

2023年秋講座
10月～12月

2023年秋講座
10月～12月

灘区文化センター

10月開講

8月16日から受付開始!

〒657-0038
神戸市灘区深田町4丁目1番39号(メイン甲Aビル)
お問合せ ☎078-841-1711

受講生募集!!

公益財団法人 神戸市民文化振興財団 <http://www.kobe-bunka.jp/>

音楽

127 みんなで歌おう
～唱歌・童謡サロン～

講師
声楽家
李 浩麗

第2・4水曜日/14:00～15:30(5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等/テキスト代、実費

語学

167 スペイン語入門

講師
メキシコ人講師
ビジェガス・ヘラルド

土曜日/16:20～17:50(10回)
定員12名 受講料12,800円
材料費等/毎回講師のオリジナルプリントを使用

舞踊

173 KIDS HIP HOP
(年長～3年生)

講師
フキジャズカンパニー専属
MINA

土曜日/13:30～14:45(8回)
定員15名 受講料9,600円
材料費等/—

スポーツ・健康

195 気功入門

講師
中国人医師
徐 力

金曜日/9:00～10:20(10回)
定員25名 受講料12,800円
材料費等/—

スポーツ・健康

198 体にやさしい
自強術体操

講師
(公社) 自強術普及会中伝
泉谷 ふく

第1・3水曜日/13:00～14:30(5回)
定員20名 受講料6,400円
材料費等/自強術「図解」500円+税※希望者のみ

スポーツ・健康

205 子供新体操 ジュニアクラス
(年少～2年生)

講師
神戸すみれ新体操クラブ専属
吉岡 まち子

水曜日/17:10～18:25(8回)
定員15名 受講料9,600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 灘区文化センター		
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所	〒		
年齢	歳	性別	男・女
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	—		—

POST CARD

650-0031

63円切手をお貼りください。

※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

▶▶▶★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

音楽

127 みんなで歌おう
～唱歌・童謡サロン～

講師
声楽家
李 浩麗

第2・4水曜日/14:00～15:30(5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等/テキスト代、実費

語学

167 スペイン語入門

講師
メキシコ人講師
ビジェガス・ヘラルド

土曜日/16:20～17:50(10回)
定員12名 受講料12,800円
材料費等/毎回講師のオリジナルプリントを使用

舞踊

173 KIDS HIP HOP
(年長～3年生)

講師
フキジャズカンパニー専属
MINA

土曜日/13:30～14:45(8回)
定員15名 受講料9,600円
材料費等/—

スポーツ・健康

195 気功入門

講師
中国人医師
徐 力

金曜日/9:00～10:20(10回)
定員25名 受講料12,800円
材料費等/—

スポーツ・健康

198 体にやさしい
自強術体操

講師
(公社) 自強術普及会中伝
泉谷 ふく

第1・3水曜日/13:00～14:30(5回)
定員20名 受講料6,400円
材料費等/自強術「図解」500円+税※希望者のみ

スポーツ・健康

205 子供新体操 ジュニアクラス
(年少～2年生)

講師
神戸すみれ新体操クラブ専属
吉岡 まち子

水曜日/17:10～18:25(8回)
定員15名 受講料9,600円
材料費等/—

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、申込者本人に限りです。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、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、講師が代わる場合があります。
●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
警報発表開始時点	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・高潮警報を除く)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、抽選といたします。
●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。この文化センターまで必ずご連絡ください。
●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月末日前まで返金いたします。
●材料費の返金
●発注後の材料費の返金はいたしません。

★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。

講座一覧

101 洋画

102 人物画

103 デッサン

104 パステル画

105 土曜・喜び水彩画

106 はじめての絵画教室

107 気軽に楽しい絵画教室

108 楽しい絵紙A

109 楽しい絵紙B

110 ぐらしの書道A

111 ぐらしの書道B

112 ぐらしの書道C

113 日曜陶芸

114 月曜陶芸

115 火曜陶芸A

116 火曜陶芸B

117 金曜陶芸

118 七宝A

119 楽しい手紙B

120 ぐらしの書道A

121 楽しい手作り銀・アクセサリー

122 木・彫刻

123 パッチワークキルト

124 愛LoveポピュラーソングA

125 愛LoveポピュラーソングB

126 魅惑のシャンソン

127 みんなで歌おう～唱歌・童謡サロン～

128 日本で育んだ世界のうたA

129 日本で育んだ世界のうたB

130 懐メロおしゃれに

131 大人の楽しいピアノ

132 フルート初級A

133 フルート入門

134 フルート初級B

135 フルート中級

136 基礎から学ぶ二胡入門クラス

137 二胡上達を目指す初級クラス

138 オカリナ初級

139 俳句入門

140 楽しい俳句

141 俳句(初歩)

