

北区文化センター

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!

〒651-1114
神戸市北区鈴蘭台西町1-22-1

お問合せ ☎078-593-1150

公益財団法人 神戸市民文化振興財団

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

〒651-1114
神戸市北区鈴蘭台西町1-22-1

お問合せ ☎078-593-1150

北区文化センター

神戸市民文化振興財団

★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(1月～3月)は欠員補充のみ募集いたします。
(定員に達している場合は補充となりますがキャンセルが出次第ご連絡させていただきます。)

おすすめ講座

工(手)芸

416 木彫①

講師 木彫 満仲 道子

第1・3木曜日/10:00～12:00(5回)
定員15名 受講料8,500円
材料費等/実費

音楽

431 楽しい歌のタイムトラベル

講師 KOSMA音楽愛好会 谷口 愛

第1・3火曜日/10:00～11:30(6回)
定員20名 受講料9,600円
材料費等/テキスト代 880円

その他

461 いきいき!マジック教室

講師 アチロン 森田

第2日曜日/10:00～12:00(3回)
定員15名 受講料4,170円
材料費等/材料費 1,000円(3回分)

スポーツ・健康

469 健身教室

講師 健身会主宰 初谷 進一

土曜日/13:30～15:00(5回)
定員20名 受講料7,450円
材料費等/—

講座一覧

401 水墨画

代々木文化学園南画・書道師範 安田 静翠

月曜日/14:00～16:00(6回)
定員15名 受講料8,940円
材料費等/材料費 1,000円

402 パステル画

神戸パステル画会 片岡 かほる

水曜日/13:30～16:00(6回)
定員20名 受講料8,940円
材料費等/モデル代等 2,500円

403 はじめての油絵

日本美術家連盟会員 服部 淳子

土曜日/10:00～12:00(9回)
定員20名 受講料11,520円
材料費等/モデルモチーフ代 2,500円

404 エンジョイ デッサン

田中 みゆき

月曜日/13:30～15:00(8回)
定員12名 受講料11,920円
材料費等/紙・モチーフ代 1,300円

405 気軽に水彩スケッチ

田中 みゆき

火曜日/10:00～12:00(8回)
定員15名 受講料11,920円
材料費等/材料費 2,200円

406 トールペイント①

スタジオロッシン 湯目 みゆき

第1・3水曜日/10:00～12:00(5回)
定員15名 受講料6,600円
材料費等/実費

407 トールペイント②

スタジオロッシン 湯目 みゆき

第2・4水曜日/10:00～12:00(5回)
定員15名 受講料6,600円
材料費等/実費

408 書道①(初歩)

兵庫県書作家協会 奥谷 恵

火曜日/13:00～14:45(9回)
定員15名 受講料12,780円
材料費等/テキスト代 2,700円(誌代含む)

409 書道②

兵庫県書作家協会 奥谷 恵

火曜日/15:15～17:00(9回)
定員15名 受講料12,780円
材料費等/テキスト代 2,700円(誌代含む)

410 書道③

兵庫県書作家協会 奥谷 恵

火曜日/10:00～12:00(9回)
定員15名 受講料12,780円
材料費等/テキスト代 2,700円(誌代含む)

411 楽しみの書道

兵庫県書作家協会 前田 敦子

土曜日/15:15～17:00(9回)
定員15名 受講料12,960円
材料費等/テキスト代 900円(初回に徴収)

412 こども書道(5歳～中学生)

兵庫県書作家協会 松岡 美幸

土曜日/13:15～14:45(9回)
定員15名 受講料8,100円
材料費等/教材費 2,100円

413 ペン習字

兵庫県書作家協会 前田 敦子

月曜日/15:00～17:00(8回)
定員15名 受講料11,520円
材料費等/テキスト代 500円(初回に徴収)

414 ペン字・小筆

兵庫県書作家協会 中西 雅彦

木曜日/10:00～12:00(10回)
定員15名 受講料13,300円
材料費等/テキスト代 500円(初回に徴収)

415 日曜陶芸(初級)

作家 神呪 光男

日曜日/9:30～12:30(6回)
定員15名 受講料11,000円
材料費等/材料費 4,000円程度(小道具は除く)

