

垂水区文化センター

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!

〒655-0893

神戸市垂水区日向1-5-1 レバンテ垂水2番館3F

お問合せ ☎078-708-8901

開催内容はコチラ▼

SWIMMING

CHORUS

FLOWER ARRANGEMENT

公益財団法人 神戸市民文化振興財団

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

垂水小学校

垂水区文化センター

垂水駅

山陽垂水駅

山陽電車

JR神戸線

国道2号線

海神社

▶▶▶★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。】

おすすめ講座

工(手)芸

417

モラ手芸と
ハワイアンキルト

講師
手工芸アドバイザー
金山 淳子

華やかなハワイアンキルトや民族手芸のモラを使って袋物やタペストリーを作ります。一緒に楽しく手芸をしましょう。

第1・3金曜日／13:30～15:00(5回)
定員20名 受講料5,100円
材料費等／初心者約3,200円程度

音楽

431

愛Love夢をかたる
シャンソン(入門)

講師
元・宝塚歌劇団
神奈 あい
ピアニスト
徳田 雅崇

歌の中で恋をし、また失恋に悲しみ人生を美しく表現するシャンソンの世界。大人の夢を語りましょう!現実からはなれひとときのロマンを。

第2・4火曜日／15:15～16:45(5回)
定員20名 受講料7,500円
材料費等／楽譜代600円(2曲分)(3か月分)

音楽

439

ピアノで歌おう♪
ヒットソング

講師
KOSMA音楽愛好会
谷口 愛
助手
峯 慎吾

歌って、笑って、楽しいひと時をピアノの生演奏でみんなの頃の思い出の曲をみんなで一緒に歌いませんか?

第2・4水曜日／17:30～19:00(5回)
定員18名 受講料7,000円
材料費等／—

茶華道

453

フラワーデザイン

講師
ユウデザイン(マミフラワーデザイン)
津田 智子
ユウデザイン
西澤 美穂 前川 順子

四季折々のお花でアレンジメントやリース、ブーケ、スワッグなどを作ります。初めての方も一緒に楽しみませんか?

第1・3土曜日／10:00～12:00(5回) 定員18名
受講料6,500円 材料費等／材料費12,000円(税込)
クリスマス・お正月は追加の材料費がかかることがあります。

料理

457

作りおきおかずで
健康お弁当づくり

講師
料理研究家
北山 初美

仕事をされていて料理の時間が取れない方、おかずがマンネリ化で悩んでいる方にお勧め。作りおきおかずでレパートリー増やしましょう!!

第4火曜日／10:00～12:00(3回)
定員24名 受講料5,000円
材料費等／材料費3,000円

スポーツ・健康

488

視力向上ヨガ
～アイヨガ

講師
視力向上ヨガインストラクター
朝比奈 優

眼球運動と眼に栄養を送るヨガポーズを組合わせたアイヨガ。ドライアイ、乱視、老眼、眼精疲労等の症状改善に役立ちます。

第1木曜日／10:00～11:30(3回)
定員21名 受講料4,200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 垂水区文化センター		
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	-	-	

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返函ください

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
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時間受付けております。
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される場合は、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。)

