

# 北須磨文化センター 7月開講

## 受講生募集!!

5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



2023年夏講座  
7月~9月



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

<p><b>書道</b> 514 子ども書道</p> <p>講師 兵庫県書作家協会委員 津田 聖月</p> <p>金曜日 / 15:30~18:30(9回) 定員20名 受講料9,900円 材料費等 / 紙代実費</p>	<p><b>その他</b> 515 カメラ(入門)</p> <p>講師 フリーカメラマン 藤本 眞二</p> <p>木曜日 / 13:30~15:00(9回) 定員15名 受講料10,800円 材料費等 / テキストは初回に説明</p>
<p><b>その他</b> 516 カメラ(初級)</p> <p>講師 フリーカメラマン 藤本 眞二</p> <p>木曜日 / 15:30~17:00(9回) 定員15名 受講料10,800円 材料費等 / テキストは初回に説明</p>	<p><b>音楽</b> 531 弾き語り♪アコースティックギター</p> <p>講師 ギタリスト すぎた じゅんじ</p> <p>第1・3木曜日 / 18:00~19:15(6回) 定員20名 受講料7,200円 材料費等 / 持ち物: フォーク(アコースティック)ギター、ギターチューナー(お持ちの方)、筆記用具</p>
<p><b>舞踊</b> 558 Let's ダンス</p> <p>講師 ダンス講師 KANA</p> <p>第2・4土曜日 / 19:00~20:30(6回) 定員20名 受講料6,600円 材料費等 / -</p>	<p><b>スポーツ・健康</b> 575 すこやかトレーニング</p> <p>講師 日本ヨガ療法学院 田中 久美子</p> <p>金曜日 / 13:00~14:15(11回) 定員18名 受講料12,100円 材料費等 / -</p>

※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。

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 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	(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円切手をお貼りください。

6500031

※ハガキでのお申し込みは5月26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

### 夏講座募集のご案内

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)

申し込み締切日 5月31日(水)まで

抽選後も定員に余裕が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。

センター・会館の窓口 24時間受付しております

インターネット 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。

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、無効となります。
- 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、自分の身体の状態に十分注意してお申し込みください。
- 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は、入金が遅れる場合は補欠の方がお待たせするので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。7月末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。

返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。

気象警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
発表発表開始時間	午前8時	午前11時	午後1時	午後4時

それ以外の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警報(波浪・高潮警報は除く)が発表されている場合は休講いたします。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ご確認ください。