142 川柳しませんか入門講座

143 謡曲・仕舞

144 須磨琴

145 みるさくいる花時間 Ohara-ryu

146 基礎から学ぶ男の料理

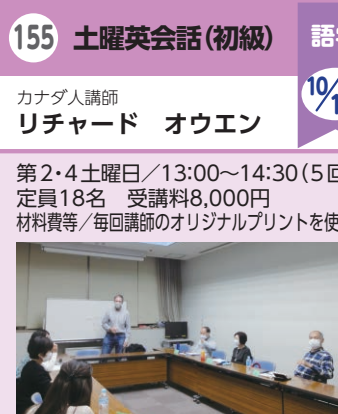
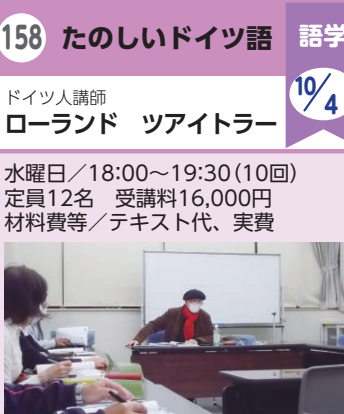
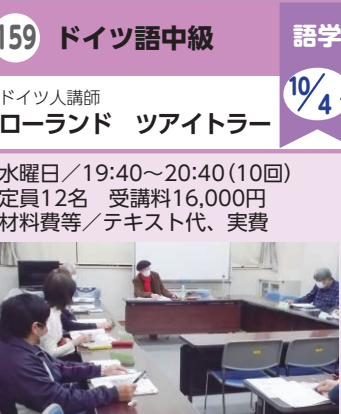
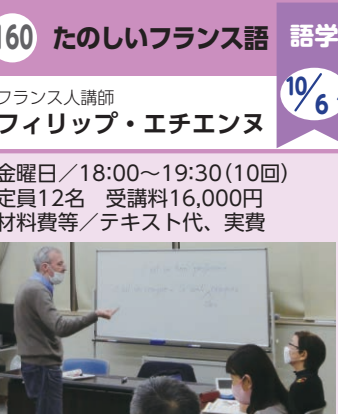
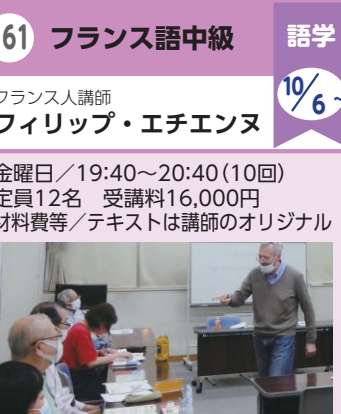
147 手作りパン(土曜)

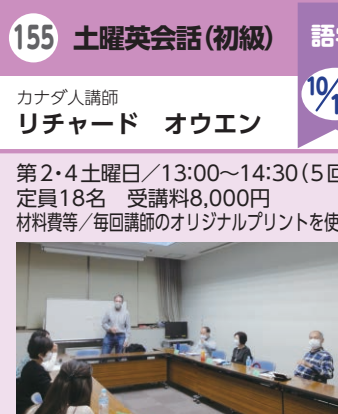
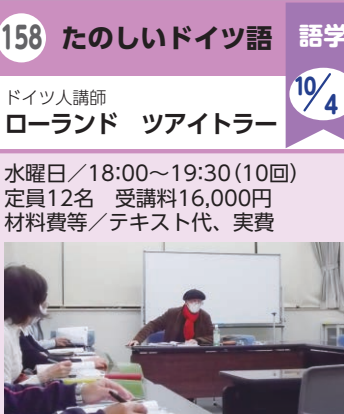
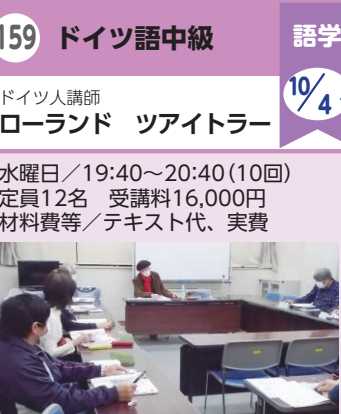
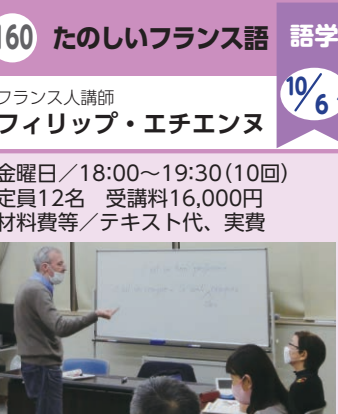
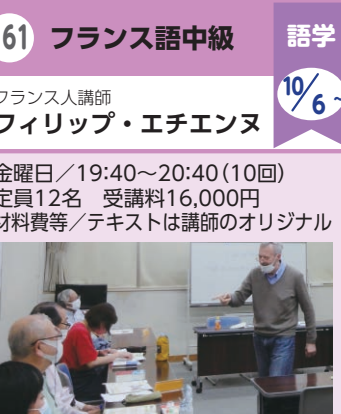
148 手作りパン(日曜)