416 木彫①

木彫 満仲 道子

第1・3木曜日/10:00～12:00(5回)
定員15名 受講料8,500円
材料費等/実費

417 木彫②

木彫 満仲 道子

第1・3日曜日/10:00～12:00(5回)
定員15名 受講料8,500円
材料費等/実費

418 パッチワークキルト

折り紙パッチワーク 渡辺 清美

第2・4木曜日/10:00～12:00(5回)
定員15名 受講料6,400円
材料費等/実費

419 ポップス・ジャズを歌おう

ボーカル・ピアノ弾き語り 新田 佳子

第2・4木曜日/13:00～14:30(4回)
定員20名 受講料5,120円
材料費等/教材費 500円(英詞朗読CD)

420 プロピアニストの伴奏で歌うジャズボーカル

ジャズ・ヴォーカリスト ピアノ伴奏 橋元 なおこ 飯田 一樹

金曜日/15:30～17:00(5回)
定員10名 受講料10,000円
材料費等/実費

421 歌謡教室①

日本歌謡芸術研究所歌謡曲師範 佐井 建夫

第1・3火曜日/13:00～15:00(5回)
定員20名 受講料7,450円
材料費等/教材費1,000円

422 歌謡教室②

日本歌謡芸術研究所歌謡曲師範 佐井 建夫

第1・3火曜日/15:10～17:10(5回)
定員20名 受講料7,450円
材料費等/教材費1,000円

423 歌謡教室③

日本歌謡芸術研究所歌謡曲師範 佐井 建夫

第2・4火曜日/13:00～15:00(5回)
定員20名 受講料7,450円
材料費等/教材費1,000円

424 歌謡教室④

日本歌謡芸術研究所歌謡曲師範 佐井 建夫

第2・4火曜日/15:10～17:10(5回)
定員20名 受講料7,450円
材料費等/教材費1,000円

425 カンターレ♪歌おう童謡唱歌①

オペラ歌手 落合 庸平

第1・3木曜日/10:00～11:30(5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等/テキスト代 1,100円(お持ちでない方のみ)

426 カンターレ♪歌おう童謡唱歌②

オペラ歌手 落合 庸平

第1・3木曜日/12:30～14:00(5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等/テキスト代 1,100円(お持ちでない方のみ)

427 カンターレ♪歌おう世界の名曲

オペラ歌手 落合 庸平

第1・3木曜日/14:30～16:00(5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等/テキスト代 880円

428 カンターレ♪みんなでヴォイトレ①

オペラ歌手 落合 庸平

第2・4金曜日/13:00～14:30(5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等/テキスト代 1,320円(お持ちでない方のみ)

429 カンターレ♪みんなでヴォイトレ②

オペラ歌手 落合 庸平

第2・4金曜日/15:00～16:30(5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等/テキスト代 1,320円(お持ちでない方のみ)

430 カンターレ♪歌おうトキメキソング

オペラ歌手 落合 庸平

第1・3土曜日/10:30～12:00(5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等/テキスト代 1,100円(お持ちでない方のみ)

431 楽しい歌のタイムトラベル

KOSMA音楽愛好会 谷口 愛

第1・3火曜日/10:00～11:30(6回)
定員20名 受講料9,600円
材料費等/テキスト代 880円

●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。

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 北区文化センター

講座番号

講座名

フリガナ

氏名

住所

年齢(歳) 性別 男・女

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 - -

63円切手をお貼りください。

6500031

※ハガキでのお申し込みは8月25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

秋講座募集のご案内

申込み方法

いずれかの方法でお申込みください。
(電話・FAXによる申込みは、受付けておりません。)

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

申込み締切日

8月31日(木)まで

抽選後も定員に余裕の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は、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の場合は、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。)

〈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充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。
★キャッシュレス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〉