＜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＞

●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。

＜必ず届いた払込取扱票でお支払い下さい。(ネット振込み不可)＞

講座一覧

401 基礎からたのしく油絵

画家
吉村 宗浩

第1・3木曜日／10:00～12:00(5回)
定員22名 受講料7,000円
材料費等／モチーフ代1,000円

写実を基本にしながら、それだけで絵を描く目的になってしまわないように色々な観点からアドバイスができたかと思っています。

402 個性が光る絵画入門

画家
吉村 宗浩

第2・4水曜日／14:00～16:00(5回)
定員22名 受講料12,300円
材料費等／モチーフ代1,000円

水彩・油彩・パステル、色鉛筆等、油彩、画材は自由に選べます。自分に合った絵を少しずつでも見つけられるようお手伝いをします。

403 デッサン教室

日展会員、農鳥社
久米 伴香

火曜日／10:00～12:00(10回)
定員22名 受講料12,300円
材料費等／その他材料費初心者約2,500円モチーフ400円

石膏、人物(場合により変更)、静物デッサンをします。様々なモチーフを描く事により、楽しく絵を描くための基礎を学びましょう。

404 日本画

日展会員、農鳥社
久米 伴香

火曜日／13:00～15:00(8回)
定員15名 受講料9,900円
材料費等／モチーフ700円初心者約11,000円

線を活かしたスケッチの描き方や日本独特の美しい水干絵、岩絵の扱い方を学びながら、素敵な作品を制作しましょう。

405 水彩画A^{※1}

愛彩画塾主宰
浦川 晚成

金曜日／13:00～14:50(10回)
定員20名 受講料10,000円
材料費等／モチーフ代500円

一人一人の個性を生かし、水彩の基礎から制作まで。主に花や野菜など、ものを見て描きます。

406 水彩画B^{※1}愛彩画塾主宰
浦川 晚成金曜日／15:10～17:00(10回)
定員20名 受講料10,000円
材料費等／モチーフ代500円

一人一人の個性を生かし、水彩の基礎から制作まで。主に花や野菜など、ものを見て描きます。

407 暮らしを描く水彩画

アトリエ工房主宰
小倉 恒子火曜日／10:00～12:00(10回)
定員20名 受講料12,300円
材料費等／約6,000円(道具・スケッチブック等ない人のみ)

小品のサンプルデモンストレーションの後で水彩画の基本を学びます。

408 水墨画を楽しもう

兵庫県書作協会参与、他
福田 浪舟第2・4木曜日／10:00～12:00(5回)
定員15名 受講料7,500円
材料費等／書道具一式約4,000円(初めての方)

水墨画の基本から野辺・山岳の四季や風景を描いたり、墨の美濃淡を皆さんと一緒に追求し、水墨画のすばらしさを学んで行きましょう。

409 季節を楽しむ彩画書A^{※2}彩画書認定講師 彩画書認定講師
井上 とよみ 池田 洋子第1・3水曜日／13:30～14:50(5回)
定員22名 受講料6,500円
材料費等／2,500円材料費全5回分

はがきなどに季節の絵と文字を書き、初心者の方でも簡単に1講座1作品が楽しめます。A・B同じ内容です。(監修:藤野 佳津子)

410 季節を楽しむ彩画書B^{※2}彩画書認定講師 彩画書認定講師
井上 とよみ 池田 洋子第1・3水曜日／15:20～16:40(5回)
定員25名 受講料6,500円
材料費等／2,500円材料費全5回分

はがきなどに季節の絵と文字を書き、初心者の方でも簡単に1講座1作品が楽しめます。A・B同じ内容です。(監修:藤野 佳津子)

411 書に親しむ

兵庫県書作協会(参与)
福田 浪舟水曜日／13:00～15:00(9回)
定員22名 受講料10,600円
材料費等／テキスト代約2,500円

書の基本から楷書、実用書、仮名など簡単な書の歴史など気楽に学んでいきましょう。

412 ペン習字&筆ペン

日本書写技能検定協会
諫山 真澄月曜日／13:00～15:00(10回)
定員28名 受講料11,800円
材料費等／—

ペンと筆ペンの基本練習をはじめ、名前や住所・金封書・挨拶状など実用書を中心に楽しく学びましょう。

413 木彫

黒ばら会
二曾 康子金曜日／9:00～12:00(6回)
定員20名 受講料9,700円
材料費等／材料費2,200円(顔付)初心者13,500円

日常の生活を楽しむ木彫り。基礎作品の彫り方、鋸を習得しつつ徐々に自由作品に取り組んでいきます。

414 欧風木彫

木象会
宮田 一子第2・4水曜日／18:20～20:20(5回)
定員12名 受講料8,300円
材料費等／材料費1,500円彫刻刀代4,320円

ひとつひとつ時間をかけて彫り上げ、塗装を施して仕上げいきます。滑らかなある木彫作品に囲まれ、心豊かに過ごしませんか?

