

長田区文化センター・ピフレホール 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!

長田区文化センター 078-643-2431
ピフレホール 078-621-1120

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

★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。

長田おすすめ講座

349 ヨガ美療体操C【女性】
講師 ヘルシークワハラ 松井 由紀子
第4を除く水曜日/13:00～14:30(8回) 定員/16名 受講料/10,400円 材料費等/ー

351 ヨガ美療体操E【女性】
講師 ヘルシークワハラ のりちゃん
第4を除く水曜日/18:30～20:00(8回) 定員/16名 受講料/10,400円 材料費等/ー

356 いきいき体操
講師 近畿自衛隊員の会会友指導員 藤井 千代
第4を除く水曜日/14:00～15:30(8回) 定員/20名 受講料/10,400円 材料費等/ー

361 関節の痛みを改善する教室 (JSAボールエクササイズ)
講師 フィットネスインストラクター 橋本 麻友子
火曜日/13:00～14:30(10回) 定員/20名 受講料/13,000円 材料費等/ー

ピフレおすすめ講座

911 歌いながら楽しい脳トレ!【女性】
講師 ミュージックインストラクター養成学校 音楽家 皆美 久音
第2・4火曜日/10:00～11:30(5回) 定員/24名 受講料/6,500円 材料費等/教材費800円は初回日に講師へ直接お支払いください 継続は300円

920 センスアップ いけばな
講師 末生流家元教授 堀山 恵南
第2・4火曜日/18:30～20:30(5回) 定員/25名 受講料/6,500円 材料費等/花代8,340円(5回分)は初回日にお支払いください

927 ハワイアンフラ初級【女性】
講師 Kimiyo フラ ハーラウ所属講師 藤原 佳織
第2・4火曜日/13:00～14:30(5回) 定員/24名 受講料/7,000円 材料費等/実費

ピフレ講座一覧

901 はがき絵教室(日曜) 美術・絵画 10/8- 友会主宰 西川 友佳子 第2・4日曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円 材料費等/実費

902 はがき絵教室(木曜) 美術・絵画 10/12- 友会主宰 西川 友佳子 第2・4木曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円 材料費等/実費

903 はがき絵教室(水曜) 美術・絵画 10/9- 友会主宰 西川 友佳子 第1・3水曜日/13:30～15:30(5回) 定員27名 受講料6,000円 材料費等/実費

904 書道 書道 10/3- 神戸市立書道指導研究会 牛丸 好一 火曜日/13:00～15:00(10回) 定員27名 受講料12,000円 材料費等/実費

905 ボールペン・筆ペン・毛筆講座 書道 10/13- 立部科学省後援書道技能検定兵庫県審査員 西川 絵梨 第2・4金曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/教材費は初回日に講師へ直接お支払いください2,500円(5回分)

906 こども書道教室 NEW 書道 10/21- 立部科学省後援書道技能検定兵庫県審査員 西川 絵梨 第1・3土曜日/10:30～12:00(5回) 定員27名 受講料5,000円 材料費等/教材費は初回日に講師へ直接お支払いください2,500円(5回分)

907 簡単和紙ちぎり絵(工手型) 10/17- しんこうこう認定講師 荒川 ひろみ 火曜日/10:00～12:00(3回) 定員12名 受講料4,200円 材料費等/実費

908 魅惑のシャンソン 音楽 10/6- 日本シャンソン協会正会員 荻井 雅代 第1・3金曜日/10:00～12:00(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/実費

909 初めてのシャンソン 音楽 10/10- 日本シャンソン協会正会員 荻井 雅代 第2・4火曜日/10:00～12:00(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/実費

910 きらめき青春ソング 音楽 10/9- KOSMA音楽愛好会 山口 愛 富永 まりい 第2・4火曜日/13:30～15:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/テキスト代1,000円+後その他費用は初回日にお支払いください

911 歌いながら楽しい脳トレ!【女性】 音楽 10/9- ミュージックインストラクター養成学校 音楽家 皆美 久音 第2・4火曜日/10:00～11:30(5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/教材費800円は初回日に講師へ直接お支払いください 継続は300円

