# 北須磨文化センター　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!

〒654-0154
神戸市須磨区中落合3-1-2
お問合せ 078-791-0840

講座内容はコチラ!▼

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➡★◀◀◀

【ご自宅で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

**その他** NEW　515 はじめよう！カメラライフ　10/5~

講師　フリーカメラマン　藤本　眞二

一眼レフ（デジタル・フィルム）を持っていても使い方がよくわからない、そんな方も初歩的なことから学べます。季節ごとの風景、動植物などを一味加えた撮影で、楽しいカメラライフをはじめませんか？月1回程度、館外実習を予定しています。

木曜日／15:30~17:00（9回）
定員15名　受講料11,520円
材料費等／テキストは初回に説明

**音楽** NEW　525 こどものための Power of Music　10/4~

講師　声楽家　儀間　明日花

楽譜が読めなくてもOK！ヴォイストレーニングを学ぶことでカラオケも上手になります。身体全身を使って基礎から楽しみましょう。

水曜日／17:30~19:00（8回）
定員20名　受講料8,800円
材料費等／テキスト代1,000円

**音楽** 538 ピアノプライベートレッスン（土）　10/14~

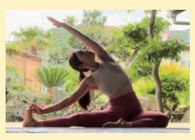
講師　元ヤマハシステム講師　福島　美幸

人気の土曜レッスンがなんとお時間追加されました♪朝から夕方迄のお好きな時間に！平日お忙しい方必見！是非この機会に！

土曜日／9:00~17:00（6回）
定員15名　受講料16,800円
材料費等／－

**スポーツ・健康** NEW　577 朝の和み アンチエイジングヨガ　10/23~

講師　藤野　貴美



一週間のはじまりの朝、和室でゆったりと心と身体を和ませませんか？穏やかで快適な一日を過ごしましょう。

第2・4月曜日／10:30~12:00（5回）
定員15名　受講料5,850円
材料費等／－

**スポーツ・健康** NEW　581 ココロと体のリフレッシュ②　10/6~

講師　菊地　恵子

初めての方も安心。簡単なヨガ的動きで体のコリをほぐします。疲れの原因となる歪みをとり、体を整えます。大きな呼吸で気分爽快リフレッシュ！楽しく全身運動しましょう。毎週金曜、夜のコースです。

金曜日／19:00~20:30（10回）
定員15名　受講料12,000円
材料費等／－

**スポーツ・健康** NEW　582 ボディチューニング体操　10/7~

講師　JAPANコアチューニング協会CTI資格　松井　信也

いつまでも若々しく健康であり続けたいあなたの為に！体幹を整え美容と健康を手に入れる1人でできる体の調律をしましょう。

第1・3土曜日／10:00~11:30（5回）
定員15名　受講料6,000円
材料費等／－

キ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

| 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　北須磨文化センター |
| 講座番号 | |
| 講座名 | |
| フリガナ | |
| 氏名 | |
| 住所 | 〒　－ |
| 年齢<br>学年 | 歳<br>（　年） ／ 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 | －　－ |

POST CARD

63円切手をお貼りください。

650-0031

※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。

### 〈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講座申込む場合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まれる場合は、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等があった場合は、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。