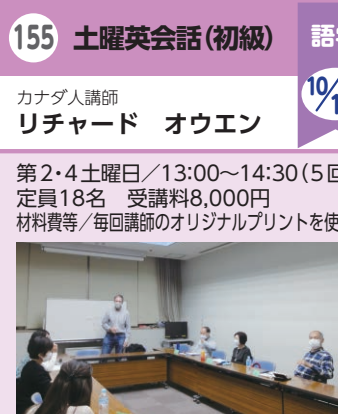
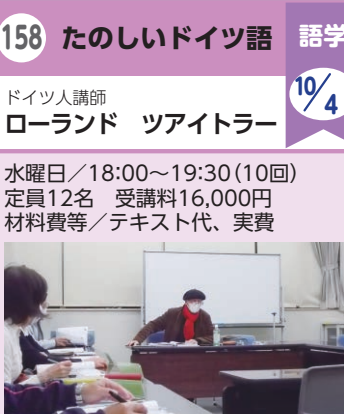
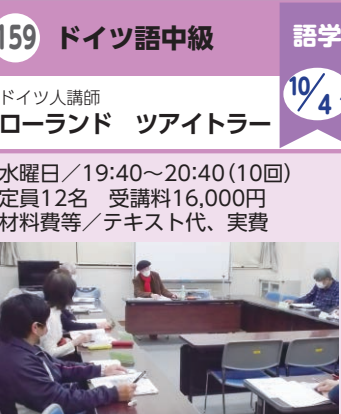
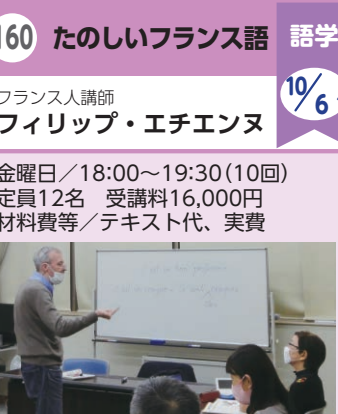
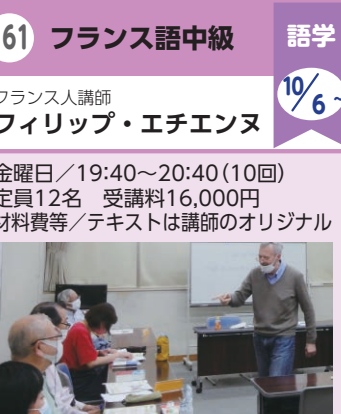
●各センター感染症対策をさせていただいておりますが、マスクの着用、手指の消毒にご協力をお願いします。 ●部屋の状況、講座内容によって定員を変更しております。 ※印の講座は、それぞれのグループ内で1講座のみを選択してください。

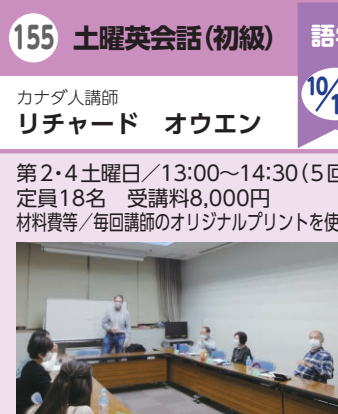
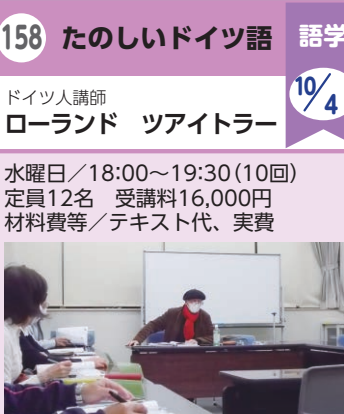
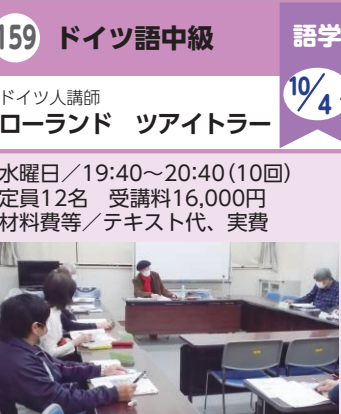
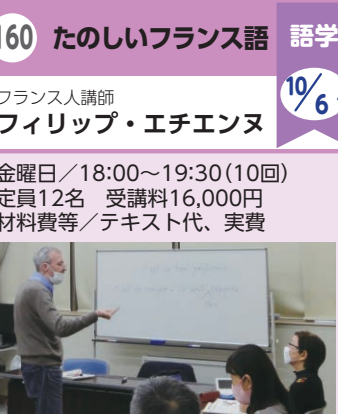
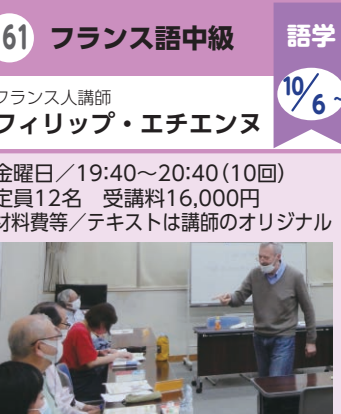
講座一覧