415 パッチワークとカントリキルトA^{※3}手工芸アドバイザー
金山 淳子第1・3金曜日／9:30～11:00(5回)
定員20名 受講料5,100円
材料費等／初心者約3,400円程度

小さな布を繋ぎ合わせ、配色を楽しみ、袋物やタペストリー等を作ります。初心者の方も一緒に楽しく手芸をしましょう。

416 パッチワークとカントリキルトB^{※3}手工芸アドバイザー
金山 淳子第1・3金曜日／11:15～12:45(5回)
定員20名 受講料5,100円
材料費等／初心者約3,400円程度

小さな布を繋ぎ合わせ、配色を楽しみ、袋物やタペストリー等を作ります。初心者の方も一緒に楽しく手芸をしましょう。

417 モラ手芸とハワイアンキルト^{おすすめ}手工芸アドバイザー
金山 淳子第1・3金曜日／13:30～15:00(5回)
定員20名 受講料5,100円
材料費等／初心者約3,200円程度

華やかなハワイアンキルトや民族手芸のモラを使って袋物やタペストリーを作ります。一緒に楽しく手芸をしましょう。

418 コーンスターチクレイ・フラワー

恵ロイフラワー
山口 敬子第1・3水曜日／13:00～15:00(5回)
定員16名 受講料6,500円
材料費等／材料費実費初心者約4,900円

とうもろこしを原料とした手芸用粘土でやさしい色合いの花や人形を作ります。初めての方も素敵な作品が出来ます。

419 楽しい大正琴初級

新響流大正琴関西支部代表
玉木 淑美第2・4木曜日／9:30～10:30(5回)
定員10名 受講料6,200円
材料費等／テキスト代他550円(税込)

新響流大正琴の基礎を学ばれた方が対象です。色々なジャンルの曲を楽しみながら指導します。初めての方は一度見学に来て下さい。

420 楽しい大正琴中級

新響流大正琴関西支部代表
玉木 淑美第2・4木曜日／10:40～12:00(5回)
定員10名 受講料6,200円
材料費等／テキスト代他550円(税込)

大正琴初級クラスを受講された方が対象です。アンサンブル曲、グレードの高い楽曲を楽しく指導いたします。

421 ウクレレ初級^{※4}K.今城ウクレレファミリー公認ウクレレ講師
内山 茂樹水曜日／9:15～10:30(10回)
定員20名 受講料10,000円
材料費等／テキスト代1,760円(税込)プリント代300円

癒し系の楽器として今人気のウクレレを初歩からレッスンし、ハワイアン音楽やポピュラーソングが歌いながら弾けるよう指導します。(楽譜が読めなくても可)

422 ウクレレ中級^{※4}K.今城ウクレレファミリー公認ウクレレ講師
内山 茂樹水曜日／10:45～12:00(10回)
定員20名 受講料10,000円
材料費等／テキスト代1,500円(税込)プリント代300円

当センターの初級講座を2回以上受講された方、または他で経験のある方を対象として、ハワイアン曲を通して中級の技術を習得していただきます。

423 ピアノを弾こう♪大人のピアノ1

KOSMA音楽愛好会
齋藤 優衣第2・4木曜日／18:45～19:45(5回)
定員3名 受講料11,000円
材料費等／実費

目標の曲と一緒に始めましょう!初めての方もOK!曲を仕上げる充実感はお方だけのものです。(お一人20分の個人レッスンです)

424 ピアノを弾こう♪大人のピアノ2

KOSMA音楽愛好会
齋藤 優衣第2・4木曜日／19:50～20:50(5回)
定員3名 受講料11,000円
材料費等／実費

目標の曲と一緒に始めましょう!初めての方もOK!曲を仕上げる充実感はお方だけのものです。(お一人20分の個人レッスンです)

425 子供も大人も楽しいピアノ

KOSMA音楽愛好会
峯 慎吾第2・4水曜日／19:20～20:40(5回)
定員4名 受講料11,000円
材料費等／実費

小学生から大人の方まで大歓迎!基礎からクラシック・ポピュラーまでわかりやすく指導いたします!(1回20分の個人レッスンです)

426 歌謡レッスンA^{※5}メディアジャパン
竹中 香世第1・3火曜日／13:00～14:50(5回)
定員20名 受講料5,900円
材料費等／CD代1,200円実費(初めての方)