## 講座一覧

**501 はじめての日本画**　美術・絵画　10/9~
日展会友　京都日本画家協会　前田　恭子
第2・4月曜日／15:15~17:15（5回）
定員9名　受講料7,150円
材料費等／手本・モチーフ代1,000円

日本画画材の扱い方から、少人数制で丁寧に指導します。手本を基にサムホールサイズの作品を創り、花や野菜の写生も行います。

**502 日本画**　美術・絵画　10/9~
日展会友　京都日本画家協会　前田　恭子
第2・4月曜日／13:00~15:00（5回）
定員18名　受講料6,450円
材料費等／手本・モチーフ代として500円

写生を基にした日本画制作を行う経験者向け講座です。各自の制作に加えて春・秋講座では季節の色紙作り、夏・冬講座では写生も行います。

**503 はじめての油絵**　美術・絵画　10/5~
美術家　服部　淳子
第1・3木曜日／14:00~17:00（6回）
定員15名　受講料8,340円
材料費等／－

初心者の方を対象に、楽しみながら油絵を基礎から学びます。自由な雰囲気の中でお気軽に始めて下さい。経験者も大歓迎。写真からも描けます。

**504 油絵**　美術・絵画　10/3~
洋画家　山田　和司
第1・3火曜日／14:00~16:00（6回）
定員20名　受講料8,340円
材料費等／材料費500円

油絵は絵具を厚く使って重厚に、また薄く軽快に描くなど、色々な表現のできる絵画です。油絵の魅力に触れ、楽しく描きます。

**505 水彩画**　美術・絵画　10/13~
洋画家　中井　博子
第2・4金曜日／13:30~15:30（5回）
定員15名　受講料6,450円
材料費等／材料費500円

講座ではデッサンは重視しますが、自分らしい表現方法で個性的な作品を生み出してほしいのです。そのお手伝いができればと。

**506 パステル画**　美術・絵画　10/12~
日展会員　久米　伴香
第2・4木曜日／13:30~15:30（5回）
定員18名　受講料7,450円
材料費等／材料費1,500円

パステルの美しい色彩と独特な質感を楽しみながら、素敵な作品を作りましょう。植物、果物、静物などを描きます。

**507 基礎からのデッサン**　美術・絵画　10/7~
画家　吉村　宗浩
第1・3土曜日／10:00~12:00（5回）
定員20名　受講料6,450円
材料費等／材料費1,000円

デッサンは絵を描く基礎と言われています。それに加えてデッサンは白と黒の世界の美しさも同時にあります。それも楽しんでください。

**508 個性が光る絵画**　美術・絵画　10/12~
画家　吉村　宗浩
第2・4木曜日／10:00~12:00（5回）
定員20名　受講料6,450円
材料費等／材料費1,000円

この講座では画材は自由なので、水彩・油絵・パステルなどお好きなものをご持参ください。静物・風景・人物と描く題材も様々です。

**509 金曜デッサン**　美術・絵画　10/6~
日展会員・京都日本画家協会会員・晨鳥社　久米　伴香
第1・3金曜日／10:00~12:00（5回）
定員15名　受講料6,400円
材料費等／材料費1,000円

植物・果物・静物等様々なモチーフをよく観察して楽しくデッサン力を磨きましょう。鉛筆・色鉛筆・パステル・水彩等使用します。

**510 子ども絵画**　美術・絵画　10/7~
洋画家　儀間　志郎　儀間　文音
土曜日／14:00~16:00（12回）
定員20名　受講料18,000円
材料費等／材料費3,000円~

夢を描ける子も、描けない子も心の奥に夢があります。自由で活発な個性の表現や想像力を養いましょう。
14:00~15:00（3歳~幼稚園）
14:30~16:00（小学1年生以上）

**511 中高生のデッサン**　美術・絵画　10/11~
油彩画家・版画家　AGアートスクール主宰　儀間　文音
水曜日／17:30~19:30（8回）
定員15名　受講料9,600円
材料費等／材料費4,500円

絵を描くことに興味がある！基礎から本格的に学びたい！ダヴィンチ力の強化など新たな才能を発掘してみたい方、受験で絵の対策をしたい方など大歓迎です。※小学校高学年~中高生対象。新規申し込みの方は、事務所にて開催日をご確認ください。

**512 書に親しむ**　書道　10/4~
兵庫県書作家協会　墨滴会　福田　浪舟
水曜日／10:00~12:00（10回）
定員20名　受講料14,900円
材料費等／テキスト代約1,000円

墨の香りと、字形の美、文房四宝の特徴を知り書の歴史を学び、作品の完成までを楽しみませんか？（テキストは、新規入講の方のみ）

**513 たのしいペン字**　書道　10/19~
兵庫県書作家協会　左右津　安輝子
木曜日／10:00~12:00（9回）
定員25名　受講料11,700円
材料費等／－

活字あふれる現代こそ、手書きの温かみのある文字を美しく書きたいですね。実用書や手紙や俳句や近代詩も楽しく書きましょう。

**514 子ども書道**　書道　10/6~
兵庫県書作家協会委員　津田　聖月
金曜日／15:30~18:30（9回）
定員20名　受講料9,900円
材料費等／紙代実費

鉛筆の持ち方から筆の運び方、基本から応用まで学習し、学校の課題にも対応します。手本を見て書くことで集中力が養われます。時間内のお好きな時間に来て1時間学習するフリーの個別指導です。（対象：幼児から可）

**515 はじめよう！カメラライフ**　NEW　おすすめ　その他　10/5~
フリーカメラマン　藤本　眞二
木曜日／15:30~17:00（9回）
定員15名　受講料11,520円
材料費等／テキストは初回に説明

一眼レフ（デジタル・フィルム）を持っていても使い方がよくわからない、そんな方も初歩的なことから学べます。季節ごとの風景、動植物などを一味加えた撮影で、楽しいカメラライフをはじめませんか？月1回程度、館外実習を予定しています。

**516 陶芸（入門・初級）①**　工(手)芸　10/10~
光風会・県工芸作家協会会員　山本　喜容子
火曜日／10:00~12:00（9回）
定員15名　受講料14,040円
材料費等／材料費約2,500円

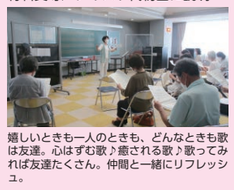
各自の力量に応じた指導をします。自由な作品を造り、手造りの良さを知ってください。初めての方も安心して作陶できます。

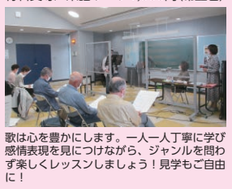
**517 陶芸（入門・初級）②**　工(手)芸　10/10~
柿の木窯　長谷川　弘樹
火曜日／13:30~15:30（9回）
定員15名　受講料14,040円
材料費等／材料費約2,500円

趣味を持ちたい！やってみたい！と思われる方。土と触れ合いながら、楽しく粘土遊びを始めてみませんか？経験者も大歓迎です。

**518 日曜陶芸**　工(手)芸　10/22~
毛利　勉
第3・4日曜日／9:30~11:30（6回）
定員18名　受講料7,380円
材料費等／実費（粘土代含む）

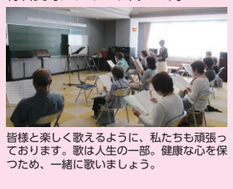
私達は和と個性を大切に、初心者には作陶の基本から、後は自分の一品を目指し楽しく作品を作ってください。開催日10/22・29・11/19・26・12/17・24

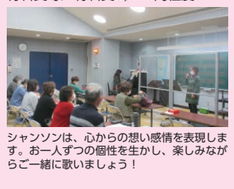
**519 はずむ歌声 リフレッシュ♪**　音楽　10/4~
KOSMA音楽愛好会　後藤　美和子
第1・3水曜日／10:30~12:00（5回）
定員20名　受講料6,950円
材料費等／テキスト代初回に説明

