

●各センター感染症対策をさせていただきますが、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。

長田 講座一覧	301 洋画 美術・絵画 7/7 創元会 大和 純子 金曜日/10:00～12:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/実費 静物、人物、風景などの画題に取り組み自由な画材で自由な描き方で自分なりの表現が出来るように指導していきます。初心者歓迎！	302 人物デッサン 美術・絵画 7/9 前田 真弥子 第2・4日曜日/10:30～12:30(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/実費 2回毎にモデルが変わり、初心者から熟練者まで、それぞれのデッサン力の向上をめざします。	303 日曜水彩画 美術・絵画 7/2 関西水彩画会常任委員、 東光会会員、日本美術家連盟 松井 美保子 第1・3日曜日/10:00～12:00(5回) 定員18名 受講料8,000円 材料費等/約500円モチーフ代 絵を描くことは、極めて個人的な、孤独な作業ですが、教室のお仲間とイーゼルを並べて描く時間は貴重で得難いものです。	304 やさしい染色 工(手)芸 7/8 日展会友・兵庫県工芸美術作家協会理事 中來田 万里 第2・4土曜日/13:30～15:30(5回) 定員20名 受講料6,000円 材料費等/10,000円(5回連続の方は7,000円) はじめての方でもきれいな色に染めあがります。楽しく、ストール・エコバッグ・インテリア小物等が仕上がります。	305 歌謡レッスン 音楽 7/4 日本クラウン 美山 京子 火曜日/13:00～15:00(10回) 定員30名 受講料10,000円 材料費等/実費 美山京子（日本クラウン）と、新曲を楽しく一緒に学びましょう！	306 コーラス【A】 【女性】 音楽 7/5 コーラス講師 笠木 益子 第4を除く水曜日/13:00～14:45(8回) 定員20名 受講料9,600円 材料費等/実費 簡単なストレッチや腹式呼吸をふまえた発声練習、音楽の基礎知識を学びながら、合唱の楽しさを体感してまいります。	307 コーラス【B】 【女性】 音楽 7/5 コーラス講師 笠木 益子 第4を除く水曜日/14:55～16:40(8回) 定員20名 受講料9,600円 材料費等/実費 簡単なストレッチや腹式呼吸をふまえた発声練習、音楽の基礎知識を学びながら、合唱の楽しさを体感してまいります。
308 愛LOVEポピュラーソング花組A 音楽 7/7 愛Loveポピュラーソング講師 神奈 あい 金曜日/10:00～11:30(9回) 定員30名 受講料10,800円 材料費等/楽譜代(800円) やっとコロナからも開放され、新たなきもちで楽しんで色々なジャンルの歌を歌いましょう！レッスンはマスク自由です。	309 愛LOVEポピュラーソング花組B 音楽 7/7 愛Loveポピュラーソング講師 神奈 あい 金曜日/13:30～15:00(9回) 定員30名 受講料10,800円 材料費等/楽譜代(800円) やっとコロナからも開放され、新たなきもちで楽しんで色々なジャンルの歌を歌いましょう！レッスンはマスク自由です。	310 みんなで歌おう 唱歌・童謡サロン 音楽 7/10 声楽家 李 浩麗 第2・4火曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/850円+税テキスト代その他実費 いつしか忘れられている心のふるさとである尋常小学校唱歌や童謡にもう一度触れ、みんなの力で歌い継いでいきましょう。	311 日本で育んだ「世界のうた」 音楽 7/13 声楽家 李 浩麗 第2・4木曜日/10:00～11:30(5回) 定員10名 受講料7,500円 材料費等/600円+税テキスト代その他実費 心やすらぐ懐かしい唱歌や外国の曲、またはラジオ歌謡等の抒情歌をみんなで楽しく歌いましょう。ボイストレーニングと曲の解説付きで歌いましょう。	312 李浩麗 健美ボイス トレーニング 音楽 7/13 声楽家 李 浩麗 第2・4木曜日/13:00～14:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/実費 声というのは身体が楽器です。発声練習、呼吸法、イメージトレーニングで若々しい声作り・歌唱力の向上を図りましょう！	313 思い出ソング 音楽 7/8 KOSMA 音楽愛好会 早川 奈緒美 第2・4土曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代1,300円+税その他実費 気軽に歌える曲から難しい曲までチャレンジしています。楽しい講座です。参加お待ちしています。	314 楽しく歌おう 思い出のヒットソング 音楽 7/3 KOSMA 音楽愛好会 後藤 美和子 第1・3火曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代600円+税その他実費 皆さんの思い出の曲はありますか？あの時代に限り一緒にたくさん歌いましょう。	315 世界の名歌を歌おう (月曜クラス) 音楽 7/24 音楽創作工房ムジカヴィーヴア 西村 圭市 月曜日/14:00～15:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代(1,000円税込) 様々な音楽に触れ心を豊かに、発声の基礎を学んで体を元気に！歌って脳を活性化！プロのオペラ歌手と楽しい一時を過ごしましょう。