初めてマイクを持つ人、更に上達したい人にプロ歌手が楽しく歌う秘訣をレッスンします。各自歌いたい曲がレッスンできます。

427 歌謡レッスンB^{※5}メディアジャパン
竹中 香世第1・3火曜日／15:10～17:00(5回)
定員20名 受講料5,900円
材料費等／CD代1,200円実費(初めての方)

初めてマイクを持つ人、更に上達したい人にプロ歌手が楽しく歌う秘訣をレッスンします。各自歌いたい曲がレッスンできます。

428 歌謡レッスンC

日本クラウン
美山 京子金曜日／13:00～14:50(10回)
定員18名 受講料11,800円
材料費等／—

初心者を対象に正しい発音をしなが楽しく歌えるように指導いたします。

429 歌謡レッスンD

日本クラウン
美山 京子金曜日／15:10～17:00(10回)
定員18名 受講料11,800円
材料費等／—

2回で1曲の課題曲を全員で練習し、発音からテクニックまでわかりやすく指導いたします。

430 歌謡レッスンE

日本クラウン
美山 京子金曜日／18:20～20:10(10回)
定員15名 受講料11,800円
材料費等／—

2回で1曲の課題曲を全員で練習し、発音からテクニックまでわかりやすく指導いたします。

431 愛Love夢をかたるシャンソン(入門)^{おすすめ}元・宝塚歌劇団
神奈 あい
ピアニスト
徳田 雅崇第2・4火曜日／15:15～16:45(5回)
定員20名 受講料7,500円
材料費等／楽譜代600円(2曲分)(3か月分)