<p>501 はじめての日本画</p> <p>講師 前田 恭子</p> <p>第2・4月曜日 / 15:15~17:15(5回) 定員9名 受講料6,700円 材料費等 / 手本・モザイク代1,000円</p>	<p>502 日本画</p> <p>講師 前田 恭子</p> <p>第2・4月曜日 / 13:00~15:00(5回) 定員18名 受講料6,050円 材料費等 / 手本・モザイク代として500円</p>	<p>503 はじめての油絵</p> <p>講師 藤子</p> <p>第1・3木曜日 / 14:00~17:00(6回) 定員15名 受講料7,800円 材料費等 / -</p>	<p>504 油絵</p> <p>講師 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>505 水彩画</p> <p>講師 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>506 パステル画</p> <p>講師 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7,000円 材料費等 / 材料費1,500円</p>	<p>507 基礎からのデッサン</p> <p>講師 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>508 個性が光る絵画</p> <p>講師 吉村 宗浩</p> <p>第2・4木曜日 / 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>509 金曜デッサン</p> <p>講師 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6,000円 材料費等 / 材料費1,000円</p>	<p>510 子ども絵画</p> <p>講師 備間 志郎 備間 文音</p> <p>土曜日 / 14:00~16:00(13回) 定員20名 受講料3,000円 材料費等 / 材料費3,000円</p>
<p>511 中高生のデッサン</p> <p>講師 AGアールスクール生 備間 文音</p> <p>水曜日 / 17:30~19:30(11回) 定員15名 受講料13,200円 材料費等 / 材料費4,500円</p>	<p>512 書に親しむ</p> <p>講師 福田 浪舟</p> <p>水曜日 / 10:00~12:00(8回) 定員20名 受講料11,200円 材料費等 / テキスト代 約1,000円</p>	<p>513 たのしいペン字</p> <p>講師 兵庫県書作家協会 重慶会 安藤子</p> <p>木曜日 / 10:00~12:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等 / -</p>	<p>514 子ども書道</p> <p>講師 兵庫県書作家協会委員 津田 聖月</p> <p>金曜日 / 15:30~18:30(9回) 定員20名 受講料9,900円 材料費等 / 紙代実費</p>	<p>515 カメラ(入門)</p> <p>講師 フリーカメラマン 藤本 眞二</p> <p>木曜日 / 13:30~15:00(9回) 定員15名 受講料10,800円 材料費等 / テキストは初回に説明</p>	<p>516 カメラ(初級)</p> <p>講師 フリーカメラマン 藤本 眞二</p> <p>木曜日 / 15:30~17:00(9回) 定員15名 受講料10,800円 材料費等 / テキストは初回に説明</p>	<p>517 陶芸(入門・初級)①</p> <p>講師 山本 喜喜子</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>518 陶芸(入門・初級)②</p> <p>講師 橋本 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>519 日曜陶芸</p> <p>講師 毛利 勉</p> <p>第3・4日曜日 / 9:30~11:30(6回) 定員20名 受講料6,900円 材料費等 / 実費(粘土含む)</p>	<p>520 はずむしリフレクション</p> <p>講師 KOSMA音楽愛好会 藤原 美和子</p> <p>第1・3水曜日 / 10:30~12:00(5回) 定員20名 受講料9,900円 材料費等 / テキスト代初回に説明</p>
<p>521 歌謡リッスン</p> <p>講師 大川歌謡音楽院講師 山田 ひろみ</p> <p>木曜日 / 14:30~16:30(9回) 定員20名 受講料12,600円 材料費等 / 楽譜テープ1,000円(希望者)</p>	<p>522 愛LOVE ポピュラーソング①</p> <p>講師 元宝塚歌劇団 神楽 あい</p> <p>第2・4火曜日 / 10:00~11:30(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等 / テキスト代500円</p>	<p>523 愛LOVE ポピュラーソング②</p> <p>講師 元宝塚歌劇団 神楽 あい</p> <p>第2・4火曜日 / 13:00~14:30(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等 / テキスト代500円</p>	<p>524 魅惑のシャンソン</p> <p>講師 日本シャンソン協会 シャンソン専修 梶井 加代子</p> <p>第2・4火曜日 / 18:30~20:00(5回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等 / 材料費3,000円程度</p>	<p>525 カンターレ ヴォイテロ唱歌</p> <p>講師 声楽家 落合 庸平</p> <p>第1・3火曜日 / 13:30~15:00(5回) 定員15名 受講料7,000円 材料費等 / テキスト代1,320円~2,420円</p>	<p>526 ギター(初級)</p> <p>講師 濱近 