

東灘区文化センター

10月開講

2023年秋講座

10月～12月

受講生募集!!

8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▼

SWIMMING

CHORUS

FLOWER ARRANGEMENT

QRコード

QRコード

公益財団法人 神戸市民文化振興財団

http://www.kobe-bunka.jp/

山手幹線

東灘区文化センター

住吉駅前

住吉小学校

東灘区立図書館

東灘区立体育館

▶▶▶★キャッシュレス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】

秋講座の受講生は冬講座を優先して受講していただけます。
そのため冬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

116 楽しく合唱

講師 Cantiamo 水口 健次

第2・4月曜日/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

音楽

120 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

料理

132 手作りパン教室

講師 大谷 真理子

第3土曜日/13:30～16:30(3回)
定員/18名 受講料/4,800円
材料費等/1,800円(3回分)

料理

133 男性の簡単料理

講師 料理研究家 北山 初美

第1金曜日/10:00～12:00(3回)
定員/18名 受講料/4,800円
材料費等/2,400円(3回分)

おすすめ講座

スポーツ・健康

143 男性だけのヨガ

講師 ヘルシークワハラ 坪井 裕子 重益 千佳子

土曜日/17:45～19:05(8回)
定員/20名 受講料/12,800円
材料費等/—

スポーツ・健康

150 太極拳で健康づくり

講師 鍼灸師・大阪精武会副会長 裴 華

金曜日/18:30～20:00(8回)
定員/20名 受講料/12,800円
材料費等/—

スポーツ・健康

152 さわやか健康体操(女性)

講師 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子

土曜日/9:10～10:40(10回)
定員/20名 受講料/15,000円
材料費等/—

スポーツ・健康

157 フリースタイルジャズダンス(女性)

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/16,000円
材料費等/—

スポーツ・健康

158 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/—

スポーツ・健康

162 はじめての卓球教室

講師 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

水曜日/15:30～17:00(8回)
定員/22名 受講料/12,000円
材料費等/—

講座増設

スポーツ・健康

140 朝のいきいきヨガ①^{※5}

講師 ヨガインストラクター TAKAKO

第1・3火曜日/9:00～10:30(6回)
定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/—

スポーツ・健康

141 朝のいきいきヨガ②^{※5}

講師 ヨガインストラクター TAKAKO

第1・3火曜日/10:45～12:15(6回)
定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/—

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年秋講座 東灘区文化センター	
講座番号		
講座名		
フリガナ		
氏名		
住所	〒 ー ー	
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

秋講座募集のご案内

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)

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 8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 8月25日必着

申し込み締切日

8月31日(木)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。

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

個人情報の取扱いについて

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。

＜申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れる場合は、10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。)

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
警報発表判断時点	午前8時	午前11時	午後1時	午後4時

それぞれ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ご確認ください。

＜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、9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。文化センターまで必ずご連絡ください。
★キャッシュレス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。10月末日までは残回数を按分しますが、11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月末日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。

随時講座

美味しく食べて元気に！
「発酵教室」玄米こうじで調味料

日曜・時間

3回コース

●10月14日(土)
お砂糖を使わずに美味しいスイーツ
●11月11日(土)
玄米こうじと醤油こうじの作り方
●12月9日(土)
玄米こうじと味噌の作り方
(予備日:12月23日)
10:00～11:30

【講師】木村 晶子
【受講料】4,800円
【材料費】2,400円
※各自お持ちください。
【場所】8階 料理教室
【持ち物】筆記用具・エプロン
三角巾・ハンドタオル
玄米こうじ100gお持ち帰りできます

お問合せ:東灘区文化センター

〒658-0052
神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16
Tel.078-822-8333

おはよう太極拳

はじめての方や健康な身体づくりに
興味がある方には是非おすすめです！

日時

【土曜日】 10/21・28
11/4・11・18・25
10:30～11:50
12/2・9(予備日12/16)
受講料:12,000円(8回) ※初回に限り
場所:東灘区文化センター 9階 視聴覚室
持ち物:動きやすい服装・タオル・飲み物

お問い合わせ・お申込み
東灘区文化センター
〒658-0052
神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16
☎078-822-8333

