

おすすめ講座

※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。

●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。

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

講師の決定)
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)
受講生には、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必ずお支払下さい。(ネット振込み不可)

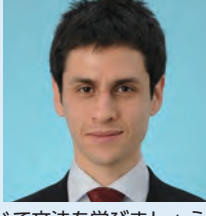
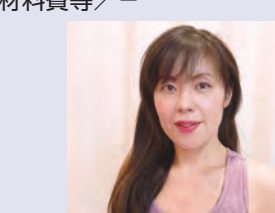
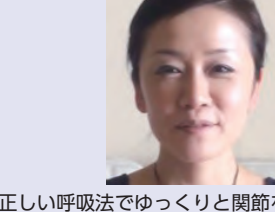
※必ず決済が可能なアプリはこちら※
FamiPay・LINEPay・PayPay・auPAY・PayB
※アプリを開いて払込取扱票のバーコードを読み取ってお支払いください。

途中入講)
初回も定員に達していない講座は受付いたします。7月末日までは残回を按ずりますが、8月以降の途中入講に残リ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)
入講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1,000円差し引いて返金いたします。講座中の場合は、全額返金。
各客席都合の場合は、受講料総額の30％手数料を差し引き、残回数を差し引いて10円未満切上げて返金いたします。

料費の返金)
受講後の料金の返金はいたしません。

※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。

講座一覧 	765 播磨国風土記を読む 文学歴史 博士（神道学） 国家ビジョン研究会委員 熊谷 保孝 7/10~ 第2月曜日／13:00～14:30（3回） 欠員補充 受講料3,300円 材料費等／－  播磨国風土記は古事記・日本書紀に記されていない歴史「ひと昔前の歴史」が記されています。この記事を講読しながら「その背後にあるもの」を読み解きたいと思います。30人のクラスです。	772 茶道（初級・中級）①※15 茶道 裏千家 谷一 宗君 7/4~ 火曜日／9:00～11:00（9回） 欠員補充 受講料14,400円 材料費等／実費  初級・中級クラスは経験者を対象に茶会でのマナーの全てを指導します。各15人のクラスです。	773 茶道（初級・中級）②※15 茶道 裏千家 南部 宗悠 7/4~ 火曜日／12:00～14:00（9回） 欠員補充 受講料14,400円 材料費等／実費 	774 ビギナーズ英会話① 語学 英会話講師 カート・メンズヒューバー 7/6~ 木曜日／10:45～12:15（9回） 欠員補充 受講料10,800円 材料費等／テキスト代3,190円  これから英会話をはじめてみたいと思っておられる方向けの英会話講座です。（4月開始の1年コースです）27人のクラスです。	776 初級英会話①※16 語学 英会話講師 カート・メンズヒューバー 7/4~ 火曜日／9:00～10:30（9回） 欠員補充 受講料10,800円 材料費等／テキスト代2,640円  簡単な会話ができる方を対象にしたコースです。（4月開始の1年コースです）①②の講座内容は同じです。各27人のクラスです。	777 初級英会話②※16 語学 英会話講師 カート・メンズヒューバー 7/6~ 木曜日／9:00～10:30（9回） 欠員補充 受講料10,800円 材料費等／テキスト代2,640円 
	778 中級英会話 語学 英会話講師 カート・メンズヒューバー 7/4~ 火曜日／10:45～12:15（9回） 欠員補充 受講料10,800円 材料費等／テキスト代2,640円  初級英会話コース修了者を対象とします。（4月開始の1年コースです）27人のクラスです。	779 TOEICチャレンジコース 語学 英会話講師 カート・メンズヒューバー 7/1~ 土曜日／9:00～10:30（9回） 欠員補充 受講料10,800円 材料費等／テキスト代3,300円  リスニングとリーディングの練習問題や、新聞記事を講読し語彙力を鍛えます。（4月開始の1年コースです）14人のクラスです。	780 やさしい英会話 語学 英会話講師 ヒトミ・コーザー・城間 7/13~ 木曜日／18:30～20:00（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／テキスト代3388円  基本的な会話をきれいな発音で話せるように基礎からゆっくりと学習します。（4月開始の1年コースです）18人のクラスです。	781 たのしい英会話 語学 英会話講師 ジーン・K・トヨサキ 7/8~ 土曜日／15:30～17:00（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／－  アメリカ人が話している本当の発音を学ぶことができます。1年以上学習経験のある方向けです。（4月開始の1年コースです）25人のクラスです。	