912 俳句入門1 文学 10/4- 芭蕉翁結縁会全国俳句大会特選 杉岡 竜風 第1・3水曜日/10:00～12:00(5回) 定員25名 受講料6,000円 材料費等/テキスト・句集代1,500円

913 俳句入門2 文学 10/4- 芭蕉翁結縁会全国俳句大会特選 杉岡 竜風 第1・3水曜日/13:30～15:30(5回) 定員25名 受講料6,000円 材料費等/テキスト・句集代1,500円

914 俳句入門3 文学 10/4- 芭蕉翁結縁会全国俳句大会特選 杉岡 竜風 第2・4木曜日/10:00～12:00(5回) 定員25名 受講料6,000円 材料費等/テキスト・句集代1,500円

915 俳句入門4 文学 10/12- 芭蕉翁結縁会全国俳句大会特選 杉岡 竜風 第2・4木曜日/13:30～15:30(5回) 定員25名 受講料6,000円 材料費等/テキスト・句集代1,500円

916 神戸・阪神のまちかど文学 文学 10/2- 神戸学院大学非常勤講師(神戸市・地域部) 谷口 義子 月曜日/14:00～15:30(5回) 定員18名 受講料6,500円 材料費等/ー

917 おもしろ日本史II(近代初期) 文学 10/5- 前田市立女子大学准教授 藤井 雅英 第1・3水曜日/10:30～12:00(5回) 定員24名 受講料1,980円(各自購入) 材料費等/ー

918 茶道1 茶華道 10/2- 表千家 久保井 清之 月曜日/18:00～20:00(9回) 定員12名 受講料14,400円 材料費等/2,520円は初回日にお支払いください

919 茶道2 茶華道 10/6- 表千家流家元 神戸支部副幹事長 筑田 宗真 金曜日/18:00～20:30(9回) 定員24名 受講料14,400円 材料費等/2,520円は初回日にお支払いください

920 センスアップ いけばな 茶華道 10/23- 末生流家元教授 堀山 恵南 第2・4火曜日/18:30～20:30(5回) 定員25名 受講料6,500円 材料費等/花代8,340円(5回分)は初回日にお支払いください

921 くらしを彩る いけばな 茶華道 10/13- 末生流家元教授 堀山 恵南 第2・4金曜日/13:00～15:00(5回) 定員25名 受講料5,400円 材料費等/9,000円(3,000円/回)

922 フラワーアレンジメントと植物雑貨 茶華道 10/13- 神戸ローカルアートスクール 中嶋 恵子 金曜日/18:10～20:10(3回) 定員21名 受講料5,400円 材料費等/9,000円(3,000円/回)

923 日曜料理教室 料理・健康 10/8- 神戸市生活指導研究会 田中 好子 第2・4日曜日/10:00～12:00(5回) 定員18名 受講料5,700円 材料費等/材料費5,000円(5回分)は初回日にお支払いください

924 大人のおもてなし 料理・健康 10/14- 料理研究家 橋本 朋子 土曜日/10:00～12:00(3回) 定員18名 受講料5,700円 材料費等/材料費3,000円(3回分)は初回日にお支払いください

925 おうちで作れる季節の和菓子 料理・健康 10/4- 神戸市生活指導研究会 村中 尚子 水曜日/10:00～12:00(3回) 定員18名 受講料5,400円 材料費等/材料費1,800円(3回分)は初回日にお支払いください

926 ハワイアンフラ(入門)【女性】 舞踊 10/12- Kimiyo フラ ハーラウ所属講師 藤原 佳織 第2・4火曜日/10:30～12:00(5回) 定員24名 受講料7,000円 材料費等/実費

927 ハワイアンフラ初級【女性】 舞踊 10/10- Kimiyo フラ ハーラウ所属講師 藤原 佳織 第2・4火曜日/13:00～14:30(5回) 定員24名 受講料7,000円 材料費等/実費