316 世界の名歌を歌おう (水曜クラス) 音楽 7/19 音楽創作工房ムジカヴィーヴア 伊藤 正 水曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代(1,000円税込) 世界の名歌、日本の歌を原語や日本語で歌います。原語は言葉の意味から発音まで丁寧に説明いたします。歌いたい曲のリクエストもしていただき、楽しく歌っていきましょう。	317 川柳はじめの一步 文学歴史 7/13 ふあうすと同人、現代川柳会員 宮本 緑 妻木 寿美代 第2・4木曜日/10:00～12:00(5回) 定員20名 受講料6,000円 材料費等/実費 川柳は俳句と違って人間を詠む短詩文です。楽しんで色々な川柳の歌を歌いましょう！レッスンはマスク自由です。	318 初級英会話 語学 7/4 英会話講師 ヒトミ コーザ 城間 火曜日/10:30～12:00(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/テキストは講師が準備します。 ネイティブ講師による活きた英会話レッスン！	319 楽しい英会話 語学 7/5 英会話講師 ジーン k トヨサキ 第4を除く水曜日/18:30～20:00(9回) 定員20名 受講料10,800円 材料費等/テキストは講師が準備します。 少し会話ができる方を対象に、旅行や日常生活を学べるコースです。	320 ベリーダンス de 健康美【女性】 舞踊 7/1 ベリーダンサー Nagu 第1・3土曜日/11:00～12:30(6回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/ー ベリーダンスで新しい体なかな体を手にいれませんか？ダンス未経験…体が硬くて…年齢が…そんな心配不要！楽しみながらお待ちください！	321 ベリーダンス (ビギナー)【女性】 舞踊 7/1 ベリーダンサー Nagu 第1・3土曜日/13:00～14:30(6回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/ー ダンス経験、未経験問わず、エジプシャンベリーダンスの基礎からしっかり学び優雅に踊れるように指導します。	322 ベリーダンス (ハイビギナー)【女性】 舞踊 7/1 ベリーダンサー Nagu 第1・3土曜日/14:50～16:20(6回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/ー 当センターのベリーダンス（ビギナー）講座を2季以上受講された方、または同程度のベリーダンスの基礎を学ばれた方対象です。	323 歌って笑って若返り！ 楽しい歌唱法【65歳以上女性】 その他 7/4 ミュージックインストラクター 養成学院認定歌唱療法士 皆美 久音 第1・3火曜日/10:00～11:30(5回) 定員20名 受講料6,000円 材料費等/教材費(500円) 呼吸法から行う脳トレに基づく歌唱法、口腔フレイルを予防し、表情筋を鍛えながら声を出せる楽しさを体験！ストレス発散にも効果的！
324 男性のための歌唱療法講座 【65歳以上男性】 その他 7/4 ミュージックインストラクター 養成学院認定歌唱療法士 皆美 久音 第1・3火曜日/13:30～15:00(5回) 定員10名 受講料6,000円 材料費等/教材費(800円)(初回のみ) 呼吸法から行う口腔フレイル予防、及び脳トレによる歌唱療法。リズムに乗り歌うことで声を出せる楽しさを体験！ストレス発散にも効果的！	325 女性のための健康麻雀 (経験者・初級A) その他 7/5 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 第1・3水曜日/10:00～12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,000円(開講日に講師より販売) 麻雀は少し知ってるけど点数がわからない方や、楽しく脳トレをしたい方につけての講座です！	326 女性のための健康麻雀 (入門) その他 7/10 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 第2・4火曜日/13:00～15:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,000円(開講日に講師より販売) マージャンをこれから覚えようとする方、少しでも知っている方のコースです。解りやすく解説、指導いたします。	327 女性のための健康麻雀(中級A) その他 7/10 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 第2・4火曜日/10:00～12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,000円(開講日に講師より販売) 符計算、上級マナー、暗きの応用やテクニク面などレベルアップした内容となっております。	328 女性のための健康麻雀(中級B) その他 7/5 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 第1・3水曜日/13:00～15:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,000円(開講日に講師より販売) 符計算、上級マナー、暗きの応用やテクニク面などレベルアップした内容となっております。	