●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月末日満期で返金いたします。

〈材料費の返金〉

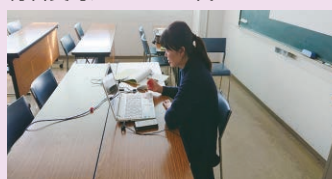
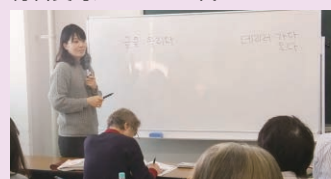
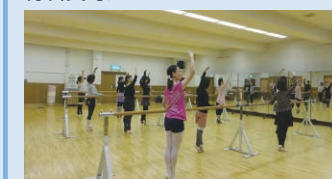
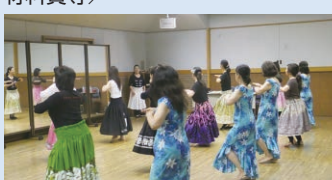
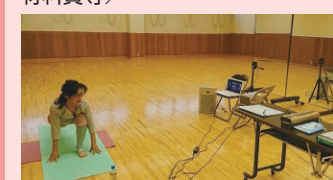
●発注後の材料費の返金はいたしません。

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
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。

●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。

432 美しいコーラス 音楽 合唱ピアニスト 広瀬 一葉 10/12 第2・4木曜日/10:30～12:00(5回) 定員15名 受講料7,450円 材料費等/楽譜代 1,100円  合唱ならではの美しいハーモニーを楽しみましょう。初心者の方も経験者の方も心を合わせ美しい歌声の響く講座です。混声合唱。男性の方もご受講いただけます。	434 幸せ運ぶ読み聞かせ 文学歴史 NPO法人「絵本で子育て」センター 絵本講師 池田 加津子 他 10/20 金曜日/10:00～11:30(3回) 定員15名 受講料4,170円 材料費等/—  沢山の絵本を紹介しながら、遊び方、読み方、絵本のつみくなどをお伝えします。絵本の好きな方、老若男女楽しめる講座です。	435 いけばな(嵯峨御流) 茶道道 嵯峨御流吉田泰巳いけばな教室専任講師 井上 超代南 10/4 水曜日/10:00～12:00(10回) 定員15名 受講料13,200円 材料費等/材料費1回 1,540円  一所懸命になればなる程、少しひいて物事を見直す必要があります。難しい事ですが、お花をしているとこの練習ができますよ。	437 土曜料理教室 料理・健康 神戸市生活指導研究会 市川 京子 10/21 第3土曜日/10:00～12:30(3回) 定員15名 受講料6,000円 材料費等/材料費3回分2,300円  和・洋・中の献立です。楽しく基礎から学んで、美味しい料理を作りましょう。初めての方、気軽にご参加ください。※免状後の材料費の返金はいたしません。	438 楽しい洋裁① 洋和裁 文化服装学院指導員 福田 佳子 10/6 第1・3金曜日/10:00～12:00(5回) 定員15名 受講料5,950円 材料費等/実費  自分の体型の原型を作り、パターン作成、裁断、仮縫い、本縫いへと進んでいきます。基礎から学びながら洋裁を作りましょう。	439 楽しい洋裁② 洋和裁 文化服装学院指導員 福田 佳子 10/13 第2・4金曜日/10:00～12:00(5回) 定員15名 受講料5,950円 材料費等/実費  マイ原型に基づいて、自分の体型にあった服を作りませんか。基礎から学べますので初心者でも安心です。親切、丁寧に指導します。	440 楽しい洋裁③ 洋和裁 文化服装学院指導員 福田 佳子 10/6 第1・3金曜日/13:00～15:00(5回) 定員15名 受講料5,950円 材料費等/実費  タンスに眠ってしまっている生地なども利用できます。基礎から学んで、体型に合った服作りと一緒に楽しみましょう。	441 英会話(初級) 語学 イギリス人講師 ディビッド・マッカートニー 10/7 土曜日/9:20～10:50(10回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代5,000～6,000円程度  初心者を対象にした英会話講座です。やさしい外国人講師と一度お話ししてみませんか。10月から新しい教科書を使います。この機会にぜひご検討ください！
442 英会話(中級) 語学 イギリス人講師 ディビッド・マッカートニー 10/7 土曜日/11:00～12:30(10回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代5,000～6,000円程度  海外旅行で日常会話ができる程度のレベルを目指し、外国人講師と楽しく話しましょう。10月から新しい教科書を使います。この機会にぜひご検討ください！	444 英会話①(教室にて対面で受講) 語学 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ 10/6 金曜日/9:30～10:45(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代3,600円程度  中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。教室では日本語を使いません。英語だけの時間を体験してみてください。	445 英会話②(オンラインで受講) 語学 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ 10/6 金曜日/11:00～12:15(10回) 定員なし 受講料10,700円 材料費等/—  中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。