嬉しいときも一人のときも、どんなときも歌は友達。心はずむ歌♪癒される歌♪歌ってみれば友達たくさん。仲間と一緒にリフレッシュ。

**520 歌謡レッスン**　音楽　10/5~
大川愛未音楽学院講師　山田　ひろみ
木曜日／14:30~16:30（9回）
定員20名　受講料13,410円
材料費等／楽譜テープ1,000円（希望者）

歌は心を豊かにします。一人一人丁寧に学び感情表現を見につけながら、ジャンルを問わず楽しくレッスンしましょう！見学もご自由に！

**521 愛LOVE ポピュラーソング①**　音楽　10/10~
元宝塚歌劇団　神奈　あい
第2・4火曜日／10:00~11:30（5回）
定員20名　受講料7,450円
材料費等／テキスト代500円

皆様と楽しく歌えるように、私たちも頑張っております。歌は人生の一部。健康な心を保つため、一緒に歌いましょう。

**522 愛LOVE ポピュラーソング②**　音楽　10/10~
元宝塚歌劇団　神奈　あい
第2・4火曜日／13:00~14:30（5回）
定員20名　受講料7,450円
材料費等／テキスト代500円

皆様と楽しく歌えるように、私たちも頑張っております。歌は人生の一部。健康な心を保つため、一緒に歌いましょう。

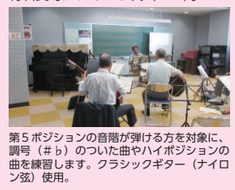
**523 魅惑のシャンソン**　音楽　10/10~
日本シャンソン協会正会員　シャンソン歌手　挾井　加代子
第2・4火曜日／18:30~20:00（5回）
定員10名　受講料6,000円
材料費等／材料費3,000円程度

シャンソンは、心からの想い感情を表現します。お一人ずつの個性を生かし、楽しみながらご一緒に歌いましょう！

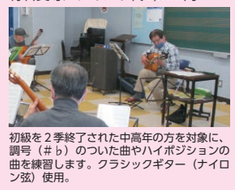
**524 カンタービレ♪ ヴォイトレ唱歌♪**　音楽　10/3~
声楽家　落合　庸平
第1・3火曜日／13:30~15:00（5回）
定員20名　受講料7,450円
材料費等／テキスト代1,320円~2,420円

皆さんの心に懐かしく残る名曲を仲間と一緒に笑顔で歌いましょう。発声から丁寧に指導いたします。初心者の方も大歓迎です！

**525 こどものためのPower of Music**　NEW　おすすめ　音楽　10/4~
声楽家　儀間　明日花
水曜日／17:30~19:00（8回）
定員20名　受講料8,800円
材料費等／テキスト代1,000円

楽譜が読めなくてもOK！ヴォイストレーニングを学ぶことでカラオケも上手になります。身体全身を使って基礎から楽しみましょう。

**526 ギター（初級）**　音楽　10/1~
濱近　由香利
日曜日／13:00~14:00（10回）
定員15名　受講料12,000円
材料費等／テキスト代1,300円

第5ポジションの音階が弾ける方を対象に、調号（♯♭）のついた曲やハイポジションの曲を練習します。クラシックギター（ナイロン弦）使用。

**527 ギター（中級）1**　音楽　10/1~
濱近　由香利
日曜日／14:10~15:10（10回）
定員15名　受講料12,000円
材料費等／テキスト代1,300円

初級を2季終了された中高年の方を対象に、それに加えてデッサンは白と黒の世界の美しさも同時にあります。それも楽しんでください。

**528 ギター（中級）2**　音楽　10/1~
濱近　由香利
日曜日／15:20~16:20（10回）
定員15名　受講料12,000円
材料費等／テキスト代1,300円

初級を2季終了された中高年の方を対象に、ポピュラーミュージックの名曲や易しいフラメンコ風の曲などを独奏や合奏で練習します。クラシックギター（ナイロン弦）使用。

**529 ウクレレ（初級）**　音楽　10/13~
すぎた　じゅんじ
第1・3金曜日／9:00~10:20（6回）
定員20名　受講料7,920円
材料費等／－

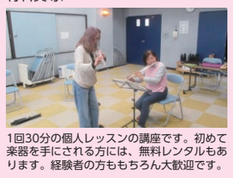
ウクレレはとにかく手軽で素敵、かわいい楽器です。左手の押さえ方と右手の弾き方を覚えて、簡単な曲を一緒に演奏しましょう。

**530 ウクレレ（中級）**　音楽　10/13~
すぎた　じゅんじ
第1・3金曜日／10:40~12:00（6回）
定員20名　受講料7,920円
材料費等／－

初心者からのステップアップを目指すクラスです。様々な奏法、テクニックを身につけ、聴く人をホッと感動させてみませんか。

**531 弾き語り♪ アコースティックギター**　音楽　10/5~
ギタリスト　すぎた　じゅんじ
第1・3木曜日／18:00~19:15（6回）
定員20名　受講料7,680円
材料費等／－

フォークギター（アコースティックギター）は、誰でも手軽に始められ、楽しみながら演奏できる、それでいてとても奥の深い楽器です。本講座ではギターを伴奏して歌う「弾き語り」をメインに、受講生の皆さんが演奏したいリクエスト曲から取り組んでいただきます。かぐや姫、ユーミン、ビートルズからあいみょんまで、一緒に楽しく歌いましょう。