歌の中で恋をし、また失恋に悲しみ人生を美しく表現するシャンソンの世界。大人の夢を語りましょう!現実からはなれひとときのロマンを。

●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。

※テキストの変更により、テキスト代がかかる場合があります。

※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

432 いきいき・ワクワク・歌えば楽し(午前)^{※6}音楽 元・宝塚歌劇団 ピアニスト 草苗 雅子 徳田 雅崇 10/5 第3を除く木曜日/11:00~12:30(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/楽譜代1,000円(3か月分) 歌う事が楽しいと感じていただき、日本の歌の美しさと奥行き、世界名歌の心の広さを感じながら、一緒に楽しく唄いましょう。	433 いきいき・ワクワク・歌えば楽し(午後)^{※6}音楽 元・宝塚歌劇団 ピアニスト 草苗 雅子 徳田 雅崇 10/5 第3を除く木曜日/13:00~14:30(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/楽譜代1,000円(3か月分)	434 みんなで歌うポップス~世界名歌まで 元・宝塚歌劇団 ピアニスト 桐 さと美 徳田 雅崇 10/7 第1・3土曜日/14:30~16:00(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/楽譜代800円 軽いストレッチの後の、発声練習をして、皆で日本抒情歌、映画音楽、シャンソン、ラテンなどをピアノ生伴奏で楽しく歌います。	435 はずみ歌声リフレッシュ^{♪①}^{※7}音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 後藤 美和子 森岡 美咲 10/7 第1・3土曜日/9:10~10:40(5回) 定員25名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代1,100円(税込) 思ったように声が出ないけど、歌いたい!という方大歓迎です。楽しく歌いながら心も身体もリフレッシュしましょう。	436 はずみ歌声リフレッシュ^{♪②}^{※7}音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 後藤 美和子 森岡 美咲 10/7 第1・3土曜日/11:00~12:30(5回) 定員25名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代1,100円(税込)	437 懐メロをおしゃれに♪(月曜)^{※8}音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 重久 佳子 森岡 美咲 10/2 第1・3月曜日/10:00~11:30(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/— 歌は世につれ、世は歌につれ。懐メロをみんなで楽しく歌いましょう。甘い思い出、酸っぱい思い出がおしゃれによみがえります。	438 懐メロをおしゃれに♪(火曜)^{※8}音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 重久 佳子 谷口 愛 10/10 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/—	
439 ピアノで歌おう♪ヒットソング^{おすすめ}音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 谷口 愛 峯 慎吾 10/11 第2・4水曜日/17:30~19:00(5回) 定員18名 受講料7,000円 材料費等/— 歌って、笑って。楽しいひと時をピアノの生演奏であの頃の思い出の曲をみんなと一緒に歌いませんか?	440 歌っていいとも!クラシック1^{※9}音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 高曲 伸和 富永 まりい 10/5 第2・4水曜日/15:00~16:30(5回) 定員18名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代880円(税込) クラシックの歌も怖くない!オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導いたします♪目指せ声美人!※代行的講師が受け持つ回あり。	441 歌っていいとも!クラシック2^{※9}音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 高曲 伸和 富永 まりい 10/5 第2・4水曜日/17:00~18:30(5回) 定員18名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代880円(税込)	442 謡曲入門 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 10/11 第2・4水曜日/16:00~17:00(5回) 定員20名 受講料5,000円 材料費等/プリント配布 謡曲(能楽)は、感性豊かなものです。入門では節の説明を中心にプリントを使って稽古を進めていきます。	443 謡曲初級 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 10/11 第2・4水曜日/14:15~15:45(5回) 定員24名 受講料6,000円 材料費等/テキスト代2,500円(税込) 謡曲(能楽)は、感性豊かなものです。感受性を豊かに能楽の世界を習ってみませんか。初級では節をわかりやすく説明します。	444 謡曲中級 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 10/11 第2・4水曜日/12:30~14:00(5回) 定員20名 受講料6,000円 材料費等/テキスト代2,500円(税込) 謡曲(能楽)は、感性豊かなものです。感受性を豊かに能楽の世界を習ってみませんか。中級では息の扱いなど、より高度な技術を習得します。	445 謡曲上級 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 10/11 第2・4水曜日/10:00~11:30(5回) 定員20名 受講料7,300円 材料費等/テキスト代2,500円(税込) 謡曲(能楽)は、感性豊かなものです。上級では、情景などを理解した上で、息の扱いなど、より高度な技術を習得します。	446 須磨琴 一絃須磨琴保存会幹事 一絃須磨琴保存会 10/3 火曜日/13:30~16:00(10回) 定員20名 受講料11,500円 材料費等/テキスト代他約4,400円 清雅な調べをもつ神戸の伝承芸能一絃須磨琴の演奏技法の手ほどきと基礎技術の習得。(琴はセンターで用意します。)