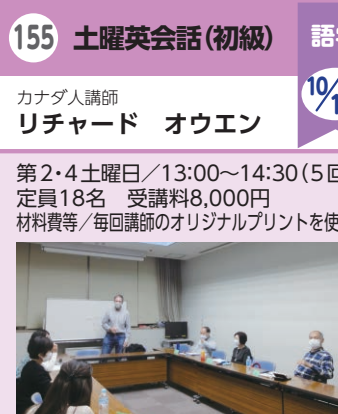
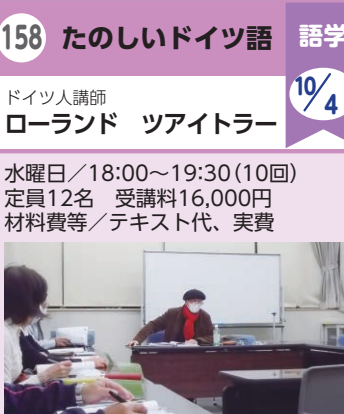
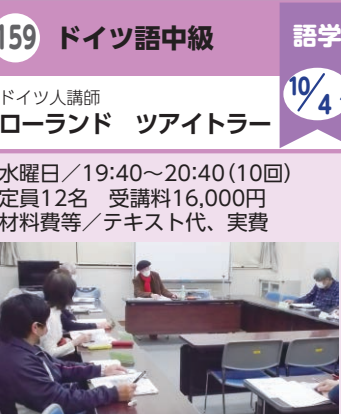
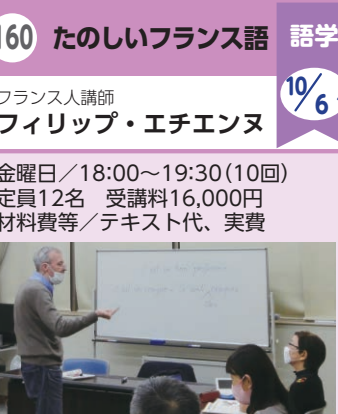
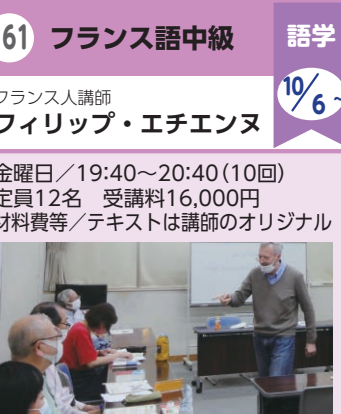


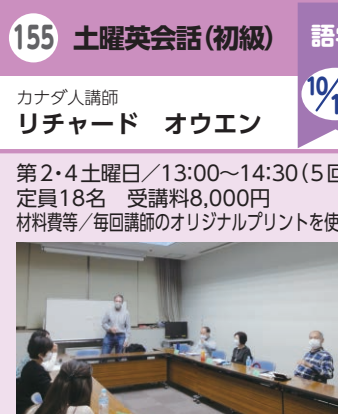
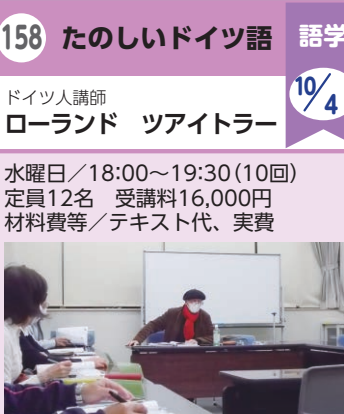
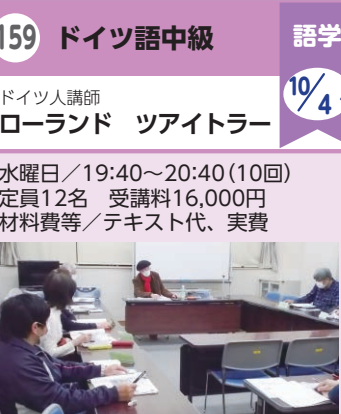
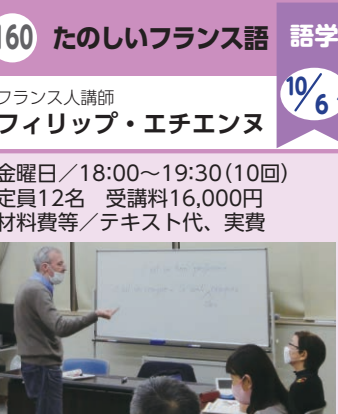
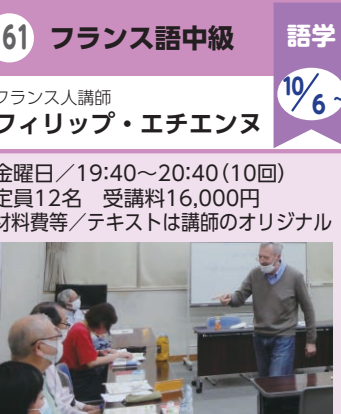
		149 楽しくクッキング 料理・健康		150 簡単らくらく洋裁 洋和裁		151 ハンドメイドソーイング 洋和裁		152 英会話入門 語学		153 少人数英会話(初級) 語学		154 英会話中級 語学	
神戸市生活指導研究会 廣田 久子		神戸市生活指導研究会 高岡 道子		服飾研究家 高岡 道子		服飾研究家 高岡 道子		アメリカ人講師 ディーン ヨハンソン		アメリカ人講師 ディーン ヨハンソン		アメリカ人講師 ディーン ヨハンソン	
第1・3水曜日／10:00～13:00(5回) 定員24名 受講料8,500円 材料費等／材料費5,000円(5回分)		第1・3水曜日／10:00～12:00(5回) 定員24名 受講料9,000円 材料費等／材料費、実費		第2・4水曜日／18:00～20:00(5回) 定員18名 受講料6,600円 材料費等／材料費、実費		第2・4水曜日／10:00～12:00(5回) 定員24名 受講料9,000円 材料費等／材料費、実費		月曜日／10:00～11:30(10回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等／テキスト代、実費		木曜日／13:00～14:30(8回) 定員8名 受講料19,200円 材料費等／テキスト代、実費		金曜日／10:00～11:30(10回) 定員12名 受講料16,000円 材料費等／テキスト代、実費	
													