**532 フルート プライベートレッスン**　音楽　10/13~
神戸フィルハーモニックフルート奏者　上野　明子
金曜日／15:00~18:30・19:40~20:40（9回）
定員9名　受講料22,500円
材料費等／－

1回30分の個人レッスンの講座です。初めて楽器を手にされる方には、無料レンタルもあります。経験者の方ももちろん大歓迎です。

**533 フルート アンサンブル**　音楽　10/13~
神戸フィルハーモニックフルート奏者　上野　明子
金曜日／18:40~19:40（9回）
定員10名　受講料16,200円
材料費等／－

1人でフルートを吹いている方、一緒にアンサンブルをしませんか？ 1つのパートを2~3人で担当するので皆さんが助けてくれます!!

**534 ピアノプライベートレッスン（水）①**　音楽　10/4~
元ヤマハシステム講師　福島　美幸
第1・3水曜日／13:00~17:00（6回）
定員8名　受講料16,800円
材料費等／－

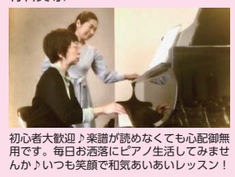
シニア世代の男性♪女性が急増中！脳トレピアノ！全身を使い健康いきいきピアノ！ピアノお持ちでなくても大丈夫！さぁ一緒に！

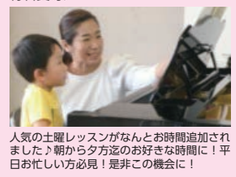
**535 ピアノプライベートレッスン（水）②**　音楽　10/11~
元ヤマハシステム講師　福島　美幸
第2・4水曜日／13:00~17:00（6回）
定員8名　受講料16,800円
材料費等／－

ピアノを弾いてみたい方！お待ちしています♪生徒さんに寄り添うレッスンをしています。ピアノで新生活始めてみませんか！

**536 ピアノプライベートレッスン（木）①**　音楽　10/5~
元ヤマハシステム講師　福島　美幸
第1・3木曜日／13:00~17:00（6回）
定員8名　受講料16,800円
材料費等／－

初めてのピアノ♪幼児~シニアの方まで楽しく笑顔ふれるレッスンです！ピアノは習いたいけど練習が…そんな方でも大丈夫♪

**537 ピアノプライベートレッスン（木）②**　音楽　10/12~
元ヤマハシステム講師　福島　美幸
第2・4木曜日／13:00~17:00（6回）
定員8名　受講料16,800円
材料費等／－

初心者大歓迎♪楽譜が読めなくても心配御無用です。毎日お酒落にピアノ生活してみませんか♪いつも笑顔で和気あいあいレッスン！

**538 ピアノプライベートレッスン（土）**　おすすめ　音楽　10/14~
元ヤマハシステム講師　福島　美幸
土曜日／9:00~17:00（6回）
定員15名　受講料16,800円
材料費等／－

人気の土曜レッスンがなんとお時間追加されました♪朝から夕方迄のお好きな時間に！平日お忙しい方必見！是非この機会に！

**539 茶道（煎茶）**　茶華道　10/12~
（公財）小笠原流煎茶道家元教授　房田　秀昭
第2・4木曜日／10:00~12:00（6回）
定員20名　受講料10,260円
材料費等／400円／1回

美しい所作で体にやさしい緑茶の入れ方や、季節ごとの美味しい和菓子を頂きながら、訪問の心得やおもてなしの心遣いなども学べます。

**540 生花（小原流）**　茶華道　10/5~
小原流1級家元教授　阿部　豊佳
第1・3木曜日／13:00~16:00（6回）
定員15名　受講料7,020円
材料費等／花代1,320円~

草花や木々の姿・形を活かした自然に近いお花を楽しみませんか？部屋に緑や花の香があることで生活に潤いと季節を取り入れましょう！

**541 男性のための料理（土曜クラス）**　料理　10/14~
（公社）栄養医学協会　鹿谷　博子
土曜日／10:00~12:00（3回）
定員20名　受講料4,380円
材料費等／3,000円程度

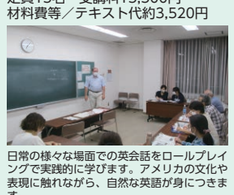
男の自立は料理から。健康な身体は食事から。料理を作るのは初めてという方、お待ちしております。
①10月14日②11月4日③12月9日

**542 男性のための料理（水曜クラス）**　料理　10/4~
（公社）栄養医学協会　鹿谷　博子
水曜日／10:00~12:00（3回）
定員20名　受講料4,380円
材料費等／3,000円程度

男の自立は料理から。健康な身体は食事から。料理を作るのは初めてという方、お待ちしております。
①10月4日②11月1日③12月6日

**543 時事講話 ~最近の世界・日本は？**　その他　10/23~
元大学講師　則長　満
第4月曜日／10:30~12:00（3回）
定員20名　受講料3,000円
材料費等／－

世界、日本で起きた最近の大きな動きを取り上げて、その背景の歴史、経済、文化の視点から分析し、やさしく読み解いていきます。
①10月23日②11月27日③12月25日

**544 Mr.コリンズの英会話**　語学　10/3~
アメリカ人講師　コリンズ・ブルース
火曜日／19:00~20:30（10回）
定員15名　受講料15,500円
材料費等／テキスト代約3,520円

日常の様々な場面での英会話をロールプレイングで実践的に学びます。アメリカの文化や表現に触れながら、自然な英語が身につきます。

**545 ロイド先生の英会話**　語学　10/4~
アメリカ人講師　ロイド・フラハティ
水曜日／10:00~11:30（10回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／テキスト代約2,500円