928 ヒップホップI 舞踊 10/4- 流行音楽・R代表 山本 秀子 水曜日/19:00～20:30(9回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/ー

929 ガールズHIPHOP【女性】 舞踊 10/2- 流行音楽・R代表 山本 秀子 月曜日/19:00～20:30(9回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/ー

930 楽しいジャズダンス 舞踊 10/6- 流行音楽・R代表 山本 秀子 金曜日/13:30～15:00(9回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/ー

931 らく・らく・ヨガ スポーツ・健康 10/5- ヘルシークワハラ 藤本 久美子 第1・3水曜日/13:30～15:00(5回) 定員21名 受講料6,500円 材料費等/ー

932 シニアのためのヨガ&リズム体操【女性】 スポーツ・健康 10/4- ヘル本 久美子 水曜日/13:30～15:00(9回) 定員21名 受講料11,700円 材料費等/ー

933 心と体 ゆったりYoga スポーツ・健康 10/3- インドネシア文化財公認 ヨーガ指導員認定講師 岩本 麻由美 第1・3火曜日/10:30～12:00(5回) 定員12名 受講料8,500円 材料費等/ー

934 平野式アンチエイジング エグザサイズ【女性】 スポーツ・健康 10/5- 元・宝塚歌劇団 平野 未祐紀 水曜日/18:30～20:00(10回) 定員18名 受講料13,000円 材料費等/ー

935 お守り体操(金曜)【50歳以上】 スポーツ・健康 10/13- 健康運動指導士 飯田 恵 第2・4金曜日/11:00～12:30(5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/ー

936 いつまでも歩ける力!自宅でできるトレーニング【50歳以上】 スポーツ・健康 10/3- GLORIA BODY'S 和田 忠士 第1・3火曜日/13:00～14:30(5回) 定員24名 受講料6,750円 材料費等/ー

937 若々しく美しい姿勢と歩き方 スポーツ・健康 10/2- 姿勢スタイルリスト(一社)健康づくりホルディング 荒牧 英樹 月曜日/10:30～12:00(3回) 定員24名 受講料3,900円 材料費等/ー

938 楽しい写真教室 その他 10/6- 写真講師 今井 博子 金曜日/10:00～12:00(6回) 定員24名 受講料9,000円 材料費等/実費

●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。

随時講座

随時講座

① 1歳からのリトミック(1歳半～2歳くらい) 随時 関西国際大学非常勤講師 三橋 智佳子 10/6- 第1・3金曜日/10:00～10:40(5回) 定員6名 受講料6,500円 材料費等/ー

② 1歳からのリトミック(1歳半～2歳くらい) 随時 関西国際大学非常勤講師 三橋 智佳子 10/6- 第1・3金曜日/11:00～11:40(5回) 定員6名 受講料6,500円 材料費等/ー

③ クラシックバレエ(中学生～一般女性) 随時 柴田バレエスタジオ 柴本 美奈 10/13- 第2・4金曜日/18:45～20:00(5回) 定員18名 受講料7,500円 材料費等/ー

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 ☐ 長田区文化センター ☐ ピフレホール ※どちらかにチェックをご記入ください

講座番号

講座名

フリガナ

氏名

住所

年齢 () 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先氏名 (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。

＜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いください。(ネット振込み不可)
★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。