きちんと食事をしていますか。食から健やかな身体作りを。和洋中エニッくお菓子を取り混ぜ、すぐ使えるメニューです。初心者大歓迎！		洋服作りを楽しんでみませんか！初心者の方もミシンの基礎から学べます。お気軽にどうぞ。		洋裁の基礎から自由なデザインでお手持ちの教材を使い初めての方も安心です。リフォームもお手伝いします。		簡単な日常英会話ができる方を対象に、ビジネス英会話の初歩から様々なビジネスシーンを想定したクラスです。		Enjoy English! 少々自信がなくても大丈夫です。楽しくおしゃべりしながら英語に慣れたい方におすすめです。		入門クラスを終了された方対象。少人数の初級クラスで会話力のアップを目指します。Let's Speak English!		発音・イントネーションや会話上の言葉使い、またボキャブラリーの向上に力を入れ、談話できる時間になるべく多くとりまします。	

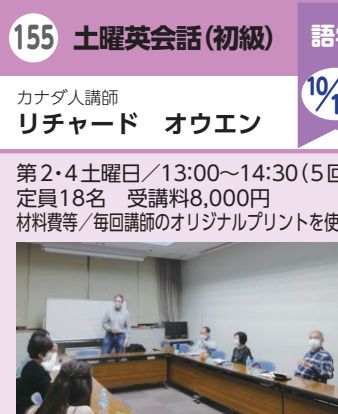
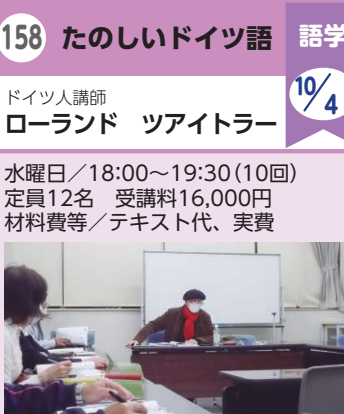
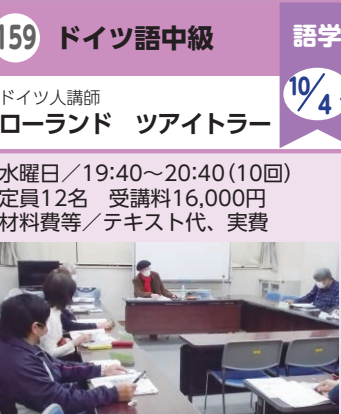
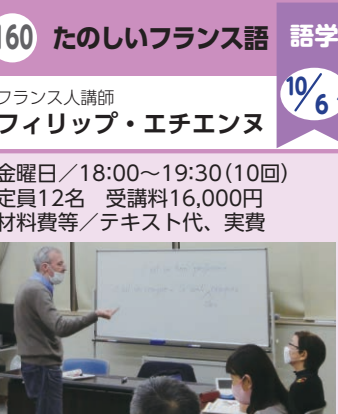
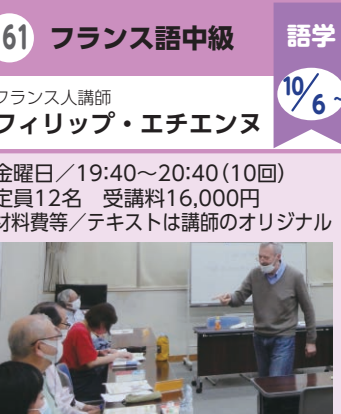
155 土曜英会話(初級) 語学		156 ビジネスイングリッシュ 語学		157 トラベルイングリッシュ 語学		158 たのしいドイツ語 語学		159 ドイツ語中級 語学		160 たのしいフランス語 語学		161 フランス語中級 語学		162 中国語入門 語学	
カナダ人講師 リチャード オウエン		カナダ人講師 リチャード オウエン		カナダ人講師 リチャード オウエン		ドイツ人講師 ローランド ツァイトラー		ドイツ人講師 ローランド ツァイトラー		フランス人講師 フィリップ・エチエンヌ		フランス人講師 フィリップ・エチエンヌ		中国語講師 于 亜	
第2・4土曜日／13:00～14:30(5回) 定員18名 受講料8,000円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用		第2・4土曜日／10:30～12:00(5回) 定員8名 受講料12,500円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用		金曜日／19:00～20:30(10回) 定員9名 受講料21,000円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用		水曜日／18:00～19:30(10回) 定員12名 受講料16,000円 材料費等／テキスト代、実費		水曜日／19:40～20:40(10回) 定員12名 受講料16,000円 材料費等／テキスト代、実費		金曜日／18:00～19:30(10回) 定員12名 受講料16,000円 材料費等／テキスト代、実費		金曜日／19:40～20:40(10回) 定員12名 受講料16,000円 材料費等／テキストは講師のオリジナル		木曜日／18:00～19:30(8回) 定員8名 受講料9,440円 材料費等／テキスト代、実費	
															
