曲に挑戦して います!	114 世界の名歌を歌う③ 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 7/6 木曜日/10:00～11:30(10回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等/楽譜代実費 皆さんと楽しく、大きな声で歌っています 。ご自宅では出せない大きな声をスタジオ で、お腹から思いきってだしませんか?ス ッキリ発散いたしましょう!免疫力UPの第 一歩です。	115 コーラス(女声) 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 西村 圭市 7/14 金曜日/9:30～11:00(8回) 定員30名 受講料12,000円 材料費等/楽譜代1,000円程度 皆で紡ぐハーモニーの素晴らしい体験し ていただく女声合唱クラスです。声楽初 心者さんから経験者さんまでOK。声楽 の発声基礎から学び、心と体を豊かにし 、達成感溢れる音楽、コーラスに励んで みませんか?	116 楽しく合唱 NEW 音楽 Cantiamo 水口 健次 7/10 第2・4火曜日/13:00～14:30(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費 歌を歌う事、ハーモニーを作る楽しさ を知って下さい。音楽を楽しむ事を一 番に練習しましょう。	117 楽しく懐メロを歌おう NEW 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 7/4 第1・3火曜日/12:45～14:15(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費 色あせない名曲、懐かしいメロディーが よみがえる。心に残る懐メロと一緒に 練習しましょう。	118 イタリア古典歌曲を歌おう 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 7/4 第1・3火曜日/15:00～16:30(5回) 定員12名 受講料9,500円 材料費等/楽譜代実費 イタリアの歌を学ぶにあたってまず最初 に練習する17世紀～18世紀に書かれ た名曲の数々。50曲のイタリア古典歌 曲を歌っていきます。	119 アヴェマリアを歌おう おすすめ 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 7/4 第1・3火曜日/18:00～19:30(5回) 定員12名 受講料9,500円 材料費等/楽譜代実費 アヴェマリアを歌うためのレガート唱法 を徹底的に身につけます。	120 カンターレ♪歌おう童謡唱歌 音楽 バリトン歌手 落合 庸平 7/14 第2・4金曜日/10:00～11:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 心の中の風景は私の宝物。素直に笑える 、自然に歌える♪あの頃の私がよみがえ る!青春のうたをみんなで一緒に歌いまし ょう。
121 ハッピーメロディ笑顔で歌おう 音楽 KOSMA音楽愛好会 中野 愛子 7/7 第1・3金曜日/13:00～14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 街に流れるメロディをみんなで一緒に追 いかけて。流行の歌にトライするのもし ゃべりながらの秘密も。	122 カンターレ♪歌おう愛唱歌 音楽 バリトン歌手 落合 庸平 7/10 第2・4火曜日/16:00～17:30(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 心に残る想い出の歌の数々を仲間と一 起に楽しく歌いましょう♪歌は心の栄養 ドリンク!歌を通して心豊かな日々を 過ごしませんか?	123 カンターレ♪歌おうクラシック 音楽 バリトン歌手 落合 庸平 7/10 第2・4火曜日/18:30～20:00(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 クラシックの歌も恐くない!オペラ歌手 が歌唱技術を丁寧に指導します!愛唱歌 からクラシックまで楽しく歌おう!目 指せ声美人!	124 ジャズで楽しくシャバダバ① 音楽 音楽学士(声楽専攻) 岩宮 美和 7/11 第2・4火曜日/13:30～15:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分) スウィングラテンボサノバのリズムに 乗ってジャズダバを楽しみます。	125 ジャズで楽しくシャバダバ② 音楽 音楽学士(声楽専攻) 岩宮 美和 7/11 第2・4火曜日/15:30～17:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分) 第2・4土曜日/13:00～14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分) ①②講義と3ヶ月遅れて講座内容は進 めております。スウィングラテンボサノ バ等のリズムに乗って楽しく歌います。	126 ジャズで楽しくシャバダバ③ 音楽 音楽学士(声楽専攻) 岩宮 美和 7/8 第2・4土曜日/13:00～14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分) ①②講義と3ヶ月遅れて講座内容は進 めております。スウィングラテンボサノ バ等のリズムに乗って楽しく歌います。	127 古典セミナー「源氏物語」 文学歴史 元県立高等学校教諭 東 信子 7/6 第1・3木曜日/10:30～12:00(5回) 定員15名 受講料7,500円 材料費等/— 「若菜」(その1)。兄朱雀院の懇望によ って源氏は皇女三子の宮を迎えること を決意……紫上は備えした運命に襲わ れています。	128 俳句(初級) 文学歴史 ホトトギス同人・日本伝統俳句協会 副支部長 山西 商平 7/7 第1・3金曜日/13:30～15:30(5回) 定員15名 受講料7,500円 材料費等/— 「俳句を楽しむ」を合言葉に5・7・5 で四季折々の自然を詠み、日常の暮らし を詠みましょう。古典や唱歌の言葉 を楽しむながら。