782 Brush up英会話 語学 英会話講師 ヒトミ・コーザー・城間 7/8~ 土曜日／13:30～15:00（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／テキスト代3,190円  英会話の要素や実用英語を学び、英会話力アップを目指します。（4月開始の1年コースです）25人のクラスです。	783 Real English 語学 英会話講師 ジーン・K・トヨサキ 7/8~ 土曜日／17:30～19:00（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／テキスト代3,190円  実践的コミュニケーションが身につくようなタイプの日常会話をリラックスして学べます。（4月開始の1年コースです）18人のクラスです。
787 中国語（初級）※17 語学 兵庫県立大学中国語非常勤講師 ウ・セツティ 7/1~ 土曜日／10:30～12:00（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／テキスト代2,640円  中国語の発音をもっとキレイにしたい、中国語で色んな場面の会話ができるようになりたい、文法も知りたいという探求心旺盛な皆様が笑い声溢れるクラスと一緒に楽しく学んでいます。（4月開始の1年コースです）18人のクラスです。	788 中国語（初級・中級）※17 語学 兵庫県立大学中国語非常勤講師 ウ・セツティ 7/1~ 土曜日／13:30～15:00（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／テキスト代2,530円  異文化コミュニケーションの楽しさを味わうことができるように会話を中心に勉強します。中国語で発表する機会も設けます。（4月開始の1年コースです）18人のクラスです。	789 韓国語（入門）①※18 語学 神戸学院大学非常勤講師（朝鮮語） 魯 惠英（ノ・ヘヨン） 7/1~ 土曜日／13:10～14:40（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／テキスト代2,530円  韓国語が初めての方を対象にします。文字の読み書きからはじめ基礎文法を使った挨拶表現や日常会話を身につけます。（4月開始の1年コースです）①②の講座内容は同じです。各クラス18人のクラスです。	790 韓国語（入門）②※18 語学 神戸学院大学非常勤講師（朝鮮語） 魯 惠英（ノ・ヘヨン） 7/2~ 日曜日／9:15～10:45（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／テキスト代2,530円 	792 韓国語（初級）② 語学 神戸学院大学非常勤講師（朝鮮語） 魯 惠英（ノ・ヘヨン） 7/2~ 日曜日／15:00～16:30（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／テキスト代2,420円  文字の読み書きと基礎文法を学んだ方にお勧めです。日常会話でよく用いられる表現や文法を中心に実践的な会話ができる文型を学んでいきます。（4月開始の1年コースです）18人のクラスです。	793 韓国語（中級）レベル①※19 語学 神戸学院大学非常勤講師（朝鮮語） 魯 惠英（ノ・ヘヨン） 7/2~ 日曜日／11:00～12:30（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／テキスト代1,870円  韓国語を2年近く学び、初級文法を終えた方で話せる能力・聞き取り能力を高めたい方にお勧めです。教科書以外にもドラマのセリフ、エッセイ、新聞記事などで様々な文型と語彙を学び、あるテーマについて意見が言える能力を育てます。（4月開始の1年コースです）18人のクラスです。	794 韓国語（中級）レベル②※19 語学 神戸学院大学非常勤講師（朝鮮語） 魯 惠英（ノ・ヘヨン） 7/2~ 日曜日／13:00～14:30（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／テキスト代2,970円  初級を終えてずっと中級をさまよう方にお勧めです。教科書以外にもドラマのセリフ、エッセイ、新聞記事などで様々な文型と語彙を学び、あるテーマについて意見が言える能力を育てます。（4月開始の1年コースです）18人のクラスです。
795 スペイン語（入門）※20 語学 神戸市外国語大学院生 サンマルティン・ホエル 7/1~ 土曜日／17:30～19:00（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／テキスト代2,640円  会話を通じて文法を学びましょう。つまづきやすい文法項目でも心配無用。日本語で丁寧に解説します。（4月開始の1年コースです）20人のクラスです。	796 スペイン語（初級）※20 語学 神戸市外国語大学院生 サンマルティン・ホエル 7/1~ 土曜日／19:15～20:45（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／テキスト代2,970円  表現力を高めたい方や、文法に自信がない方にはお勧めの講座です。受講生の積極的な質問も大歓迎！（4月開始の1年コースです）20人のクラスです。	