日常生活での色々な場面の色々なトピックについて、簡単な英語でお話してみませんか？		簡単な日常英会話ができる方を対象に、ビジネス英会話の初歩から様々なビジネスシーンを想定したクラスです。		旅に出かけましょう！海外旅行に便利に実際に使える英会話を学んでいきます。次の旅がもっと楽しくなること間違いなし！		初心者向きの楽しいドイツ語。耳から入るドイツ語の基礎を学びます。		たのしいドイツ語を卒業されてレベルアップを目指す方、また同程度の方の講座です。		フランス人講師による楽しい日常フランス語会話。初心者向き。		たのしいフランス語を卒業されてレベルアップを目指す方、また同程度の方の講座です。		中国語の発音から、衣食住などの文化を交えて、いねいに指導します。中国語の世界に、はじめの一歩を。	

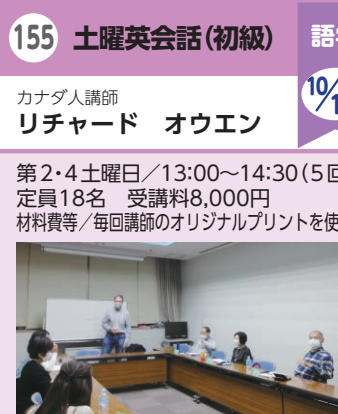
163 中国語初級 語学		164 中国語中級 語学		165 楽しもう韓国語(初級) 語学		166 遊ぼう韓国語(中級) 語学		167 スペイン語入門 語学		168 スペイン語初級 語学		169 スペイン語中級 語学		170 マレー語入門 語学	
中国語講師 于 亜		中国語講師 于 亜		韓国語講師 李 英熙		韓国語講師 李 英熙		メキシコ人講師 ビジェガス・ヘラルド		メキシコ人講師 ビジェガス・ヘラルド		メキシコ人講師 ビジェガス・ヘラルド		マレーシア人講師 ジティ・ナラ・ビディ・モハメッド・ジャワ	
金曜日／18:00～19:20(10回) 定員18名 受講料11,800円 材料費等／テキスト代、実費		金曜日／19:30～20:40(10回) 定員18名 受講料11,800円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用		火曜日／12:00～13:30(10回) 定員8名 受講料18,000円 材料費等／テキスト代、実費		火曜日／13:40～15:10(10回) 定員8名 受講料18,000円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用		土曜日／16:20～17:50(10回) 定員12名 受講料12,800円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用		土曜日／18:00～19:30(10回) 定員24名 受講料16,000円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用		土曜日／19:40～20:40(10回) 定員12名 受講料16,000円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用		土曜日／13:30～15:00(5回) 定員8名 受講料12,500円 材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用	
															
中国語学習経験2～3年以上の方対象。実践的な会話や書き取り・ヒアリングを行います。		中国語学習経験4年以上の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを行います。		韓国語に対する基礎知識のある方を対象とするクラスです。文法の知識をさらに広げ、これらを活用した会話の練習を主に行います。		既に初級レベルの韓国語知識をお持ちの方を対象とするクラスです。より生活に沿った韓国語を習得することにつなげましょう。		スペイン語の基礎をスペインやラテンアメリカの国々の文化や芸術、歴史、慣習などの話を交えながら楽しく学びます。		スペイン語入門を卒業されてレベルアップを目指す方、また同程度の方。		スペイン語初級を卒業されてレベルアップを目指す方、また同程度の方。ある程度過去分を勉強された方。		マレー語は日本人にとって学びやすい言語です。基本的な挨拶から日常生活や旅行などを使う会話までできるように学んでいきます。	

171 ハワイアンフラ入門 舞踊		172 ハワイアンフラ初級 舞踊		173 KIDS HIP HOP(年長～3年生) 舞踊		174 ベリーダンス(ビギナー) 舞踊		175 ベリーダンス(ハイビギナー) 舞踊		176 社交ダンス(中級) 舞踊		177 やさしいペン字 その他		178 女性のための健康麻雀(入門) その他	
キミヨ フラ ハーラウ 藤原 佳織		キミヨ フラ ハーラウ 藤原 佳織		フキヤスカンパニー 専属 MINA		オリエンタルダンサー ファティマ		オリエンタルダンサー ファティマ		兵庫県ソシアルダンス教師協会理事長 本間 崇元		兵庫県書作家協会 橋本 榮子		健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明	
第2・4金曜日／10:30～12:00(5回) 定員14名 受講料8,000円 材料費等／教材費 実費		第2・4金曜日／13:00～14:15(5回) 定員14名 受講料8,000円 材料費等／教材費 実費		土曜日／13:30～14:45(8回) 定員15名 受講料9,600円 材料費等／—		木曜日／18:00～19:15(3回) 定員15名 受講料6,000円 材料費等／—		木曜日／19:30～20:45(3回) 定員15名 受講料6,000円 材料費等／—		木曜日／10:30～11:50(8回) 定員24名 受講料10,400円 材料費等／—		火曜日／10:00～12:00(10回) 定員24名 受講料12,800円 材料費等／—		第1・3月曜日／13:00～14:50(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等／材料費テキスト代1,000円	
															