アメリカ人講師が教える楽しい入門クラスです。身の回りのことを英語で話してみましょう。

**546 大人のための学び直し英語講座**　語学　10/5~
英語講師　企業研修講師　フラハティ佐智子
木曜日／13:00~14:30（10回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／テキスト代約2,200円

学び直しに遅すぎるということはありません。中学3年生レベルの英語から学び直してみたい方、是非一緒に楽しく学びましょう。

**547 中国語・入門**　語学　10/6~
張　玲
金曜日／17:00~18:30（10回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／テキスト代約2,500円

初心者向けのクラスです。発音や文法知識は分かりやすく解説します。日常会話や旅行に役立つ会話表現を楽しく覚えましょう。

**548 中国語・会話**　語学　10/6~
張　玲
金曜日／18:40~20:10（10回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／テキスト代約2,500円

中級レベル向けのクラスです。初級の知識を復習しながら、細かいニュアンスを読み取り、読解力と表現力の向上を目指します。

●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。

NEW は、新しく始まる講座です。

# 講座一覧

## 549 韓国語・入門　語学　10/7～

韓国語講師
**金　在炫**

土曜日／19:00～20:30（10回）
定員10名　受講料11,700円
材料費等／－

ハングルのあいうえおから学ぶ初心者対象のクラスです。韓国人講師が初歩の初歩からわかりやすく教えてくれますよ！

## 550 韓国語・初級　語学　10/7～

韓国語講師
**金　在炫**

土曜日／17:15～18:45（10回）
定員15名　受講料11,700円
材料費等／テキスト代約2,200円

ハングルが読める方で初級者対象のクラスです。韓国人講師より本物の韓国語を取得できますよ！

## 551 囲碁（初級）　その他　10/6～

日本棋院　棋士
**田中　智恵子**

金曜日／13:00～15:00（11回）
定員15名　受講料14,080円
材料費等／テキスト代初回に説明

10級程度までで指導碁・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。

## 552 囲碁（中級）　その他　10/6～

日本棋院　棋士
**田中　智恵子**

金曜日／10:00～12:00（11回）
定員15名　受講料14,080円
材料費等／テキスト代1,650円

９級から５級程度の方で講座・指導碁・自由対局で楽しく上達しましょう。

## 553 囲碁（上級）　その他　10/4～

日本棋院　棋士
**田中　智恵子**

水曜日／10:00～12:00（11回）
定員15名　受講料14,080円
材料費等／テキスト代1,900円

４級から１級程度の方で指導碁・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。

## 554 クラシックバレエ（ジュニア）　舞踊　10/5～

柴田バレエスタジオ
**阪田　万美子**

木曜日／17:20～18:50（10回）
定員20名　受講料12,000円
材料費等／－

正しい姿勢とリズム感を身に着け、集中力を養います。様々なパ（ステップ）を順序立てて学び、バレエの基本を理解しましょう。

## 555 Various Step　舞踊　10/5～

フキジャズダンスカンパニー
**阪田　万美子**

木曜日／19:00～20:30（10回）
定員15名　受講料16,000円
材料費等／－

JAZZやR&B、POPなど色んな曲で様々なステップを踊り、ご自身のペースにあわせて参加頂けるクラスです。

## 556 シェイプアップ・エアロ　舞踊　10/4～

フキジャズダンスカンパニー
**薫　ゆみこ**

水曜日／10:30～12:00（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した後、60分間軽快なリズムに合わせダンスしながらエクササイズします。楽しくシェイプアップしましょう!!

## 557 キッズヒップホップ　舞踊　10/7～

ダンス講師
**KANA**

土曜日／9:30～10:30（11回）
定員20名　受講料12,100円
材料費等／－

基本的なダンスの動きを通して、身体の使い方とリズム感を養います。かわいく楽しく踊りましょう。

## 558 Let's ダンス　舞踊　10/14～

ダンス講師
**KANA**

第2・4土曜日／19:00～20:30（5回）
定員20名　受講料5,500円
材料費等／－

人気のヒップホップやジャズファンクを基礎から学べるクラスです。流行りの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。対象：小学校高学年～大人

## 559 ベリーダンス　舞踊　10/7～

**Freyja（フレイヤ）**

第1・3土曜日／18:30～19:45（6回）
定員15名　受講料10,800円
材料費等／－

年齢を問わず、初心者も無理なく基本動作が身につき、楽しみながら健康的な女性らしい身体作りを目指します。美しい衣装も魅力の一つです！

## 560 月曜フラダンス　舞踊　10/9～

**村上　光子**

第2・4月曜日／13:30～15:00（5回）
定員15名　受講料5,850円
材料費等／－

基本的なフラのレッスンです。踊りやすい曲を丁寧に、ゆっくりステップを踏んで踊りましょう。（月２回コース）

## 561 金曜フラダンス　舞踊　10/6～

**村上　光子**

金曜日／14:30～16:00（11回）
定員15名　受講料12,870円
材料費等／－

フラは心の言葉を紡いだレイ。素敵なレイを胸に飾って思い切り笑顔になりましょう。仲間と共に踊る喜びを感じましょう。（月４回コース）

## 562 水曜ヨガ（女性）①※1　スポーツ・健康　10/4～

ヨガ講師
**武田　明子**

水曜日／10:00～11:30（11回）
定員19名　受講料12,100円
材料費等／－

体の個性に合わせ呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨーガは誰もが行える心身の健康法です。（年齢問いません）