799 バレエワークアウト（入門） 舞踊 柴田バレエスタジオ 築本 美奈 7/5~ 水曜日／13:00～14:15（9回） 欠員補充 受講料13,500円 材料費等／－  ゆっくり丁寧に説明しながら進行しますので、初心者の方や、基本からさっぱり学び直したい方におすすめです。（女性限定）24人のクラスです。	901 ストレッチバレエ 舞踊 柴田バレエスタジオ FTPピラティスインストラクター 古坂 麻衣 7/10~ 月曜日／17:40～18:55（6回） 欠員補充 受講料9,000円 材料費等／－  ストレッチや体幹トレーニング等で体を整えたあと、簡単なバレエレッスンを行います。バレエ初心者の方、身体の不調を改善したい方にもお勧めです。（女性限定）15人のクラスです。	902 スタイルアップバレエ 舞踊 柴田バレエスタジオ FTPピラティスインストラクター 古坂 麻衣 7/10~ 月曜日／19:10～20:25（6回） 欠員補充 受講料9,000円 材料費等／－  音楽に合わせて体を動かしながら、美しい姿勢、健康で引き締まった身体をつくります。どなたでも気軽に参加できます。（女性限定）22人のクラスです。	903 Enjoy! ジャズダンス① 舞踊 OSK 日本歌劇団出身 涼風 うらら 高帆 未来 7/8~ 土曜日／14:15～15:30（9回） 欠員補充 受講料12,600円 材料費等／－  ジャズダンスは、活動的で情熱的な自己表現の世界です。楽しんでやれば、ボディもハートもシャイブアップ。頑張る自分を「好き」になってください。男性大歓迎です！①②の講座内容は同じです。各20人のクラスです。	904 Enjoy! ジャズダンス② 舞踊 OSK 日本歌劇団出身 涼風 うらら 高帆 未来 7/7~ 金曜日／19:00～20:15（9回） 欠員補充 受講料12,600円 材料費等／－ 
905 キッズダンス（小学生） 舞踊 OSK 日本歌劇団出身 涼風 うらら 高帆 未来 7/7~ 金曜日／17:30～18:35（9回） 欠員補充 受講料8,440円 材料費等／－  身体をいっぱい使って踊り、リズム感や集中力、表現力を身につける事もできます。18人のクラスです。	907 フラダンス（中級） 舞踊 GOTO フラスクール 後藤 ルミ子 7/14~ 金曜日／10:25～11:40（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／－  美しいハンドモーションでゆっくりと優雅なフラダンスを楽しみます。（女性限定）30人のクラスです。	908 社交ダンス（初級・中級） 舞踊 （公財）日本ボーレールームダンス連盟 大阪府プロダンスインストラクター協会会員 巴 政美 7/14~ 金曜日／12:30～13:40（9回） 欠員補充 受講料13,500円 材料費等／－  「サァー！一緒に踊りましょう」誰でも踊れます。基本から楽しく学びましょう。健康のためにも「まず一歩！」24人のクラスです。	909 社交ダンス（上級） 舞踊 （公財）日本ボーレールームダンス連盟 大阪府プロダンスインストラクター協会会員 巴 政美 7/14~ 金曜日／13:55～15:05（9回） 欠員補充 受講料13,500円 材料費等／－  中級～上級までのフィガーを分かりやすく学びます。美しい姿勢で、楽しく踊りましょう。24人のクラスです。	910 写真教室（入門）※23 その他 フリーカメラマン 藤本 眞二 7/15~ 土曜日／13:30～15:00（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／写真撮影機材・交通費等自己負担  初めて一眼レフカメラ（デジタル・フィルム）で撮影される方が対象で、カメラや三脚等の使い方を指導します。月1回程度館外実習を予定しています。14人のクラスです。	911 写真教室（初級）※23 その他 フリーカメラマン 藤本 眞二 7/15~ 土曜日／15:30～17:00（9回） 欠員補充 受講料11,700円 材料費等／写真撮影機材・交通費等自己負担  一眼レフカメラ（デジタル・フィルム）や三脚等を持っていても使い方が分からない方が分らない方を指導いたします。月1回程度館外実習を予定しています。14人のクラスです。	922 ソフトピラティス スポーツ・健康 Pilates A-Light 主宰 Peak Pilates 久米 彩未 7/6~ 木曜日／19:10～20:25（8回） 欠員補充 受講料12,000円 材料費等／小ボール26cm1,000円程度、セラバンド青2m2,000円程度  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。基本～初級編です。（女性限定）12人のクラスです。