NEW は、新しく始まる講座です。



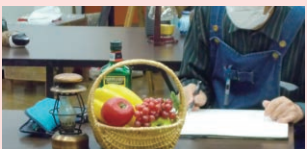
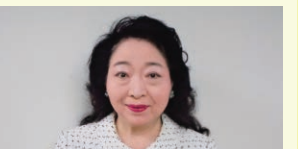
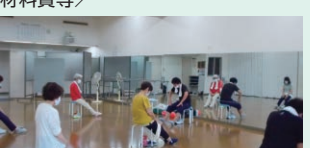
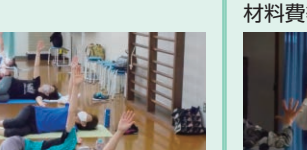
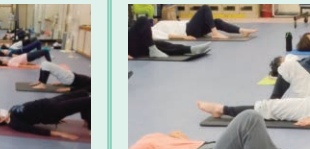
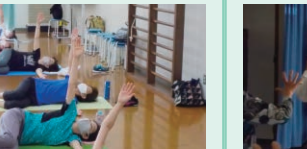
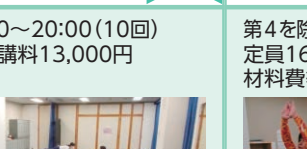
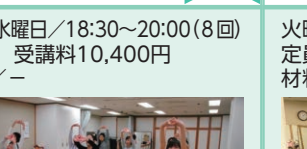
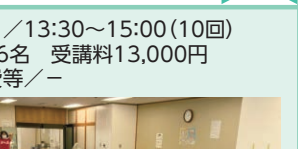
長田 講座一覧