447 ゆっくり俳句(入門~経験)A^{※10}文学歴史 「ホトギス」同人、「九年母」「円虹」 藤井 啓子 10/25 第4水曜日/9:00~10:30(3回) 定員15名 受講料4,200円 材料費等/実費 俳句の初心者、経験者を問わない講座です。月に一度のゆっくりしたペースで進めてゆきます。のんびりと楽しみたい方向けです。	448 ゆっくり俳句(入門~経験)B^{※10}文学歴史 「ホトギス」同人、「九年母」「円虹」 藤井 啓子 10/25 第4水曜日/10:45~12:15(3回) 定員15名 受講料4,200円 材料費等/実費	449 はじめての俳句(入門) 「ホトギス」同人、「九年母」「円虹」 藤井 啓子 10/12 第2・4水曜日/13:00~15:00(5回) 定員15名 受講料7,000円 材料費等/実費 俳句の初心者向けの講座です。五七五のリズムに乗せて四季の移ろいを詠んでみましょう。見るものが輝いてきますよ。	450 どんどん俳句(経験者) 「ホトギス」同人、「九年母」「円虹」 藤井 啓子 10/12 第2・4水曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料7,000円 材料費等/実費 俳句の経験者向けの講座です。どんどん俳句を詠んでさらに句会を楽しみましょう。なかなかの雰囲気な講座です。	451 おもしろ日本史Ⅵ(近世) 前園田学園女子大学准教授 藤田 雅英 10/13 第2・4金曜日/10:00~11:30(5回) 定員24名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代1,980円(税込) 歴史上の人物が立ち上がってくる!大河ドラマの見方変わる!自分らしく人生を歩む為にも日本の歴史を近世から学び直しませんか。	452 いけばな 本生流派家教授 本生流正教授 棚山 恵甫 鍵山 美貴甫 10/14 第1を除く土曜日/10:00~12:00(8回) 定員18名 受講料9,500円 材料費等/材料費(全期分9,200円) 四季折々の草花を楽しんでいただき、いけばなの基本型から自由型まで、ていねいに指導します。	453 フラワーデザイン^{おすすめ}茶華道 ユウデザイン(マミフラワーデザイン) ユウデザイン 津田 智子 西澤 美穂 前川 順子 10/7 第1・3土曜日/10:00~12:00(5回) 定員18名 受講料6,500円 材料費等/材料費12,000円(税込) クリスマス・お正月は追加の材料費がかかる事があります。 四季折々のお花でアレンジメントやリース、ブーケ、スワッグなどを作ります。初めての方と一緒に楽しみませんか?	454 季節の家庭料理 栄養士・料理研究家 栄養士・料理研究家 横田 久代 村越 みどり 10/13 第2・4金曜日/10:00~12:00(5回) 定員18名 受講料7,000円 材料費等/材料費4,500円 旬の食材を使った和・洋・中の野菜たっぷり健康メニュー!バラエティーにとんだ料理を楽しく実習しましょう!もちろん男性の方も大歓迎です。
455 男性のための簡単家庭料理 料理研究家 北山 初美 10/14 第2土曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料4,200円 材料費等/材料費2,400円 家庭での食事回数も増えたこの時期!!さあ皆さんも一歩路み出して厨房男子になりましょう。	456 男性のための酒の肴料理(男性のみ) 料理研究家 北山 初美 10/21 第3土曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料4,200円 材料費等/材料費2,400円 酒のあては塩辛くて野菜が少ない方も多いと思います。しっかり飲んで食べて健康的な肴を作りませんか?	457 作りおきかずで健康お弁当づくり^{おすすめ}料理 料理研究家 北山 初美 10/24 第4火曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料5,000円 材料費等/材料費3,000円 仕事をされていて料理の時間が取れない方、おかずがマンサリ化で悩まれている方にお勧め。作りおきかずでレパートリー増やしましょう!!	458 おいしくなあれ!手作リパン教室 料理研究家 北山 初美 10/26 第4水曜日/9:30~12:00(3回) 定員24名 受講料5,400円 材料費等/材料費2,400円 粉に触れることから、発酵・成形・焼き上げまでを体験し、パン作りの基礎から始めましょう。	459 英会話入門(金曜) アメリカ人講師 ディーン ヨハンソン 10/6 金曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代2,992円(税込) Enjoy English!少々自信がなくても大丈夫です。中学生レベルの英語を基礎から始めます。楽しくおしゃべりしながら学びましょう!	460 やさしい英会話スターター 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/7 土曜日/9:10~10:40(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代2,992円(税込) 英語が苦手な方も、楽しく簡単な英語から学べるコースです。英会話に自信がない方大歓迎!	461 やさしい英会話スターター2 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/7 土曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代2,992円(税込) 英会話が少し話せる方を対象に、楽しく日常英会話を学習します。テキストは初心者向け。	462 初級英会話(土曜・午前) 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/7 土曜日/10:50~12:20(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代2,992円(税込) 初心者向けのコースです。リラックスして楽しく英会話を学びましょう。