## 563 水曜ヨガ（女性）②※1　スポーツ・健康　10/4～

ヨガ講師
**武田　明子**

水曜日／13:00～14:30（11回）
定員19名　受講料12,100円
材料費等／－

豊かな呼吸で調和のとれた心身を目指しましょう。今の自分と向かい合う時間を過ごして下さい。（年齢問いません）

## 564 金曜ヨガ（女性）※1　スポーツ・健康　10/6～

ヨガ講師
**武田　明子**

金曜日／10:00～11:30（10回）
定員19名　受講料11,000円
材料費等／－

ゆったりとした呼吸を行いながら無理せず体を動かしていきます。体を知る時間を過ごしてください。（年齢問いません）

## 565 金曜ヨガ（一般）※1　スポーツ・健康　10/6～

ヨガ講師
**武田　明子**

金曜日／13:00～14:30（10回）
定員19名　受講料11,000円
材料費等／－

呼吸に合わせ体をバランスよく動かします。ヨーガはいくつからでも始められる心身の健康法です。（年齢性別問いません）

## 566 土曜ヨガ（一般）①※1　スポーツ・健康　10/7～

ヨガ講師
**武田　明子**

土曜日／10:00～11:30（10回）
定員19名　受講料11,000円
材料費等／－

快適な日常を送る為に呼吸に合わせて体を無理なく動かして心身のバランスを整えていきます。（年齢性別問いません）

## 567 土曜ヨガ（一般）②※1　スポーツ・健康　10/7～

ヨガ講師
**武田　明子**

土曜日／13:00～14:30（10回）
定員19名　受講料11,000円
材料費等／－

本来の呼吸を取り戻し心と体の調和を目指します。自分を知る貴重な時間を過ごして下さい。（年齢性別問いません）

## 568 健康体操（女性）　スポーツ・健康　10/5～

**長谷川　美智子**

木曜日／14:00～15:30（11回）
定員25名　受講料12,100円
材料費等／－

年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっていきます。

## 569 健康体操（金曜クラス）　スポーツ・健康　10/6～

**長谷川　美智子**

金曜日／10:00～11:30（11回）
定員25名　受講料12,100円
材料費等／－

年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっていきます。

## 570 トレーニング①（女性）※2　スポーツ・健康　10/10～

**長谷川　美智子**

火曜日／14:00～15:30（11回）
定員17名　受講料12,100円
材料費等／－

自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。

## 571 トレーニング②（女性）※2　スポーツ・健康　10/5～

**長谷川　美智子**

木曜日／10:10～11:40（11回）
定員17名　受講料12,100円
材料費等／－

自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。

## 572 トレーニング③（60歳～女性）※2　スポーツ・健康　10/11～

**長谷川　美智子**

水曜日／14:00～15:30（11回）
定員17名　受講料12,100円
材料費等／－

年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。

## 573 さわやか健康体操　スポーツ・健康　10/4～

健康体操・介護予防運動指導員
**佐々木　正子**

水曜日／10:10～11:40（10回）
定員15名　受講料11,700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かかせません。体ほぐしやリズム体操・筋力アップの体操等、楽しく始めてみませんか？

## 574 カラダがわかるトレーニング　スポーツ・健康　10/9～

**山根　嘉樹**

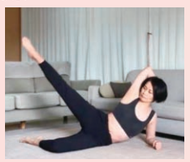
第2・4月曜日／10:00～11:30（6回）
定員20名　受講料6,000円
材料費等／－

今の自分のカラダの状態を探り気付き、改善を考えます。高血圧？血管の健康？腰・膝の不調？等の原因に応じて自分で調整できるように！

## 575 すこやかトレーニング　スポーツ・健康　10/6～

日本ヨガ療法学院
**田中　久美子**

金曜日／13:00～14:15（10回）
定員18名　受講料11,700円
材料費等／－



リズム体操・筋力トレーニング・ストレッチ等、生活の動きにもつながる運動にヨガをプラスして楽しく続けられるクラス！イスも使用します。

## 576 自彊術　スポーツ・健康　10/4～

（公社）自彊術普及会中伝指導員
**中尾　悦子**

水曜日／14:50～16:20（12回）
定員15名　受講料14,040円
材料費等／－

治療法が土台になっている体操で腰や肩、ひざの痛みが気になる方、高血圧や自律神経等の予防改善に老若男女誰でもできる体操です。

## 577 朝の和みアンチエイジングヨガ　NEW　おすすめ　スポーツ・健康　10/23～

**藤野　貴美**

第2・4月曜日／10:30～12:00（5回）
定員15名　受講料5,850円
材料費等／－

一週間のはじまりの朝、和室でゆったりと心と身体を和ませませんか？穏やかで快適な一日を過ごしましょう。

## 578 昼下がりのアンチエイジングヨガ　スポーツ・健康　10/23～

**藤野　貴美**

第2・4月曜日／15:30～17:00（5回）
定員15名　受講料5,850円
材料費等／－

初めての方も体が硬い方も性別を問わず、ご参加いただけます。毎日を健康的に生き生きと若々しく過ごすために、心と身体を整えていきましょう。

## 579 夕暮れのアンチエイジングヨガ　スポーツ・健康　10/23～

**藤野　貴美**

第2・4月曜日／19:00～20:30（5回）
定員15名　受講料5,850円
材料費等／－

アラフォー、アラフィフ世代が参加しやすい夜の時間です。少しずつ身体に変化が起こりうる同世代で同じ悩みを共有し、ヨガで心と身体を整えて、楽しく、美しく、前向きに歳を重ねていきましょう。（女性限定）