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</p>	<p>527 ギター(中級)1</p> <p>講師 濱近 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</p>	<p>528 ギター(中級)2</p> <p>講師 濱近 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</p>	<p>529 ウクレレ(初級)</p> <p>講師 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 / -</p>	<p>530 ウクレレ(中級)</p> <p>講師 すぎた じゅんじ</p> <p>第1・3金曜日 / 10:40~12:00(6回) 定員20名 受講料7,440円 材料費等 / -</p>
<p>531 弾き語りアコースティックギター</p> <p>講師 ギタリスト すぎた じゅんじ</p> <p>第1・3木曜日 / 18:00~19:15(6回) 定員20名 受講料7,200円 材料費等 / 持ち物: フォーク(アコースティック)ギター、ギターチューナー(お持ちの方)、筆記用具</p>	<p>532 フルートプライベートレッスン</p> <p>講師 神戸フィルハーモニックフルート奏者 野野 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 / -</p>	<p>533 フルートアンサンブル</p> <p>講師 神戸フィルハーモニックフルート奏者 野野 明子</p> <p>金曜日 / 18:40~19:40(10回) 定員10名 受講料18,000円 材料費等 / -</p>	<p>534 ピアノプライベートレッスン(水)①</p> <p>講師 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 / -</p>	<p>535 ピアノプライベートレッスン(水)②</p> <p>講師 元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>第2・4木曜日 / 13:00~17:00(6回) 定員8名 受講料16,800円 材料費等 / -</p>	<p>536 ピアノプライベートレッスン(木)①</p> <p>講師 元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>第1・3木曜日 / 13:00~17:00(6回) 定員8名 受講料16,800円 材料費等 / -</p>	<p>537 ピアノプライベートレッスン(木)②</p> <p>講師 元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>第2・4木曜日 / 13:00~17:00(6回) 定員8名 受講料16,800円 材料費等 / -</p>	<p>538 ピアノプライベートレッスン(土)</p> <p>講師 元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>土曜日 / 9:00~17:00(6回) 定員15名 受講料16,800円 材料費等 / -</p>	<p>539 茶道(煎茶)</p> <p>講師 小泉 秀雄 茶道家元教授 房田 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 / 400円 / 1回</p>	<p>540 生花(小原流)</p> <p>講師 小原流1級元教授 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9,900円 材料費等 / 花代1,320円</p>
<p>541 男性のための料理(土曜クラス)</p> <p>講師 公益財団法人 須磨区 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>542 男性のための料理(水曜クラス)</p> <p>講師 公益財団法人 須磨区 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>543 時事講話 ~最近の世界-日本は?</p> <p>講師 元長崎大学 別当 満</p> <p>第4月曜日 / 10:30~12:00(3回) 定員10名 受講料2,700円 材料費等 / -</p>	<p>544 Mr.コリンズの英会話</p> <p>講師 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>545 ロイド先生の英会話</p> <p>講師 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>546 大人のための学び直し英語講座</p> <p>講師 英語講師 企業 佐藤智子</p> <p>木曜日 / 13:30~14:30(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等 / テキスト代約2,200円</p>	<p>547 中国語・入門</p> <p>講師 張 玲</p> <p>金曜日 / 17:00~18:30(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>548 中国語・会話</p> <p>講師 張 玲</p> <p>金曜日 / 18:40~20:10(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>549 韓国語・入門</p> <p>講師 韓国語講師 金 在炫</p> <p>土曜日 / 19:00~20:30(9回) 定員15名 受講料9,900円 材料費等 / -</p>	<p>550 韓国語・初級</p> <p>講師 韓国語講師 金 在炫</p> <p>土曜日 / 17:15~18:45(9回) 定員15名 受講料9,900円 材料費等 / テキスト代約2,200円</p>