463 楽しい英会話(金曜・午後) 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/6 金曜日/15:00~16:30(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代2,992円(税込) 簡単な日常英会話を楽しく学ぶコースです。初心者の方、待ってます!!	464 初級英会話(金曜・夜) 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/6 金曜日/18:30~20:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代2,893円(税込) 英会話が苦手な方も楽しくリラックスして学べるコースです。初心者大歓迎!!	465 楽しい英会話(火曜・夜) 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/3 火曜日/18:30~20:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代3,135円(税込) 少し会話とリスニングができる方を対象に、日常英会話を学ぶコースです。ネイティブの日常英会話に自然に話せるように指導します。	466 実践英会話 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/3 火曜日/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3,135円(税込) 少し会話とリスニングができる方を対象に、日常英会話を学ぶコースです。ネイティブの日常英会話に自然に話せるように指導します。	467 フランス語会話(入門) 重水(フランス語)講師 ジャンフィリップ・ボルドリー 10/7 第4を除く土曜日/13:30~15:00(8回) 定員10名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費 フランス語の基礎会話を簡単な文法とセットで学びます。楽しく確実に、すぐに役立つフランス語を身に付けましょう。	468 フランス語会話 重水(フランス語)講師 ジャンフィリップ・ボルドリー 10/7 第4を除く土曜日/15:10~16:40(8回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代実費 楽しみながら、フランス語、フランス文化を学ぶ講座です。フランス語のレベルがB1程度の方が対象です。	469 かんたん中国語入門 中国語講師 于 亜 10/2 月曜日/19:00~20:30(9回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 初心者でも楽しく話せるような中国語を学習します。日常会話や旅行会話に使えるように発音のコツや文法を徹底的に丁寧に指導します。	470 中国語 初級 中国語講師 于 亜 10/3 火曜日/15:00~16:30(10回) 定員20名 受講料10,000円 材料費等/テキスト代実費 中国語会話がある程度慣れた人が対象です。伝統や文化にも触れてみます。
471 中国語 中級 中国語講師 曹 蘭 10/3 火曜日/13:00~14:30(10回) 定員22名 受講料10,000円 材料費等/テキスト代実費 中級の方を対象にしたコースです。正しい発音から基本文型、文法まで丁寧に指導。	472 韓国語 初級1 韓国語講師 金 在炫 10/5 第3を除く木曜日/9:10~10:40(9回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代2,750円(税込) 韓国語の学習歴1年程度の方が対象です。	473 韓国語 初級2 韓国語講師 金 在炫 10/5 第3を除く木曜日/11:00~12:30(9回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代3,410円(税込) 韓国語の学習歴2年程度の方が対象です。	474 韓国語 初級3 韓国語講師 金 在炫 10/5 第3を除く木曜日/13:30~15:00(9回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代3,410円(税込) 韓国語の学習歴3年程度の方が対象です。	475 韓国語 初級4 韓国語講師 金 在炫 10/3 火曜日/13:30~15:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代3,410円(税込) 韓国語の学習歴4年程度の方が対象です。	476 韓国語 中級 韓国語講師 金 在炫 10/5 第3を除く木曜日/15:20~16:50(9回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代1,540円(税込) 韓国語の学習歴4年程度の方または、同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象とした中級クラスです。	477 韓国語 応用 韓国語講師 金 在炫 10/3 火曜日/15:20~16:50(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/テキスト代3,410円(税込) テキスト・動画・歌など様々な形で韓国語を学ぶクラスです。	478 実践写真教室 ハギハラ写真企画 萩原 正良 10/2 第1・3月曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料6,500円 材料費等/野外実習(交通費実費) 花鳥風月からスナップ・祭りの撮影方法を基礎から指導します。参加者のレベルに合わせて指導します。