どなたでも参加していただけるクラスです。ハワイアンソングを聞きながら、心と身体をリフレッシュさせましょう。		ハワイアンソングに合わせて、体操・体幹トレーニング・踊りの練習をしていきます。笑顔で踊り、心と身体をリフレッシュさせましょう。		色んな音楽を使いながら音楽もダンスも楽しめるクラスです。元氣な身体を動かしてダンスを楽しみましょう。初めての方でも大丈夫です。		エジプシャンスタイルのベリーダンスの基礎を学びます。初心者の方。経験者で基礎の見直しをされた方にもおすすめです。		経験者のみ。曲の理解や、表現力に重きを置いた、エジプシャンスタイルのベリーダンス(ラグスチャル)と一緒に学びましょう。		ワンランク上のステップに挑戦しましょう！そして音楽に合わせて楽しく、又優雅に踊れるように練習しましょう。経験者対象。		万年筆、つけペン等を使って「正しく、速く、美しく」をめざし、日常生活に即した文章・文字の書き方を基礎から指導します。		楽しみながら脳を鍛えられるということで、近年麻雀を楽しむ女性が増えています。麻雀を知らなくても安心してスタートできます。	

179 女性のための健康麻雀(初級) A その他		180 女性のための健康麻雀(初級) B その他		181 頭の体操 囲碁講座 その他		182 神戸・六甲山の自然探訪 その他		183 四柱推命(入門) その他		184 四柱推命(中級) その他		185 卓球 A スポーツ・健康		186 卓球 B スポーツ・健康	
健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明		健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明		(財) 関西棋院 棋士九段 本田 満彦		森林インストラクター 清水 孝之		仁占代表認定NPO法人 神戸国際占術協会 玉木 仁邦		仁占代表認定NPO法人 神戸国際占術協会 玉木 仁邦		日本スポーツ協会公認卓球競技コーチ2 山本 昌弘		日本スポーツ協会公認卓球競技コーチ2 柳谷 茂昭	
第1・3月曜日／15:10～17:00(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等／材料費テキスト代1,000円		第2・4木曜日／13:00～14:50(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等／材料費テキスト代1,000円		金曜日／10:00～12:00(10回) 定員24名 受講料11,800円 材料費等／—		金曜日／10:00～12:00(6回) 定員28名 受講料10,800円 材料費等／—		第2・4火曜日／13:00～14:30(5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等／テキスト(命式表)、その他実費		第2・4火曜日／15:00～16:30(5回) 定員16名 受講料8,000円 材料費等／教材費実費		水曜日／10:00～12:00(10回) 定員28名 受講料11,800円 材料費等／ピン球代300円は受講料に含む		金曜日／18:00～20:00(10回) 定員28名 受講料11,800円 材料費等／ピン球代300円は受講料に含む	
															
麻雀は少し知っているけれど・・・そんなあなたにうってつけの講座です。		麻雀は少し知っているけれど・・・そんなあなたにうってつけの講座です。		覚え初めの方から1級程度の方が対象です。「入門者」が。指導者の多面打ち対局、及び受講生同士との対局もあります。		身近な自然を知れば、野山でのハイキングが楽しくなります。野外へ出る機会を増やして健康年齢を伸ばしましょう。		的中率の高さから古い帝王とも呼ばれている四柱推命を学び、自分を知り運気の流れを知りより人生の進路を歩みましょう！		「四柱推命入門」を修了された方が対象となります。毎回実占を通じて、より正しく四柱推命学を学びます。		初心者から大会を目指す方までルールを覚え、楽しく正しい技術のレベルアップをします。		生涯スポーツとして卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで、各自のレベルに応じてレベルが楽しくなるようお手伝いをします。	

187 バドミントン A スポーツ・健康		188 バドミントン B スポーツ・健康		189 熟年リズム体操 スポーツ・健康		190 太極拳入門 A スポーツ・健康		191 太極拳入門 B スポーツ・健康		192 太極拳(24式) スポーツ・健康		193 太極拳(48式) スポーツ・健康		194 仕事帰りの太極拳 スポーツ・健康	
神戸市バドミントン協会 山住 栄		神戸市バドミントン協会 山住 栄		兵庫県女子体育連盟 大谷 あけみ		NPO法人神戸太極拳協会 西谷 幸代		NPO法人神戸太極拳協会 西谷 幸代		NPO法人神戸太極拳協会 西谷 幸代		NPO法人神戸太極拳協会 西谷 幸代		NPO法人神戸太極拳協会 片岡 一郎	
火曜日／10:00～12:00(10回) 定員35名 受講料12,000円 材料費等／シャトル代500円は受講料に含む		火曜日／18:30～20:30(10回) 定員35名 受講料12,000円 材料費等／シャトル代500円は受講料に含む		金曜日／14:00～15:30(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等／—		第1・3水曜日／11:00～12:00(5回) 定員10名 受講料7,500円 材料費等／—		第2・4火曜日／11:00～12:00(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等／—		火曜日／13:00～14:30(10回) 定員25名 受講料15,000円 材料費等／—		火曜日／14:45～16:15(10回) 定員25名 受講料15,000円 材料費等／—		金曜日／19:00～20:30(10回) 定員18名 受講料13,000円 材料費等／—	
															