●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。

講座一覧		101 大人の塗り絵 美術 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8,000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。	102 書道(初級) 書道 兵庫県書作家協会 八十島 聖子 木曜日／10:00～12:00(9回) 定員12名 受講料12,600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。初心者の方へは、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。	103 書道(中級) 書道 兵庫県書作家協会 前田 敦子 土曜日／10:00～12:00(8回) 定員15名 受講料12,800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 書道 兵庫県書作家協会 前田 敦子 月曜日／10:00～12:00(8回) 定員12名 受講料12,800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、儀礼上書、詩や句など、小筆での制作を楽しみましょう。	105 陶芸①※1 工(手)芸 陶芸家 大西 雅文 水曜日／10:00～12:00(9回) 定員18名 受講料14,400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 水曜日／13:30～15:30(9回) 定員18名 受講料14,400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 土曜日／10:00～12:00(10回) 定員18名 受講料16,000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 土曜日／13:30～15:30(10回) 定員18名 受講料16,000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級家具製作技能士 井上 絹子 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級家具製作技能士 井上 絹子 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①-1 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 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しまいませんか？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①-2 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 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 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"カンゾーの"ローマのギター"等様々な歌に挑戦しています！	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 水曜日／10:00～11:30(9回) 定員15名 受講料16,200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"カンゾーの"ローマのギター"等様々な歌に挑戦しています！	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 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しまいませんか？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 金曜日／9:30～11:00(8回) 定員30名 受講料12,800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を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、コーラスに触れてみませんか？	116 楽しく合唱 おすすめ 音楽 Cantiamo 水口 健次 第2・4月曜日／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みを知って下さい。音楽を楽しむ事を一番に指導します。	117 歌ってボイス トレーニング NEW 音楽 Cantiamo 水口 健次 第2・4金曜日／13:00～14:30(4回) 定員20名 受講料7,200円 材料費等／楽譜代実費 話す声、歌う声のトレーニングをしながらかいていくような歌を歌いましょう。	118 楽しく懐メロを歌おう 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 第1・3火曜日／12:45～14:15(5回) 定員18名 受講料9,000円 材料費等／楽譜代実費 色あせない名曲、懐かしいメロディがよみがえる。心に残る懐メロと一緒に練習しましょう。	119 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 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最初練習する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	120 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 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パートリーを徹底的に身につけます。	121 カンターレ♪歌おう童謡唱歌 音楽 バリトン歌手 落合 庸平 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。	122 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 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をもぎさを保つ秘訣かも。
123 カンターレ♪歌おう愛唱歌 音楽 バリトン歌手 落合 庸平 第2・4月曜日／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緒に歌いましょう♪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？	124 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 第2・4月曜日／18:30～20:00(5回) 定員30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致します。歌唱歌からクラシックまで楽しく歌おう！目指せ声美人！	125 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 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・ブラス・ソノ・リズムに乗ってジャズ・ダンスを楽しみます。	126 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 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) スウィング・ブラス・ソノ・リズムに乗ってジャズ・ダンスを楽しみます。	127 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 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) スウィング・ブラス・ソノ・リズムに乗ってジャズ・ダンスを楽しみます。	128 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 第1・3木曜日／10:30～12:00(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等／－ 「若菜上」(その1)。兄弟雀院の懇望によって源氏は皇女三の宮を迎えることを決意、... 葉上は備えられた運命に譲られていきます。	129 俳句(初級) 文学 歴史 ホトトギス同人・日本伝統俳句協会関西支部長 山西 商平 第1・3金曜日／13:30～15:30(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等／－ 「俳句を楽しく」を合言葉に5・7・5で四季折々の自然を詠み、日常の暮らしを詠いましょう。古典や唱歌の言葉を楽しみながら。	130 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 第3水曜日／10:00～11:30(2回) 定員20名 受講料3,200円 材料費等／－ 各地の歴史、地理、文化、神話、神社を知ることによって歴史を学び、現地を歩いて健康を増進しましょう。