479 気功 タイチクラブ 高橋 富美子 10/3 火曜日/15:00~16:30(10回) 定員21名 受講料11,000円 材料費等/— 生命(いのち)を養う入門の気功です。“氣”のトレーニングにより、体のくろくろと集中力を養います。	480 ヨガ美療体操A(女性のみ)^{※11}スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 竹村 京子 10/2 月曜日/13:00~14:30(10回) 定員27名 受講料10,500円 材料費等/— ヨガの基本的な体操法と呼吸法で内面からの健康美をつくりながらハッピーライフを目指します。	481 ヨガ美療体操B(女性のみ)^{※11}スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 高畑 恵美子 10/3 火曜日/11:00~12:30(10回) 定員27名 受講料10,500円 材料費等/— 年齢・運動歴にかかわらず無理なくヨガの体操法・呼吸法で楽しく健康づくりをしていきます。	482 ヨガ美療体操C(女性のみ)^{※11}スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 藤本 久美子 10/4 水曜日/11:00~12:30(10回) 定員27名 受講料10,500円 材料費等/— ヨガの運動法、呼吸法で体の歪みを取りさり、筋肉、骨、関節の若返りを図る事により、腰痛・肩こり・冷え症等を緩和します。	483 整体ヨガ(女性のみ) ヘルシークワハラ 嶋津 清江 10/4 水曜日/15:00~16:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/— 体の歪みや偏りの調整に効果的なヨガの体操と整体法の実技。体のしくみを学ぶことで元気な心と体の維持を目指します。	484 熟年ヨガ美療体操(女性のみ) ヘルシークワハラ 高畑 恵美子 10/4 水曜日/13:00~14:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/— 年齢・運動歴にかかわらず無理なくヨガの体操法・呼吸法で楽しく健康づくりをしていきます。	485 ヨガ美療体操水曜・夜(女性のみ) ヘルシークワハラ 禿子 まさ美 10/4 水曜日/19:00~20:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/— 痛みや不調の無い体で過ごせるよう!健康寿命を延ばせるよう!体力の維持と免疫アップを目指します。	486 ヨガ美療体操金曜・夜(女性のみ) ヘルシークワハラ 中桐 照子 10/6 金曜日/18:30~20:00(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/— ヨガの基本的な体操法と呼吸法で内面からの健康美をつくりながらハッピーライフをめざします。
487 正しい姿勢と歩き方 正しい姿勢と歩き方インストラクター 朝比奈 優 10/2 月曜日/15:00~16:30(10回) 定員21名 受講料11,000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。腰痛やO脚の改善にも役立ちます。	488 視力向上ヨガ~アイヨガ^{おすすめ}スポーツ・健康 視力向上ヨガインストラクター 朝比奈 優 10/5 第1木曜日/10:00~11:30(3回) 定員21名 受講料4,200円 材料費等/— 眼球運動と眼に栄養を送るヨガポーズを組合わせたアイヨガ。ドライアイ、乱視、老眼、眼精疲労等の症状改善に役立ちます。	489 バランス経絡体操(火曜)^{※12}スポーツ・健康 (南)グリーンハウス (南)グリーンハウス 池戸 祥子 中野 直美 10/3 火曜日/9:00~10:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/— 体のバランスを整えると、様々な痛みや歪みが自然に改善してきます。年齢や疾患に関係なく誰でも参加できます。	490 バランス経絡体操(水曜)^{※12}スポーツ・健康 (南)グリーンハウス (南)グリーンハウス 池戸 祥子 中野 直美 10/4 水曜日/9:00~10:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/— 体のバランスを整えると、様々な痛みや歪みが自然に改善してきます。年齢や疾患に関係なく誰でも参加できます。	491 社交ダンス初級 ソシエテエリカ 助手 松下 ひろし 松下 奈緒美 10/5 第3を除く木曜日/13:00~14:30(8回) 定員24名 受講料11,600円 材料費等/— ダンスの基礎となるベーシックから始めて楽しく踊れるようになります。初めての方からダンス歴3年程の方までが対象です。男性・初心者歓迎。	492 社交ダンス中級 ソシエテエリカ 助手 松下 ひろし 松下 奈緒美 10/5 第3を除く木曜日/15:00~16:30(8回) 定員24名 受講料11,600円 材料費等/— 流行のステップも取り入れレベルアップしましょう。リズムに合わせて基礎からバリエーションまで。ダンス歴3年以上の方が対象です。	493 女性のための健康麻雀(入門) 健康麻雀協会レッスンプロ 徳川 孔明 10/11 第2・4水曜日/9:30~11:30(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,000円(お持ちでない方) 近年麻雀は非常に盛んに良いとされています。又、コミュニケーションのツールとしても非常に優れた側面を持ち、楽しく遊びながら学べます。	494 女性のための健康麻雀(経験者・初級) 健康麻雀協会レッスンプロ 田中 大介 10/4 第1・3水曜日/9:30~11:30(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,000円(お持ちでない方) 麻雀は少し知っているけど、そんなあなたにうってつけの講座です。当センターの入門講座を受講された方又は同程度の麻雀の基礎を学ばれた方が対象です。

●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。

※テキストの変更により、テキスト代がかわる場合があります。