## 580 ココロと体のリフレッシュ①　NEW　スポーツ・健康　10/8～

**菊地　恵子**

第2・4日曜日／10:00～11:30（5回）
定員15名　受講料6,000円
材料費等／－

初めての方も安心。簡単なヨガ的動きで体のコリをほぐします。疲れの原因となる歪みをとり、体を整えます。大きな呼吸で気分爽快リフレッシュ！楽しく全身運動しましょう。日曜の朝、隔週のコースです。

## 581 ココロと体のリフレッシュ②　NEW　おすすめ　スポーツ・健康　10/6～

**菊地　恵子**

金曜日／19:00～20:30（10回）
定員15名　受講料12,000円
材料費等／－

初めての方も安心。簡単なヨガ的動きで体のコリをほぐします。疲れの原因となる歪みをとり、体を整えます。大きな呼吸で気分爽快リフレッシュ！楽しく全身運動しましょう。毎週金曜、夜のコースです。

## 582 ボディチューニング体操　NEW　おすすめ　スポーツ・健康　10/7～

JAPANコアチューニング協会CTI資格
**松井　信也**

第1・3土曜日／10:00～11:30（5回）
定員15名　受講料6,000円
材料費等／－

いつまでも若々しく健康であり続けたいあなたの為に！体幹を整え美容と健康を手に入れる１人でできる体の調律をしましょう。

## 583 太極拳（簡化24式）練功十八法　スポーツ・健康　10/4～

兵庫県練功十八法協会常任理事
**山田　寛**

水曜日／13:20～14:50（10回）
定員15名　受講料12,400円
材料費等／－

ゆったりと取り組みやすい太極拳を学び、体の使い方と心の持ち方に気付くように練習します。

## 584 太極拳（混元24式入門）練功十八法　スポーツ・健康　10/4～

神戸混元太極舎　世話役
**山田　寛**

水曜日／15:00～16:30（10回）
定員15名　受講料12,400円
材料費等／－

気功の良いところを取り込んだ太極拳です。基本を中心に伸び伸びとおおらかな気持ちで学びます。

## 585 太極拳（総合42式）練功十八法　スポーツ・健康　10/7～

太極倶楽部　代表
**山田　寛**

土曜日／11:00～12:30（10回）
定員15名　受講料12,400円
材料費等／－

簡化24式を踏まえて、さらにレベルアップを目指します。体幹を感じながら心身をリフレッシュしましょう。（経験者向け）

## 586 月曜卓球（初級）　スポーツ・健康　10/9～

日本体育協会公認スポーツ指導員
**中村　範子**

第2・4月曜日／9:20～10:50（5回）
定員15名　受講料5,850円
材料費等／－

初心者の方、卓球を始めませんか？基礎から練習し楽しく身体を動かしましょう。

## 587 月曜卓球（中級）　スポーツ・健康　10/9～

日本体育協会公認スポーツ指導員
**山田　智子**

第2・4月曜日／11:00～12:30（5回）
定員15名　受講料5,850円
材料費等／－

基礎を習得された方、ステップアップを目指しながら、楽しく卓球を練習しましょう。

## 588 楽しい！卓球教室　スポーツ・健康　10/5～

日本卓球協会四段　日本体育協会公認スポーツ指導員
**石黒 一行　石黒 淳子**

木曜日／10:00～12:00（９回）
定員30名　受講料10,530円
材料費等／－

初心者～経験者まで！卓球を楽しみましょう。手軽に始められる卓球を基礎から学びましょう。基本技術を取得した後、実践力を高めていきましょう。

## 589 子ども卓球　スポーツ・健康　10/11～

日本体育協会公認スポーツ指導員
**中村　範子**

水曜日／17:30～19:00（10回）
定員10名　受講料11,000円
材料費等／－

小学生を対象とした卓球教室です。基本的なルールや動作をわかりやすく指導します。卓球を楽しみながら上達しましょう。

## 590 バドミントン　スポーツ・健康　10/4～

神戸市バトミントン協会
**石花　桂子**

水曜日／10:00～12:00（10回）
定員30名　受講料11,700円
材料費等／－

基本技術の習得から、ローテーションの取り方等、試合が楽しめるようになります。

## 591 新体操　スポーツ・健康　10/5～

Bell新体操クラブ
**鈴江　えり**

木曜日／17:30～19:00（10回）
定員25名　受講料12,000円
材料費等／－

マット運動、縄跳びなど学校体育に対応させ、新体操を通して運動能力を伸ばしましょう。

## 592 新体操（育成コース）　スポーツ・健康　10/5～

Bell新体操クラブ
**鈴江　えり**

木曜日／19:10～20:40（10回）
定員10名　受講料8,000円
材料費等／－

経験者向けのクラスです。お申込みは、講師へご相談ください。

## 593 幼児体操（４歳～年長）　スポーツ・健康　10/4～

**須藤　律枝**

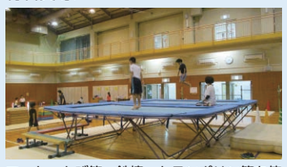
水曜日／14:30～15:40（10回）
定員30名　受講料9,500円
材料費等／－

マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使って運動する楽しさ・大切さを覚えていきましょう。

## 594 小学生体操　スポーツ・健康　10/4～

**須藤　律枝**

水曜日／16:00～17:10（10回）
定員30名　受講料9,500円
材料費等／－



マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使い、粘り強い精神力・バランス感覚を身に付けます。

## 595 めざせバク転！アクロバット　スポーツ・健康　10/4～

**須藤　律枝**

水曜日／17:30～18:30（10回）
定員15名　受講料10,000円
材料費等／－

いつか１人でやってみたかったバク転！倒立、側転、ブリッジ等やりながらケガ無くバク転ができるようになりましょう。幼児（年長）から参加できます。めざせバク転!!