ラケットの持ち方やルール等、基礎から段階を経ながら、ゲームの練習まで。ランニングやステップ等の基礎運動をしっかりと行います。		ラケットの持ち方やルール等、基礎から段階を経ながら、ゲームの練習まで。ランニングやステップ等の基礎運動をしっかりと行います。		楽しい曲にのり、仲間と楽しく体力アップを目指します。無理なく体のあらゆる部位を動かして「健康寿命」を伸ばしましょう。		体と心をほくしながら、ゆっくりと動く運動です。初めての方は、体験のつもりで気軽においで下さい。		体と心をほくしながら、ゆっくりと動く運動です。初めての方は、体験のつもりで気軽においで下さい。		太極拳入門を学習した方が対象です。基本的な歩法・歩型を復習しながら、24式太極拳を学習します。		24式太極拳がおおむね出来るようになった方が対象です。動きの質を高め、長い時間のかかる48式太極拳で体力と気力を養いましょう。		仕事が終わってリフレッシュしたい方、日頃の運動不足を解消したい方、ぜひ太極拳で汗をかきましょう。	

195 気功入門 スポーツ・健康 おすすめ		196 気功初級・中級 スポーツ・健康		197 元気がでる自衛術体操 スポーツ・健康		198 体にやさしい自衛術体操 スポーツ・健康 おすすめ		199 自力整体 スポーツ・健康		200 ヨガ美療体操 A スポーツ・健康		201 ヨガ美療体操 B スポーツ・健康		202 フレッシュヨガ スポーツ・健康	
中国人医師 徐 力		中国人医師 徐 力		(公社) 自衛術普及会中伝 泉谷 ぶく		(公社) 自衛術普及会中伝 泉谷 ぶく		自力整体ナビゲーター 清水 克晃		ヘルシークワハラ 禿子 まさ美		ヘルシークワハラ 村上 伊久子		ヨガ&ZUMBAインストラクター 伊澤 明美	
金曜日／9:00～10:20(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等／—		金曜日／10:30～12:00(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等／—		水曜日／10:30～12:00(10回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等／自衛術「図解」500円＋税※希望者のみ		第1・3水曜日／13:00～14:30(5回) 定員20名 受講料6,400円 材料費等／自衛術「図解」500円＋税※希望者のみ		第1・3水曜日／15:00～16:15(5回) 定員25名 受講料6,400円 材料費等／—		月曜日／10:00～11:30(10回) 定員35名 受講料12,800円 材料費等／—		火曜日／10:00～11:30(10回) 定員35名 受講料12,800円 材料費等／—		水曜日／18:30～20:00(10回) 定員20名 受講料11,500円 材料費等／—	
															
「気功」が全く初めての方を対象にした講座です。基礎から少人数制で丁寧に指導します。		姿勢や動きを正しく調整し、呼吸を整え、雑念を排除して心の状態を正しく調整する健康法「気功」で心と体をリフレッシュしましょう。		体にやさしい健康体操です。全身をくまなく動かし自律神経の調整・腰痛や首肩のこりを改善しながら心身を鍛えます。		元気がでる自衛術体操と同じ内容で進みますが、要点を絞って5回で完結します。		慢性不調の改善と予防を目指し、人に頼らず自分で行える自己治療メソッドです！		ヨガの体操法と呼吸法で、体と心の若返り。腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。		ヨガの体操法と呼吸法で、体と心の若返り。腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。		深い呼吸と共に全身を動かす事で心と身体を心地良い状態に整えていきます。その日の体調に合わせて気持ち良く動いていきましょう！	

203 熟年ヨガ美療体操 スポーツ・健康		204 イキイキ元気に健康体操 スポーツ・健康		205 子供新体操 ジュニアクラス(年少～2年生) スポーツ・健康 おすすめ		随時講座	
ヘルシークワハラ 伊関 千鶴		ダイエット&トリートメントサロン Gloria bod 和田 忠士		神戸すみれ新体操クラブ専属 吉岡 まち子		お問い合わせ、申込は直接、 灘区文化センターまで お願いします。	
金曜日／13:00～14:30(10回) 定員28名 受講料12,800円 材料費等／—		金曜日／15:00～16:30(10回) 定員25名 受講料13,000円 材料費等／—		水曜日／17:10～18:25(8回) 定員15名 受講料9,600円 材料費等／—		随時講座	
						随時講座	
熟年者を対象に、自分の呼吸に合わせ無理なく体を動かし心身をリフレッシュさせます。		誰にでもできる簡単な有酸素運動、簡単な筋トレ、ストレッチを中心に、食事や呼吸法のお話もいたします。		手具(リボン、ボール、フープなど)を使い、音楽に合わせて踊るスポーツです。基礎運動能力、表現力、協調性を培います。		随時講座	

① ジャズで歌おう♪ 童謡唱歌(入門) 随時		② はじめてのZUNBA 随時		③ たのしい書道(小学生～高校生) 随時	
KOSMA 音楽愛好会 山口 真三子 森岡 美味		ヨガ&ZUMBAインストラクター 伊澤 明美		兵庫県書作家協会 穴田 尚子	
水曜日／10:00～11:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等／テキスト代1,650円		木曜日／13:30～15:00(5回) 定員15名 受講料7,000円 材料費等／—		土曜日／14:00～15:30(6回) 定員15名 受講料6,600円 材料費等／—	

●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。