330 フレイル予防のための 【足腰元気体操】 スポーツ・健康 7/3 健康運動指導士 黒木 輝幸 第1・3月曜日/10:00～11:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/ー フレイル予防の運動を健康運動指導士が解りやすく紹介、管理栄養士による食事相談もできます。いつでも元気な過ごしましょう！	331 卓球A スポーツ・健康 7/5 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 吉田 香代子 第4を除く水曜日/9:45～11:45(9回) 定員24名 受講料10,800円 材料費等/ピン球代含む 卓球は生涯スポーツ！誰でもいつからでも、一人一人に合った指導が受けられます。	332 卓球B スポーツ・健康 7/4 日本スポーツ協会公認卓球コーチ2 11 崎 正幸 棚谷 茂昭 火曜日/18:00～20:00(10回) 定員24名 受講料12,000円 材料費等/ピン球代含む 老若男女、幅広い年齢で楽しめる卓球。生涯スポーツとして、また競技スポーツとして、一緒に楽しみましょう。
333 熟年卓球 スポーツ・健康 7/3 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員卓球 剛 由美子 月曜日/10:00～12:00(10回) 定員30名 受講料12,000円 材料費等/ピン球代含む 夏講座の募集は有りません。秋講座の募集となります。表示内容は現講座です。秋講座と異なる場合有。	335 バドミントンA スポーツ・健康 7/7 神戸市バドミントン協会 肝月 肇 清水 靖子 金曜日/10:00～12:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/シャトル代含む バドミントンは楽しいけれど、もう少し上達したいと思っている方、ラケットの振り方、動き方、打ち方を楽しみ見直しませんか？	336 バドミントンB スポーツ・健康 7/7 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 金曜日/13:30～15:30(10回) 定員24名 受講料13,000円 材料費等/シャトル代含む 基本的な動きや考え方をしっかり覚え、レベルアップを目指して、一緒にバドミントンを楽しんでもらいませんか？	337 バドミントンC スポーツ・健康 7/4 神戸市バドミントン協会 高垣 明子 天羽 淳子 火曜日/18:30～20:30(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/シャトル代含む 初心者の方から上級者まで、ラケットの握り方からルール、フォーメーションまで上達を目指します。	338 バドミントンD スポーツ・健康 7/5 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子 第4を除く水曜日/14:00～16:00(9回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/シャトル代含む 基礎的なショットが打てる方！ダブルスのローテーションを中心にノックやパターン練習をしレベルアップを目指しましょう。	339 マットピラティスA スポーツ・健康 7/1 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 土曜日/13:00～14:30(10回) 定員16名 受講料12,000円 材料費等/ー 美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。	340 マットピラティス 中級B スポーツ・健康 7/1 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 土曜日/14:50～16:20(10回) 定員16名 受講料12,000円 材料費等/ー 美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。	341 マットピラティスC スポーツ・健康 7/6 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 木曜日/18:00～19:30(10回) 定員16名 受講料12,000円 材料費等/ー 美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。
342 ヘルスアップ 美・ボディ スポーツ・健康 7/3 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 第1・3・5月曜日/13:00～14:30(6回) 定員16名 受講料7,500円 材料費等/ー 運動量が少なくなると体のラインや健康に不安をかかえていませんか？簡単な運動で運動不足を解消し美しいボディラインと健康を。	343 気功法入門(水曜) スポーツ・健康 7/5 李 敬烈 第4を除く水曜日/10:30～12:00(7回) 定員16名 受講料8,400円 材料費等/ー 初心者を対象に、気功の基礎から応用まで、美容と健康づくりに役立てて下さい。	344 気功法入門(木曜) スポーツ・健康 7/6 李 敬烈 木曜日/10:30～12:00(10回) 定員16名 受講料12,000円 材料費等/ー 初心者を対象に、気功の基礎から応用まで、美容					

●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。