## 596 オリンピアンを目指そう！キッズフェンシング　スポーツ・健康　10/7～

西神戸フェンシングクラブ代表
**近藤　辰弥**

第1・3土曜日／14:00～16:00（5回）
定員20名　受講料5,500円
材料費等／－

この講座では基本的な動きを押さえ、試合を楽しめるようにします。初心者大歓迎！あなたもいつかオリンピック選手になれるかも!?

## 597 水中ウォーキング　スポーツ・健康　10/9～

アクアフィットネス上級インストラクター
**坂田　暢子**

第2・4月曜日／12:15～13:15（5回）
定員25名　受講料5,850円
材料費等／－

水の浮力・水圧・抵抗・水温を活かし、体を動かします。関節への負担を軽減しながら、自分の力にあった運動をしていきます。

## 598 火曜水泳（一般）　スポーツ・健康　10/3～

**林　正章**

火曜日／10:00～11:30（11回）
定員15名　受講料13,530円
材料費等／－

ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。

## 599 ウォーターエクササイズ　スポーツ・健康　10/17～

（財）日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
**赤瀬　桂子**

火曜日／13:00～14:00（９回）
定員15名　受講料10,530円
材料費等／－

自分のいいところを見つける。自分に合った動かし方をするので筋肉をしっかり使うことができ、無理なく続けられます。（ゴーグル「必ず」必要）

## 600 水曜水泳（中・上級）　スポーツ・健康　10/4～

**山根　嘉樹**

水曜日／10:00～11:30（12回）
定員25名　受講料14,760円
材料費等／－

水泳の世界観を拡げてみませんか？水という環境をフルに利用して自由自在にカラダとココロまでのびのびと動いてみましょう。

## 601 水中エクササイズ　スポーツ・健康　10/4～

日本スイミングクラブ協会
メディカルアクアフィットネスインストラクター
**坂田　暢子**

水曜日／13:30～14:30（12回）
定員30名　受講料14,040円
材料費等／－

水の抵抗を利用し、地上より多くのエネルギーを消費できます。足腰への負担を軽くし代謝をアップします。

## 602 障がい者水泳　スポーツ・健康　10/4～

**林　正章**

水曜日／18:50～19:50（11回）
定員15名　受講料17,050円
材料費等／－

健康・体力維持・水泳の技術向上を高め、社会性・協調性・適応力を学び、精神の育成を目指します。

## 603 木曜水泳（女性）　スポーツ・健康　10/5～

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級教師
**井筒 嗣子　坂田 暢子**

木曜日／10:00～11:30（11回）
定員25名　受講料13,530円
材料費等／－

ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。

## 604 健康水泳　スポーツ・健康　10/5～

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級教師
**井筒 嗣子　坂田 暢子**

木曜日／13:00～14:30（11回）
定員25名　受講料13,530円
材料費等／－

ウォーキング・ストレッチ等を組み合わせた水中運動と、クロール・背泳ぎを取り入れ健康維持・増進を目指しましょう。

## 605 金曜水泳（女性）　スポーツ・健康　10/6～

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
水泳上級教師
**坂田 暢子　林 正章**

金曜日／10:00～11:30（10回）
定員25名　受講料12,300円
材料費等／－

泳げない方、泳げる方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳げることを目標とします。

## 606 カラダがわかる水中運動　スポーツ・健康　10/6～

**山根　嘉樹**

金曜日／13:00～14:00（10回）
定員15名　受講料11,700円
材料費等／－

骨、関節、筋に常にかかる体重が軽減される水中での運動です。水圧、抵抗等、水の特性を利用して、カラダを調整してゆきます。

## 607 土曜水泳（中級）　スポーツ・健康　10/7～

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
**井筒　嗣子**

土曜日／10:00～11:30（11回）
定員15名　受講料13,530円
材料費等／－

ドリル練習や各泳法のターンも練習します。個人メドレーを完成させましょう。中学生から入れます。

## 608 水中トレーニング　スポーツ・健康　10/7～

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
**井筒　嗣子**

土曜日／12:00～13:00（11回）
定員15名　受講料12,870円
材料費等／－

水の浮力で足腰に負担をかけずに、楽しく運動ができます。筋トレも難しくありません。姿勢良くなりましょう。

## 北須磨文化センター
## 空調改修工事による全館休館のご案内

平素は、北須磨文化センターの運営にご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

北須磨文化センターでは、神戸市の計画により全館の空調改修工事を実施するに伴い、下記期間、全館の休館を予定しております。

皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解の上ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

記

休館期間　令和５年12月29日～令和６年６月30日
（年末年始の休館を含む）＜図書室・プール・トレーニング室を含む＞
＊体育館におきましては令和６年４月１日より開館予定
詳しくは別途お知らせいたします。

令和５年８月
北須磨文化センター　館長

●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。