129 神戸市内と近郊の観光を楽しもう 文学歴史 観光ガイド 伊藤 啓一郎 7/19 第3水曜日/10:00～11:30(2回) 定員15名 受講料3,000円 材料費等/— 各地の歴史、地理、文化、神話、神社 を知ることで脳を活性化し、現地を歩 いて健康を増進しましょう。	130 手作りパン教室①※3 料理 大谷 真理子 7/15 第3土曜日/10:00～13:00(3回) 定員15名 受講料4,500円 材料費等/1,800円(3回分) こねろ焼き上げまでひとりで作って いただきます。国産小麦や材料にこだ わったパン教室です。性別問わずはじ めての方も大歓迎。	131 手作りパン教室②※3 料理 大谷 真理子 7/15 第3土曜日/13:30～16:30(3回) 定員15名 受講料4,500円 材料費等/1,800円(3回分) こねろ焼き上げまでひとりで作って いただきます。国産小麦や材料にこだ わったパン教室です。性別問わずはじ めての方も大歓迎。	132 男性のための酒の肴 料理 料理研究家 北山 初美 7/7 第1金曜日/10:00～12:00(3回) 定員18名 受講料4,500円 材料費等/2,400円(3回分) ご自宅でお酒を楽しむ機会も多くな ってきたく思います。市販のあてでな く健康的に美味しくお酒が飲める料理 を作りませんか。	133 楽しい朗読・言葉のきらめき 語学 元アナウンス学院講師(朗読家) 大川 麻緒 7/13 第2・4木曜日/10:30～12:00(6回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/— 明るい日たへ一歩前進。穏やかな発 声、明瞭な発音で楽しく。声と言 葉を優しく丁寧に届けましょ う。感性豊かな朗読をご一緒に。	134 写真教室 ステップアップ(一眼レフ) その他 横濱ナヤ勤術 撮影部長 永田 徹 7/12 第2水曜日/10:00～12:00(3回) 定員25名 受講料9,900円 材料費等/1,500円程度 「カメラまかせ」から「選んで撮る」レ ベルアップ。質方の感性を写真で表現 。撮影実習と作品批評をくり返して 実力を養います。	135 熟年ヨガ(女性) スポーツ健康 ヘルシークワハラ 村上 伊久子 7/4 火曜日/13:30～15:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/— 老化防止・筋肉強化・生活習慣病予 防のために体を動かしましょう。	136 ヨガ美体体操①(女性)※4 スポーツ健康 ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 7/5 水曜日/13:00～14:30(10回) 定員15名 受講料13,000円 材料費等/— ヨガの呼吸法と体操法で日常生活によ る体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・ 肩こり・膝痛を予防します。年齢を 問わず簡単にできる体操法です。
137 ヨガ美体体操②(女性)※4 スポーツ健康 ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 7/5 水曜日/14:45～16:15(10回) 定員15名 受講料13,000円 材料費等/— ヨガの呼吸法と体操法で日常生活によ る体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・ 肩こり・膝痛を予防します。年齢を 問わず簡単にできる体操法です。	138 ヨガ美体体操③(女性) スポーツ健康 ヘルシークワハラ 嶋津 清江 7/1 土曜日/10:00～11:30(10回) 定員15名 受講料13,000円 材料費等/— ヨガの呼吸法と体操法で日常生活によ る体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・ 肩こり・膝痛を予防します。年齢を 問わず簡単にできる体操法です。	139 朝のいきいきヨガ NEW スポーツ健康 山本ヨガ研究所講師 宮下 貴子 7/4 第1・3火曜日/10:00～11:30(6回) 定員10名 受講料8,400円 材料費等/— 目覚めのヨガでスッキリ1日をスタート 。身体各部の関節を整え、ゆがみを 修正!YOGAのポーズを楽しみましょ う!	140 からだを整えるヨガ スポーツ健康 山本ヨガ研究所講師 宮下 貴子 7/5 水曜日/18:00～19:30(10回) 定員12名 受講料14,000円 材料費等/— 体の各関節(首、肩関節、膝関節、股 関節等)を修正する動きで体を整 える。その後、毎週変わるヨガの ポーズと呼吸法を行います。	141 男性だけのヨガ スポーツ健康 ヘルシークワハラ 竹村 京子 7/8 土曜日/17:45～19:05(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/— 初心者、経験者OK。生活習慣病の予 防、腰痛、肩こり、冷え症に効果あ り。呼吸法、柔軟性、筋力強化、 体のバランス力を高める。	142 週末健康フラダンス スポーツ健康 Le'ale'a Aloha Hula 所属インストラクター 室住 恵美子 7/15 第1・3土曜日/11:00～12:15(5回) 定員12名 受講料7,500円 材料費等/— このクラスは月2回です。健康フラで すので楽しく体を動かして健康にな ることを目指し、初めの方も丁寧に レッスンしていきます。	143 健康フラダンス(入門) スポーツ健康 Le'ale'a Aloha Hula 所属インストラクター 室住 恵美子 7/6 第1・3木曜日/10:45～12:00(5回) 定員10名 受講料7,500円 材料費等/— 入門クラスは月2回です。健康フラで すので楽しく体を動かして健康にな ることを目指し、初めの方も丁寧に レッスンしていきます。	144 健康フラダンス(初級) スポーツ健康 Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄 7/6 第1・3木曜日/13:30～14:45(5回) 定員12名 受講料7,500円 材料費等/— 聞いていだけで癒されるハワイアンミ ュージックに身を委ねて舞うフラ。 そんな優雅なひと時をご一緒に 過ごしてみませんか。