912 ヨーガ（入門）①※24 スポーツ・健康 （社）日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 インド中央政府認定（VYASA）公認教師 三浦 寛子 7/4~ 火曜日／9:20～10:25（9回） 欠員補充 受講料10,800円 材料費等／－  初心者を対象に、呼吸に合わせてヨーガの基本的なポーズを行い、心と体のリラックスを目指します。男性の方も参加されています。※始めるにあたり不安な方はご覧下さい。①③の講座内容は同じです。各20人のクラスです。	914 ヨーガ（入門）③※24 スポーツ・健康 （社）日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 インド中央政府認定（VYASA）公認教師 三浦 寛子 7/7~ 金曜日／12:55～14:00（9回） 欠員補充 受講料10,800円 材料費等／－ 	915 ヨーガ（初級）①※24 スポーツ・健康 （社）日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 インド中央政府認定（VYASA）公認教師 三浦 寛子 7/4~ 火曜日／10:50～11:55（9回） 欠員補充 受講料10,800円 材料費等／－  経験者を対象に、基本ポーズからバリエーションポーズを行い、ヨーガのさまざまな呼吸法・瞑想も取り入れ、より充実した心と体のリラックスを目指します。※ヨーガの経験のない方は参加いただけません。①②の講座内容は同じです。各20人のクラスです。	916 ヨーガ（初級）②※24 スポーツ・健康 （社）日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 インド中央政府認定（VYASA）公認教師 三浦 寛子 7/7~ 金曜日／14:25～15:30（9回） 欠員補充 受講料10,800円 材料費等／－ 	918 リフレッシュ ヨーガ①※25 スポーツ・健康 山本ヨガ研究所インストラクター 中安 里美 7/7~ 金曜日／17:30～18:45（9回） 欠員補充 受講料13,500円 材料費等／－  疲労回復や身体の歪みを整えていく、初心者の方でもご参加いただける内容です。自律神経の働きや丹田力を高めて自分自身の呼吸と向き合いながらヨガポーズと一緒に楽しみましょう。①②の講座内容は同じです。各14人のクラスです。	919 リフレッシュ ヨーガ②※25 スポーツ・健康 山本ヨガ研究所インストラクター 中安 里美 7/7~ 金曜日／19:10～20:25（9回） 欠員補充 受講料13,500円 材料費等／－ 	923 太極拳（入門・初級）※26 スポーツ・健康 NPO法人神戸太極拳協会主任指導員 阿野 千春 7/6~ 木曜日／9:15～10:25（9回） 欠員補充 受講料13,500円 材料費等／教材（希望者に郵送）実費  初心者を対象に、入門太極拳と初級太極拳を学び、ゆったりとした動きの中で呼吸と動作を一致させ、心身の充実をはかります。20人のクラスです。
924 太極拳（24式）※26 スポーツ・健康 NPO法人神戸太極拳協会主任指導員 阿野 千春 7/6~ 木曜日／10:50～12:00（9回） 欠員補充 受講料13,500円 材料費等／教材（希望者に郵送）実費  経験者を対象に、簡化24式の基本を学び、より優雅な動きと躍動の中で気力の充実をはかります。20人のクラスです。	926 サンバdeリズム体操 スポーツ・健康 フェリアス・デ・オルフェ（主宰） 安田 美佐枝 7/8~ 土曜日／9:30～10:30（6回） 欠員補充 受講料7,200円 材料費等／－  音楽に合わせて体を動かすことで筋力が付き、シャイブアップにも繋がります。簡単なステップで楽しく踊りましょう。18人のクラスです。	927 健康ウォーキング スポーツ・健康 フェリアス・デ・オルフェ（主宰） 安田 美佐枝 7/8~ 土曜日／10:50～12:00（6回） 欠員補充 受講料7,200円 材料費等／－  姿勢と歩き方を少し変えるだけで足腰に筋力が付き歩けるようになります。身体を十分に動かして健康な体作りを目指しましょう。22人のクラスです。	928 ノルディックウォーキング スポーツ・健康 エヌウォーカー倶楽部代表 日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター 藤川 真司 余田 幸美 7/10~ 第2月曜日／15:00～16:30（3回） 欠員補充 受講料3,900円 材料費等／実費  運動不足の解消に！2本のポールを上手く使って全身運動になる歩き方を学びます。背筋を伸ばして、公園で楽しく歩きましょう！25人のクラスです。	929 シニアのびのびストレッチ スポーツ・健康 美kuzayaku代表 SUWA 7/7~ 金曜日／9:10～10:10（8回） 欠員補充 受講料12,800円 材料費等／－  正しい呼吸法でゆっくりと関節を動かし、簡単な動きでも可動域を広げていきます。年齢性別は問いません。健康で美しい身体作りに。22人のクラスです。	931 健やかリズムストレッチ スポーツ・健康 OSK 日本歌劇団出身 涼風 うらら 高帆 未来 7/8~ 土曜日／12:45～13:50（9回） 欠員補充 受講料12,600円 材料費等／－  ゆったりしっかりとリズムストレッチ！音楽に合わせて楽しく体操していきましょう。年齢性別は問いません。健康で美しい身体作りに。22人のクラスです。	932 懐メロde ステップ&ダンス スポーツ・健康 OSK 日本歌劇団出身 涼風 うらら 高帆 未来 7/8~ 土曜日／15:45～16:50（9回） 欠員補充 受講料12,600円 材料費等／－  あのキラキラした懐かしのヒットソングに合わせて、時には口ずさみながらステップしたり、簡単な振り付けで楽しく踊りましょう。16人のクラスです。

●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。