131 手作りパン教室①※3 料理 大谷 真理子 第3土曜日／10:00～13:00(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等／1,800円(3回分) 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。	132 手作りパン教室②※3 おすすめ 料理 大谷 真理子 第3土曜日／13:30～16:30(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等／1,800円(3回分) 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。	133 男性の簡単料理 おすすめ 料理 料理研究家 北山 初美 第1金曜日／10:00～12:00(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等／2,400円(3回分) 新しく一歩踏み出してみませんか？まずは、健康の為に食べる事から始めてみましょう！包丁の持ち方から始めますので安心して参加下さい。	134 楽しい朗読・言葉のきらめき 語学 元アノウツ学院講師(朗読家) 大川 麻緒 第2・4木曜日／10:30～12:00(6回) 定員15名 受講料9,600円 材料費等／－ 明るい日々へ一歩前進。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。感性豊かな朗読を一緒に。	135 写真教室 ステップアップ(一眼レフ) その他 朝ハナヤ動員 撮影部長 永田 徹 第2水曜日／10:00～12:00(3回) 定員25名 受講料4,200円 材料費等／1,500円程度 「カメラまかせ」から「選んで撮る」へレベルアップ。貴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。	136 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 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・筋力強化・生活習慣病予防のため体を動かしましょう。	137 ヨガ美体体操①(女性) スポーツ 健康 ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 水曜日／13:00～14:30(10回) 定員15名 受講料14,000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②(女性) スポーツ 健康 ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 水曜日／14:45～16:15(10回) 定員15名 受講料14,000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 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 土曜日／10:00～11:30(10回) 定員15名 受講料14,000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。	140 朝のいきいきヨガ スポーツ 健康 ヨガインストラクター TAKAKO 第1・3火曜日／9:00～10:30(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等／－ 朝のいきいきヨガでスッキリ1日をスタート。ヨガ未経験者でも運動不足でも大丈夫！健康に動ける身体作りをしていきましょう。	141 朝のいきいきヨガ スポーツ 健康 ヨガインストラクター TAKAKO 第1・3火曜日／10:45～12:15(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等／－ 朝のいきいきヨガでスッキリ1日をスタート。ヨガ未経験者でも運動不足でも大丈夫！健康に動ける身体作りをしていきましょう。	142 からだを整えるヨガ スポーツ 健康 山本ヨガ研究所講師 TAKAKO 水曜日／18:00～19:30(10回) 定員12名 受講料15,000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。	143 男性だけのヨガ スポーツ 健康 ヘルシークワハラ 坪井 裕子 重益 千佳子 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。	144 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 第1・3土曜日／11:00～12:15(5回) 定員20名 受講料8,000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、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。	145 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 第1・3木曜日／10:45～12:00(5回) 定員10名 受講料8,000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、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。	146 健康フラダンス(初級) スポーツ 健康 Le'ale'a Aloha Hula 室住 恵美子 第1・3木曜日／13:30～14:45(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等／－ 聞いていなくてもわか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一緒に過ごしてみませんか。
147 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 第1・3木曜日／15:30～16:45(5回) 定員20名 受講料8,000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。	148 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 月曜日／10:00～11:30(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等／－ 日ごろの運動不足を解消し心身をゆったりさせて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。	149 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 水曜日／13:30～14:50(9回) 定員25名 受講料14,400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。	150 太極拳で健康づくり スポーツ 健康 鍼灸師・大阪精武会副会長 裴 華 金曜日／18:30～20:00(8回) 定員20名 受講料12,800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、強化させましょう。	151 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 火曜日／10:00～11:30(10回) 定員20名 受講料15,000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。	152 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 土曜日／9:10～10:40(10回) 定員20名 受講料15,000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？	153 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 月曜日／10:00～11:20(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等／－ 体の歪みを体操で改善できることを指導させていただきます。各々の状態に適した運動を楽しく皆で進めて参ります。	154 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 月曜日／10:30～11:45(7回) 定員12名 受講料11,200円 材料費等／－ 歪みやねじれを改善し正しい姿勢と歩き方を身につけることで健康で美しい身体作りを目指します。〇脚や腰の改善にも役立ちます。
155 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 第2・4日曜日／13:00～15:00(5回) 定員20名 受講料8,500円 材料費等／300円程度 スポーツ吹矢は思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。	156 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 水曜日／10:30～12:00(8回) 定員20名 受講料12,800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!!	157 フリースタイルジャズダンス(女性) おすすめ スポーツ 健康 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16,000円 材料費等／－ ストレッチや筋トレ、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。	158 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 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。	159 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 火曜日／9:20～10:50(10回) 定員22名 受講料14,000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。良い汗流ししましょう。	160 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 木曜日／11:00～12:30(10回) 定員22名 受講料14,000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。良い汗流ししましょう。	161 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 水曜日／18:30～20:00(8回) 定員22名 受講料12,000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。良い汗流ししましょう。	162 はじめての卓球教室 おすすめ 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 水曜日／15:30～17:00(8回) 定員22名 受講料12,000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。良い汗流ししましょう。

●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。