教室では日本語を使いません。英語だけの時間を体験してみてください。※[Zoom]を使用します。	446 英会話③(オンラインで受講) 語学 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ 10/6 金曜日/18:45～20:00(10回) 定員なし 受講料10,700円 材料費等/—  中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。教室では日本語を使いません。英語だけの時間を体験してみてください。※[Zoom]を使用します。	447 ストリート先生の英会話① 語学 オーストラリア人講師 ディビッド・ストリート 10/6 金曜日/13:00～14:30(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代3,400円程度  Join us to enjoy English in a fun atmosphere. (中級レベルの英会話講座です)	448 ストリート先生の英会話② 語学 オーストラリア人講師 ディビッド・ストリート 10/6 金曜日/14:45～16:15(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代3,400円程度  秋講座より、実施日を日曜日から木曜日に変更します。会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習者が2～3年くらいの方なら参加できます。※[Zoom]を使用します。	449 中国語会話(入門・初級)(教室にて対面で受講) 語学 中国人講師 于 亜 11/1 水曜日/10:55～12:25(7回) 定員15名 受講料8,960円 材料費等/テキスト代 4月開始の1年コースです。  初心者向きのコースです。発音から日常よく使われる簡単な会話を学びます。※都合により、11月からの実施になります。	450 中国語会話(入門・初級)(オンラインで受講) 語学 中国人講師 于 亜 11/1 水曜日/10:55～12:25(7回) 定員なし 受講料5,950円 材料費等/テキスト代 4月開始の1年コースです。  初心者向きのコースです。発音から日常よく使われる簡単な会話を学びます。[Zoom]を使用します。※都合により、11月からの実施になります。
451 中国語会話(中級)(教室にて対面で受講) 語学 中国人講師 于 亜 11/1 水曜日/9:10～10:40(7回) 定員15名 受講料8,960円 材料費等/— ※4月開始の1年コースです。  中国語学習経験2～3年以上の方(中国語の基礎がある方)、または同程度の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを。[Zoom]を使用します。※都合により、11月からの実施になります。	452 中国語会話(中級)(オンラインで受講) 語学 中国人講師 于 亜 11/1 水曜日/9:10～10:40(7回) 定員なし 受講料5,950円 材料費等/— ※4月開始の1年コースです。  中国語学習経験2～3年以上の方(中国語の基礎がある方)、または同程度の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを。[Zoom]を使用します。※都合により、11月からの実施になります。	453 韓国語(基礎)(オンラインで受講) 語学 韓国語講師 李 英熙 10/2 月曜日/9:15～10:45(8回) 定員なし 受講料8,560円 材料費等/テキスト代  ハングルが読めない方、学習歴がまったくない方でも参加できる「入門」講座です。文字の読み書きを始め、簡単な会話を学びます。※[Zoom]を使用します。	454 韓国語(基礎)(教室にて対面で受講) 語学 韓国語講師 李 英熙 10/2 月曜日/10:50～12:20(8回) 定員15名 受講料10,640円 材料費等/テキスト代  ハングルが読めない方、学習歴がまったくない方でも参加できる「入門」講座です。文字の読み書きを始め、簡単な会話を学びます。	455 韓国語(初級)(オンラインで受講) 語学 韓国語講師 李 英熙 10/5 木曜日/14:35～16:05(10回) 定員なし 受講料10,700円 材料費等/—  秋講座より、実施日を日曜日から木曜日に変更します。会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習者が2～3年くらいの方なら参加できます。※[Zoom]を使用します。	456 韓国語(初級)(教室にて対面で受講) 語学 韓国語講師 李 英熙 10/5 木曜日/13:00～14:30(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/—  秋講座より、実施日を日曜日から木曜日に変更します。会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習者が2～3年くらいの方なら参加できます。	457 クラシックバレエ(年長～中学生) 舞踊 紫田バレエスタジオ 紫本 美奈 10/3 火曜日/17:15～18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/—  明日を夢みる子供達の思いを大切に、バレエの楽しさを知ってもらい、バレエの基礎をきめ細かに指導し応援していきます。	458 クラシックバレエ(中学生～一般女性) 舞踊 紫田バレエスタジオ 紫本 美奈 10/3 火曜日/18:40～20:10(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/—  レベルに応じて指導しますので初心者も安心。音楽に乗って皆と一緒に楽しく、エレガントな動きと美しい姿勢を身に付けましょう。