145 健康フラダンス(中級) スポーツ健康 Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄 7/6 第1・3木曜日/15:30～16:45(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/— 初級コースを2期(1年)受講され た方で、更にフラをもっと本格的 にやってみたいという方にお勧め のクラスです。	146 やさしい氣功 スポーツ健康 上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子 7/3 月曜日/10:00～11:30(7回) 定員20名 受講料9,800円 材料費等/— 日ごろの運動不足を解消し心身を ゆとりたせて気血の流れを整 えます。運動したことがない 方にも無理のない動きです。	147 太極氣功 スポーツ健康 上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子 7/5 水曜日/13:30～14:50(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/— 伸びやかな運動と静かな呼吸で 身体を養う氣功です。太極拳の 基本的な動きも学習します。	148 太極拳で健康づくり! おすすめ スポーツ健康 鍼灸師・穴合動会 大阪精武体育会理事 裴 華 7/14 金曜日/18:30～20:00(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/— 中医養生学の理論に基づく太極拳は 健康づくりに効果があります。楽 しみながら身体の機能を維持、 強化しませんか。	149 フレッシュアップ体操(女性) スポーツ健康 ヘルシークワハラ 山下 節子 7/4 火曜日/10:00～11:30(10回) 定員20名 受講料14,000円 材料費等/— 楽しくのびのびと全身を動か しながら心と身体のリフ レッシュ。	150 さわやか健康体操(女性) スポーツ健康 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 7/1 土曜日/9:10～10:40(10回) 定員20名 受講料14,000円 材料費等/— 免疫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 くしやリズム体操・筋力ア ップの体操等、楽しく始めて みませんか?	151 バランス経絡体操 スポーツ健康 グリーン健康会 バランストレーナー 石川 裕子 赤井 循子 7/3 月曜日/10:00～11:20(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/— 体の歪みに気づく。その歪みを解 くことで痛みや強張りから解放 されます。自分に合った体操 をみつけて昔々楽しく動きま しょう。	152 正しい姿勢と歩き方～歩き始めるその前に～ スポーツ健康 スタジオKiki 朝比奈 優 7/3 月曜日/10:30～11:45(7回) 定員14名 受講料10,500円 材料費等/— 正しい姿勢と歩き方を身につける ことで歪みや捻れを改善し、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 役立ちます。
153 スポーツウエルネス吹矢(日曜コース) スポーツ健康 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 橋本 三四郎 7/9 第2・4日曜日/13:00～15:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/300円程度 スポーツ吹矢は息の力で的に矢を放ち 得点を競うもので集中力アップと 爽快感があり年齢に関係なく 手軽に楽しめる生涯スポーツで す。	154 ジャズダンス(女性) スポーツ健康 フキジャズダンスカンパニー 清原 ひとみ 7/5 水曜日/10:30～12:00(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/— 様々な音楽に合わせて楽しく体を 動かしてたくさん汗を流しまし ょう。初心者の方も大歓迎 です。お気軽にどうぞ!!	155 フリースタイルジャズダンス おすすめ スポーツ健康 フキジャズダンスカンパニー MINA 7/4 火曜日/18:30～20:00(10回) 定員15名 受講料15,000円 材料費等/— ストレッチや筋力、体作りも入れ ながら振り付けにそった動きを 練習していきます。	156 チャイルドジャズダンス(4～12歳) おすすめ スポーツ健康 フキジャズダンスカンパニー MAKIKO 7/4 火曜日/16:00～17:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/— ジャズダンスを通じて楽しみなが ら、リズム感を養い、身体づく りをしていきましょう。	157 卓球① スポーツ健康 日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 7/6 木曜日/9:20～10:50(10回) 定員22名 受講料13,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの 持ち方から指導致します。各々 のペースに合わせて基礎中心 に練習します。良い汗流しまし ょう。	158 卓球② スポーツ健康 日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 7/6 木曜日/11:00～12:30(10回) 定員22名 受講料13,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの 持ち方から指導致します。各々 のペースに合わせて基礎中心 に練習します。良い汗流しまし ょう。	159 卓球③ スポーツ健康 日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 7/12 <	

●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。

NEW は、新しく始まる講座です。