●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。 ●は、新しく始まる講座です。

<b>551 囲碁(初級)</b> その他 日本棋院 棋士 <b>田中 智恵子</b> 7/7 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>552 囲碁(中級)</b> その他 日本棋院 棋士 <b>田中 智恵子</b> 7/7 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>553 囲碁(上級)</b> その他 日本棋院 棋士 <b>田中 智恵子</b> 7/5 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1,900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>554 クラシックバレエ(ジュニア)</b> 舞踊 紫巴バレエスタジオ <b>阪田 万美子</b> 7/6 木曜日/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>555 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> 7/6 水曜日/19:00~20:30(10回) 定員15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>556 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> 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/—  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!!	<b>557 キッズヒップホップ</b> 舞踊 ダンス講師 <b>KANA</b> 7/1 土曜日/9:30~10:30(12回) 定員20名 受講料13,200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>558 Let'sダンス</b> おすすめ 舞踊 ダンス講師 <b>KANA</b> 7/8 第2・4土曜日/19:00~20:30(6回) 定員20名 受講料6,600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
--	---	---	--	---	---	--	---

<b>559 ベリーダンス</b> 舞踊 <b>Freyja (フレイヤ)</b> 7/1 第1・3土曜日/18:30~19:45(6回) 定員15名 受講料10,800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>560 月曜フラダンス</b> 舞踊 <b>村上 光子</b> 7/10 第2・4月曜日/13:30~15:00(6回) 定員15名 受講料6,600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>561 金曜フラダンス</b> 舞踊 <b>村上 光子</b> 7/14 金曜日/14:30~16:00(9回) 定員15名 受講料9,900円 材料費等/—  フラは心の言葉を紡いだレイ、素敵なレイを胸に誇って思い切り笑顔になります。仲間と共に踊る喜びを感じましょう。(月4回コース)	<b>562 水曜ヨガ(女性)</b> ① スポーツ・健康 ヨガ講師 <b>武田 明子</b> 7/5 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。ヨーガは誰もが出来る身の健康法です。(年齢問いません)	<b>563 水曜ヨガ(女性)</b> ② スポーツ・健康 ヨガ講師 <b>武田 明子</b> 7/5 水曜日/13:00~14:30(10回) 定員19名 受講料9,800円 材料費等/—  豊かな呼吸で調和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>564 金曜ヨガ(女性)</b> ③ スポーツ・健康 ヨガ講師 <b>武田 明子</b> 7/7 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。体を知る時間を過ごしてください。(年齢問いません)	<b>565 金曜ヨガ(一般)</b> ④ スポーツ・健康 ヨガ講師 <b>武田 明子</b> 7/7 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。ヨーガはいつからでも始められる心身の健康法です。(年齢問いません)	<b>566 土曜ヨガ(一般)</b> ⑤ スポーツ・健康 ヨガ講師 <b>武田 明子</b> 7/1 土曜日/10:00~11:30(10回) 定員19名 受講料9,800円 材料費等/—  快活な日常を送る為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>567 土曜ヨガ(一般)</b> ⑥ スポーツ・健康 ヨガ講師 <b>武田 明子</b> 7/1 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>568 健康体操(女性)</b> スポーツ・健康 <b>長谷川 美智子</b> 7/6 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>569 健康体操(金曜クラス)</b> スポーツ・健康 <b>長谷川 美智子</b> 7/7 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>570 トレーニング①(女性)</b> ⑦ スポーツ・健康 <b>長谷川 美智子</b> 7/4 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、ストレッチや筋トレを行います。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>571 トレーニング②(女性)</b> ⑧ スポーツ・健康 <b>長谷川 美智子</b> 7/6 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、ストレッチや筋トレを行います。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>572 トレーニング③(60歳~女性)</b> ⑨ スポーツ・健康 <b>長谷川 美智子</b> 7/5 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、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。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>573 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> 7/5 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、楽しく始めてみませんか?	<b>574 カラダがわかるトレーニング</b> スポーツ・健康 <b>山根 嘉樹</b> 7/10 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/—  今回の自分のカラダの状態を探り気付き、改善を考えます。高血圧?血管の健康?腰・膝の不調?等の原因に応じて自分で調整できるように!
---	---	--	--	---	--	---	--