459 ハワイアンフラ(入門) 舞踊 Kimiyo フラ ハーラウ主宰 藤原 貴美代 10/4 水曜日/9:15～10:45(9回) 定員25名 受講料11,520円 材料費等/—  「明るく楽しくいきいきと」をモットーにハワイ語の意味を知り、歌い、踊ります。アロハの心で健康になりましょう。	460 ハワイアンフラ(初級) 舞踊 Kimiyo フラ ハーラウ主宰 藤原 貴美代 10/4 水曜日/11:00～12:30(9回) 定員25名 受講料11,520円 材料費等/—  1年以上ヨガの経験がある方を対象とします。健康を維持していきいき元気に過ごしましょう。※[Zoom]を使用します。	461 いきいき！マジック教室 その他 アチロン 森田 10/8 第2日曜日/10:00～12:00(3回) 定員15名 受講料4,170円 材料費等/材料費 1,000円(3回分)  マジックは指先を使い手順演出を考えながら、そして適度な会話と緊張感が脳の活性化に繋がります。手品時間の輸入にいませんか？※見学はできません。	462 囲碁(初級) その他 関西棋院 棋士 村岡 茂行 10/3 水曜日/10:00～12:00(9回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等/—  囲碁を打ってみたい初心者大歓迎。白と黒石で遊び、想像力を高め、相手と対話し、心を読む。講師による手筋等の解説や対局体験を通じて、楽しく学んでください。	463 太極拳 スポーツ・健康 日本武術太極拳連盟公認A級指導員 為木 清美 10/6 金曜日/14:00～15:30(10回) 定員20名 受講料13,900円 材料費等/—  太極拳は中国の武術ですが、日本に普及され、今では幅広い人気を持っています。体幹、心身を鍛えます。初心者歓迎です！	464 ヨガ健康(初級)①(教室にて対面で受講) スポーツ・健康 森田ヨガ美療サロン 花田 純子 10/6 金曜日/10:45～12:00(10回) 定員30名 受講料13,000円 材料費等/—  「体が硬いから、年だから、私にはムリかなあ」と思う、そんな方にお勧めです。丁寧に基礎から指導しますので初心者の方も安心。	465 ヨガ健康(初級)①(オンラインで受講) スポーツ・健康 森田ヨガ美療サロン 花田 純子 10/6 金曜日/10:45～12:00(10回) 定員なし 受講料9,000円 材料費等/—  「体が硬いから、年だから、私にはムリかなあ」と思う、そんな方にお勧めです。丁寧に基礎から指導しますので初心者の方も安心。※[Zoom]を使用します。	466 ヨガ健康(初級)② スポーツ・健康 森田ヨガ美療サロン 花田 純子 10/6 金曜日/12:30～13:45(10回) 定員30名 受講料13,000円 材料費等/—  「体が硬いから、年だから、私にはムリかなあ」と思う、そんな方にお勧めです。丁寧に基礎から指導しますので初心者の方も安心。(初級②は対面のみでの開催になります)
467 ヨガ健康(中級)(教室にて対面で受講) スポーツ・健康 森田ヨガ美療サロン 花田 純子 10/6 金曜日/9:15～10:30(10回) 定員30名 受講料13,000円 材料費等/—  1年以上ヨガの経験がある方を対象とします。健康を維持していきいき元気に過ごしましょう。	468 ヨガ健康(中級)(オンラインで受講) スポーツ・健康 森田ヨガ美療サロン 花田 純子 10/6 金曜日/9:15～10:30(10回) 定員30名 受講料9,000円 材料費等/—  1年以上ヨガの経験がある方を対象とします。健康を維持していきいき元気に過ごしましょう。※[Zoom]を使用します。	469 健身教室 スポーツ・健康 健身会主宰 初谷 進一 10/7 土曜日/13:30～15:00(5回) 定員20名 受講料7,450円 材料費等/—  身体の不調は自らの生活習慣が招いたもの。健身教室で、改善の方法や、日々のボディケアで健康生活を取り戻しましょう。呼吸を整えながら、無理なく筋肉力、全身をほぐす簡単なケアです。ぜひ一度教室を見学・体験してみてください。	470 さわやか健康体操(女性のみ) スポーツ・健康 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 10/3 火曜日/9:30～10:55(10回) 定員30名 受講料12,800円 材料費等/—  免疫力アップや体質改善などには適度な運動が欠かせません。体ほぐしやリズム体操、筋力アップの体操など、楽しく始めてみませんか？	