【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。



長田講座一覧 →		301 洋画 美術・絵画 10/6- 創元会 大和 純子 金曜日／10:00～12:00(10回) 定員20名 受講料17,000円 材料費等／実費  静物、人物、風景などの画面に取り組み自由な題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 10/8- 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 10/1- 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8,500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楽しいものです。	304 やさしい染色 工(手)芸 10/14- 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6,500円 材料費等／10,000円(付織き織機の方は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・インディア小物等が仕上がります。	305 歌謡レッスン 音楽 10/14- 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11,000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！笑顔がいっぱいの教室です。	306 コーラス (A) [女性] 音楽 10/3- 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10,400円 材料費等／実費  簡単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、台詞の楽しさを体感してまいります。	307 コーラス (B) [女性] 音楽 10/4- 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10,400円 材料費等／実費  簡単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、台詞の楽しさを体感してまいります。
308 愛LOVEボビューソング花組A 音楽 10/6- 愛LOVEボビューソング講師 神奈 あい 金曜日／10:00～11:30(9回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等／楽譜代(800円)  やっとマスクからも解放され、新たな気持ちで人生を楽しんで色々なジャンルの歌をさわやかに歌いましょう！レッスン中はマスク自由です。	309 愛LOVEボビューソング花組B 音楽 10/6- 愛LOVEボビューソング講師 神奈 あい 金曜日／13:30～15:00(9回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等／楽譜代(800円)  やっとマスクからも解放され、新たな気持ちで人生を楽しんで色々なジャンルの歌をさわやかに歌いましょう！レッスン中はマスク自由です。	310 みんなで歌おう唱歌・童謡サロン 音楽 10/9- 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  いつか忘れられていく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 10/12- 声楽家 李 浩麗 第2・4木曜日／10:00～11:30(6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 10/12- 声楽家 李 浩麗 第2・4木曜日／13:00～14:30(6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舌々しい声作り・歌唱力の向上を図りましょう！	313 思い出ソング 音楽 10/14- 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7,500円 材料費等／テキスト代1,300円+税その他実費  気分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 10/2- 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7,500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何ですか？あの時代に戻り一緒に楽しく歌いましょう。	315 世界の名歌を歌おう(月曜クラス) 音楽 10/16- 音楽創作工房ジグヴィヴァ 西村 圭市 月曜日／14:00～15:30(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等／テキスト代(1,000円税込)  様々な音楽に触れるを機に、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 10/4- 音楽創作工房ジグヴィヴァ 伊藤 友祐 水曜日／10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等／テキスト代(1,000円税込)  ご自身の自然な歌声で今も愛される世界の名曲の数々を歌います。楽器がめくれない方にも丁寧に教えてまいりますので、ご安心ください。
317 川柳ははじめの一步 文学歴史 10/12- ふあうす同人、現代川柳会 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6,500円 材料費等／実費  川柳は俳句と違って人間を詠む短詩文芸です。楽しんでもいい短歌も一七五で詠みこむと不思議な心が磨けて来ます。さあ挑戦！	318 初級英会話 語学 10/3- 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13,000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！初めての方でも心配いりません。丁寧にレッスンをします。	319 楽しい英会話 語学 10/4- 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11,700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ぶコースです。英語でレッスン楽しい講座です。	320 ベリーダンス de 健康美 [女性] 舞踊 10/7- 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8,100円 材料費等／実費  ベリーダンスで癒しとしなやかな体を手にいれませんか？ダンス未経験者も一生懸命に練習が、そんな心配を！楽しんでください！	321 ベリーダンス (ビギナー) [女性] 舞踊 10/7- 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8,100円 材料費等／実費  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機に磨け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 10/7- 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8,100円 材料費等／実費  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、または何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 10/3- 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6,500円 材料費等／教材費(500円)  呼吸法から行う胸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 10/3- 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6,500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、及び胸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 10/4- 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8,000円 材料費等／テキスト代1,000円(開演日に講師より販売)  麻雀は少し知ってるとけど点数がわからない方や、楽しく前トレをした方にとっての講座です！
326 女性のための健康麻雀(入門) その他 10/9- 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8,000円 材料費等／テキスト代1,000円(開演日に講師より販売)  マージャンをこれから覚えようとする方、少しだけ知っている方コースです。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 10/9- 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8,000円 材料費等／テキスト代1,000円(開演日に講師より販売)  符計算、上級マナー、暗きの応用やテクニッ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 10/4- 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8,000円 材料費等／テキスト代1,000円(開演日に講師より販売)  符計算、上級マナー、暗きの応用やテクニッ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スポーツ「足腰元気体操」 スポーツ・健康 10/2- 健康運動指導士 黒木 耀幸 第1・3火曜日／10:00～11:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等／実費  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。いつでも元気に過ごしましょう！	331 卓球A スポーツ・健康 10/4- 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11,700円 材料費等／ピンボール代含む  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 10/4- 日本スポーツ協会公認卓球コーチ2 川崎 正幸 柳谷 茂昭 火曜日／18:00～20:00(10回) 定員24名 受講料13,000円 材料費等／ピンボール代含む  老若男女、幅広く使われている卓球。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 10/3- 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13,000円 材料費等／ピンボール代含む  身体全体を使い卓球のラリーが続くと、楽しい運動が出来ます。卓球マシンも使えます。	335 バドミントンA スポーツ・健康 10/2- 神戸市バドミントン協会 肝田 肇 清水 靖子 金曜日／10:00～12:00(10回) 定員24名 受講料14,000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、もう少し上進したいと思っている方、ラケットの握り方、動き方、打ち方を楽しみ見聞させませんか？	336 バドミントンB スポーツ・健康 10/6- 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 金曜日／13:30～15:30(9回) 定員24名 受講料12,600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 10/3- 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24名 受講料14,000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 10/4- 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12,600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 10/7- 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13,000円 材料費等／実費  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 10/7- 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13,000円 材料費等／実費  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 10/5- 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13,000円 材料費等／実費  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 10/2- 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水曜日／13:00～14:30(6回) 定員20名 受講料7,800円 材料費等／実費  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 10/2- 李 敬烈 第4を除く水曜日／10:30～12:00(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等／実費  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 10/5- 李 敬烈 木曜日／10:30～12:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等／実費  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。	
345 ゆうゆう太極拳入門クラス(初級) スポーツ・健康 10/6- NPO 法人神戸太極拳協会 MISA 金曜日／13:00～14:30(9回) 定員20名 受講料12,150円 材料費等／実費  初心者の方を対象に入門太極拳と簡化24式太極拳の基本を学びます。太極拳は、免疫力を高める効果が期待されます。	346 ゆうゆう太極拳24式クラス(中級) スポーツ・健康 10/6- NPO 法人神戸太極拳協会 MISA 金曜日／14:45～16:15(9回) 定員20名 受講料12,150円 材料費等／実費  経験者を対象に、簡化24式太極拳を学びます。基礎から応用へとレベルアップ！太極拳は、免疫力を高める効果が期待されます。	347 ヨガ美療体操A [女性] スポーツ・健康 10/3- ヘルシークワハラ 嶋津 清江 火曜日／10:30～12:00(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費						

●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。