<b>575 すこやかトレーニング</b> スポーツ・健康 日本ヨガ療法学院 <b>田中 久美子</b> 7/7 金曜日/13:00~14:15(11回) 定員18名 受講料12,100円 材料費等/—  少し息が弾む継続しやすい運動内容です。週に一度と心地よく汗を流しましょう。	<b>576 自強術</b> スポーツ・健康 (公社)自強術普及会中任指導員 <b>中尾 悦子</b> 7/5 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腰や肩、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>577 屋下がりアンチエイジングヨガ</b> スポーツ・健康 <b>藤野 貴美</b> 7/10 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生き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>578 タ暮れのアンチエイジングヨガ</b> スポーツ・健康 <b>藤野 貴美</b> 7/10 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夜の時間です。少しずつ身体に変化が起これるの同時代に同じ悩みを共有し、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>579 セナレッヂ〜リンバストレッチ〜</b> スポーツ・健康 セナレッヂ専任代表 エアロフィットストラクチャー、リンバセラピスト <b>Anri(あんり)</b> 7/9 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/—  リンバストレッチでリンバの流れをよくし、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。ヘッドフェイシャル・デコリから始まり、全身の部位ごとのセルフマッサージも取り入れ、健康増進と理想のスタイル作りをサポートします。	<b>580 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> 7/5 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、体の使い方の心持ちに気づくよう練習します。	<b>581 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> 7/5 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ろかな気持ちで学びます。	<b>582 太極拳(総合42式) 練功十八法</b> スポーツ・健康 太極俱樂部 代表 <b>山田 寛</b> 7/1 土曜日/11:00~12:30(10回) 定員15名 受講料11,600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。体幹を感じながら心身をリフレッシュしましょう。(経験者向け)
--	--	--	--	---	--	---	---

<b>583 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> 7/10 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>584 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> 7/10 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>585 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> 7/6 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>586 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> 7/5 水曜日/17:30~19:00(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>587 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> 7/5 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>588 新体操</b> スポーツ・健康 Bell新体操クラブ <b>鈴江 えり</b> 7/6 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>589 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> 7/6 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>590 幼児体操(4歳~年長)</b> スポーツ・健康 <b>須藤 律枝</b> 7/5 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>591 小学生体操</b> スポーツ・健康 <b>須藤 律枝</b> 7/5 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>592 めざせバク転! アクロバット</b> スポーツ・健康 <b>須藤 律枝</b> 7/5 水曜日/17:30~18:30(10回) 定員15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、倒転、ブリッジ等やりながらケガなく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>593 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> 7/1 第1・3土曜日/14:00~16:00(7回) 定員20名 受講料7,700円 材料費等/—  この講座では基本的な動きを抑え、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>594 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> 7/10 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・水温を活かし、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>595 火曜水泳(一般)</b> スポーツ・健康 <b>林 正章</b> 7/4 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。
--	---	---	--	--

<b>596 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員 <b>赤瀬 桂子</b> 7/11 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。自分に合った動き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>597 水曜水泳(中~上級)</b> スポーツ・健康 <b>山根 嘉樹 林 正章</b> 7/5 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>598 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 メディックフィットネスインストラクター <b>坂田 暢子</b> 7/5 水曜日/13:30~14:30(12回) 定員30名 受講料13,200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。定額への負担を軽くし代謝をアップします。	<b>599 障がい者水泳</b> スポーツ・健康 <b>林 正章</b> 7/5 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>600 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員 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員水泳上級教員 <b>井筒 嗣子 坂田 暢子</b> 7/6 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。
---	--	---	---	---

<b>601 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員 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員水泳上級教員 <b>井筒 嗣子 坂田 暢子</b> 7/6 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>602 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員 水泳上級教員 <b>坂田 暢子 林 正章</b> 7/7 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>603 カラダがわかる水中運動</b> スポーツ・健康 <b>山根 嘉樹</b> 7/7 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、水の特徴をのびのび利用してカラダを造ってゆきます。	<b>604 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員 <b>井筒 嗣子</b> 7/1 土曜日/10:00~11:30(11回) 定員15名 受講料12,650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>605 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員 <b>井筒 嗣子</b> 7/1 土曜日/12:00~13:00(11回) 定員15名 受講料12,100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。筋力も鍛えられます。姿勢良くなります。
---	--	---	---	--

# KSS 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です。

(小学生：300円、未就学：無料)

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