471 元氣ハツタツ ロコモ予防体操(女性のみ)(教室にて対面で受講) スポーツ・健康 フィットネスアドバイザー 中岸 圭子 10/3 火曜日/11:20～12:35(10回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/—  加齢にともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意識することでロコモ予防のための身体作りをしましょう！※[Zoom]を使用します。	472 元氣ハツタツ ロコモ予防体操(女性のみ)(オンラインで受講) スポーツ・健康 フィットネスアドバイザー 中岸 圭子 10/3 火曜日/11:20～12:35(10回) 定員なし 受講料8,500円 材料費等/—  加齢にともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意識することでロコモ予防のための身体作りをしましょう！※[Zoom]を使用します。	473 バランス経絡体操 スポーツ・健康 バランス経絡体操インストラクター 池戸 規子 中野 直美 10/5 木曜日/10:00～11:30(10回) 定員25名 受講料14,000円 材料費等/—  体の歪みを整えたと痛みや強張り自然に解消していきます。ご自分に合った体操を見つけることができ、無理なく参加できます。	474 スポーツウエルネス吹矢 スポーツ・健康 公認指導員 井上 薫 10/4 第2・4土曜日/13:00～15:00(5回) 定員24名 受講料6,400円 材料費等/実費  腹式呼吸で矢を的に当てるゲーム感覚でインターマッスルの鍛錬と健康増進が期待でき、老若男女問わず楽しめる生涯スポーツです。
476 アロマリラクソスヨガ スポーツ・健康 全米ヨガアライアンス RYT200 まり 10/2 月曜日/19:00～20:30(8回) 定員20名 受講料10,240円 材料費等/—  お疲れの出やすい明け月の月曜日！アロマの香りと一緒に深呼吸をしましょう。簡単なヨガのポーズやマッサージ、ストレッチをしながら日頃の疲れをリフレッシュ！	477 リズム&ストレッチ スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 薫 ゆみこ 10/4 水曜日/14:00～15:30(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/—  1時間、しっかりマットでストレッチした後、30分間音楽に合わせてリズム体操をします。心身共にリフレッシュ！	478 シェイプアップ・エアロ スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 薫 ゆみこ 10/5 木曜日/9:30～10:55(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/—  しっかりストレッチをした後、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。楽しくシェイプアップしましょう！	479 ジャズダンス(女性のみ) スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 清原 ひとみ 10/5 木曜日/11:05～12:35(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ましょう。初心者の方も大歓迎です。お気軽にどうぞ！	480 キッズ・ファンク(3歳～小学生) スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 Kayo 10/6 金曜日/17:15～18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/—  3歳～6歳までの楽しいクラスです。ストレッチやリズムトレーニングでしっかり体を作り、カッコよく楽しく踊りましょう！！	481 ファンクジャズ(小4～一般) スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 Kayo 10/6 金曜日/18:45～20:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/—  年齢もバラバラで、とてもカッコイイ楽しいレッスン！流行の曲に合わせてリズムよく、はげしくノリよく踊りましょう！！	482 キッズ・ヒップホップ①(3歳～小1) スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 MAKIKO 10/4 水曜日/16:00～17:15(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/—  運動が苦手でも大丈夫。音楽に合わせてダンスを学び、その中で協調性や忍耐力、努力の大切さを身につけましょう。	483 キッズ・ヒップホップ②(小2～中学生) スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 MAKIKO 10/4 水曜日/17:15～18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/—  色々な音楽を使いダンスを楽しめるクラスです。難しいステップにチャレンジすることにより努力の大切さも身につけましょう。
484 卓球(小学生～一般) スポーツ・健康 日本スポーツ協会 公認コーチ(卓球) 新田 耕造 10/5 木曜日/18:30～20:30(10回) 定員50名 受講料12,800円 材料費等/—  基本から応用まで、少しでも上手になりたいあなたに・・・卓球で楽しく健康づくり、仲間づくり。	485 ママさん卓球 スポーツ・健康 (公認)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導員 安部 光子 10/6 金曜日/9:15～10:30(9回) 定員30名 受講料11,520円 材料費等/—  健康で楽しい時間を作って、人生を豊かに過ごして下さい。	486 金曜卓球 スポーツ・健康 (公認)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導員 安部 光子 10/6 金曜日/11:00～12:15(9回) 定員30名 受講料11,520円 材料費等/—  金曜日は近代的な思われていますが、その底には古い文化がくっきり残っています。これを知ることによって、新しい神戸を考えます。(10月から3月までの半年コースです。半年の中で計4回実施します)	487 バドミントン① スポーツ・健康 (公認)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 外村 和美 10/4 水曜日/9:15～10:45(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等/—  ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。	488 バドミントン② スポーツ・健康 (公認)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 外村 和美 10/4 水曜日/11:00～12:30(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等/—  ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。	489 バドミントン③ スポーツ・健康 (公認)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 石崎 華子 10/6 金曜日/15:00～16:30(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等/—  バドミントンのコートを使い、老若男女問わず楽しめる屋内テニスです。テニスコートのおよそ4分の1の広さで楽しめます。	490 クォーターテニス(ショートテニス) スポーツ・健康 (公認)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 村主 崇明 10/6 金曜日/13:00～14:30(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等/—  バドミントンのコートを使い、老若男女問わず楽しめる屋内テニスです。テニスコートのおよそ4分の1の広さで楽しめます。	③1 仏画曼荼羅アート 随時 ライプティンリジェンスアカデミー 渡邊 雄二 10/11 第2水曜日/13:30～15:30(3回) 定員20名 受講料4,200円 材料費等/1回あたり300～500円くらい  仏画曼荼羅アートは、仏画(写仏)と般若心経(写経)を組み合わせたアート作品を作ります。それぞれの千変万化の山道を堪能し、その中に276文字の般若心経と千支の梵字を入れたユークラ「千支仏画の巻」を一編に作りませんか？
③2 楽しいギター 随時 クレー音楽教室 ギター講師 井上 成人 10/11 第1・3水曜日/10:00～11:30(6回) 定員15名 受講料8,400円 材料費等/テキスト代 1,650円  ポピュラーからクラシックまで幅広いジャンルの名曲を教材に、ギター演奏法を基礎から学んでいきます。初心者歓迎。※10月は1週目はなく、2週目より実施します。	③4 四柱推命(中級) 随時 山本 久漢 10/6 第1・3金曜日/15:15～16:45(5回) 定員15名 受講料6,250円 材料費等/—  四柱推命(初級)を受講された方対象です。毎回、実占鑑定をします。「占いの帝王」と呼ばれる四柱推命で、より良い人生を！	③5 神戸の歴史 随時 郷土史家 近藤 譲 10/14 第2土曜日/10:00～11:30(4回) 定員20名 5,200円(4回分) 材料費等/テキスト代200円、および現地見学がある場合はその交通費等  神戸は近代的な思われていますが、その底には古い文化がくっきり残っています。これを知ることによって、新しい神戸を考えます。(10月から3月までの半年コースです。半年の中で計4回実施します)	③6 女性のためのセルフケアYOGA 随時 NEW NAGOMI YOGA 川口 優佳 10/10 第2・4火曜日/10:00～11:15(5回) 定員10名 受講料8,000円 材料費等/—  慌ただしい日常に、自分のココロとカラダの声をきく時間をつくってみませんか？優しくほぐしながら、しっかり筋肉を使い、不調しらすの身体を整えていきますよ。お子連れの方も歓迎です！	市民講座 現代俳句(入門)「鈴の会」 ホトトギス会員 平田 恵 火曜日/14:00～16:00			