

東灘区文化センター 1月開講

2024年冬講座 1月～3月 受講生募集!!

11月15日から受付開始!

〒658-0052 神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16
お問合せ ☎078-822-8333

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。】

【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。
そのため冬講座のお申し込みは**欠員募集**とさせていただきます。
(定員を満たしている場合は補欠となりますがキャンセルが次次第ご連絡させていただきます。)

NEW 講座

美術 102 おしゃれなイラスト水彩画(入門)

講師 スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子

暑中見舞いやクリスマスなど、季節のカードを水彩で楽しく表現してみませんか?見本があるので初めての方も大丈夫。お気軽にご参加ください。

土曜日/10:00~12:00(3回)
定員/10名 受講料/4,800円
材料費等/750円(3回分)

美術 103 おしゃれな水彩画

講師 スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子

野菜、果物、花などを用意して、鉛筆で形を捉え、透明水彩で仕上げます。時には模写も行います。水彩画をもっと楽しみたい方に。

土曜日/13:00~15:00(3回)
定員/10名 受講料/4,800円
材料費等/750円(3回分)

料理 135 発酵教室(玄米味噌づくり)

講師 健康自然食エコクッキングスクール認定講師 健康サロンかおり 木村 晶子

日本食には欠かせない調味料である味噌!美味しくて栄養のある味噌は簡単に作ることができます。玄米の味噌を使った味噌作りは、発酵の楽しさや、発酵のすごさを感じる貴重な体験も楽しみたいと思います。この機会にお申し込みください。

第2土曜日/10:00~11:30(3回)
定員/18名 受講料/4,800円
材料費等/2,400円(3回分)

スポーツ・健康 153 おはよう太極拳

講師 鍼灸師、大阪精武会副会長 裴 華

はじめての方や身体づくりに興味のある方、是非おすすめです!

土曜日/10:30~11:50(8回)
定員/12名 受講料/12,000円
材料費等/—

おすすめ講座

音楽 118 楽しく合唱

講師 Cantiamo 水口 健次

歌を歌う事、ハーモニーを作る楽しさを知って下さい。音楽を楽しむ事を一番に練習しましょう。

第2・4月曜日/13:00~14:30(6回)
定員/20名 受講料/10,800円
材料費等/楽譜代費

音楽 122 アヴェマリアを歌おう

講師 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正

アヴェマリアを歌うためのレガート唱法を徹底的に身につけます。

第1・3火曜日/18:00~19:30(5回)
定員/12名 受講料/9,500円
材料費等/楽譜代費

スポーツ・健康 143 朝のいきいきヨガ①

講師 ヨガインストラクター TAKAKO

朝のいきいきヨガでスッキリ1日をスタート。ヨガ未経験者でも運動不足でも大丈夫!健康やかに動ける身体作りをしていきましょう。

第1・3火曜日/9:00~10:30(6回)
定員/20名 受講料/9,000円
材料費等/—

スポーツ・健康 144 朝のいきいきヨガ②

講師 ヨガインストラクター TAKAKO

朝のいきいきヨガでスッキリ1日をスタート。ヨガ未経験者でも運動不足でも大丈夫!健康やかに動ける身体作りをしていきましょう。

第1・3火曜日/10:45~12:15(6回)
定員/20名 受講料/9,000円
材料費等/—

スポーツ・健康 154 太極拳で健康づくり

講師 鍼灸師・大阪精武会副会長 裴 華

中医学の理論に基づく太極拳は健康づくりに効果があります。楽しみながら身体の機能を維持、強化しませんか?

金曜日/18:30~20:00(8回)
定員/20名 受講料/12,800円
材料費等/—

スポーツ・健康 156 さわやか健康体操(女性)

講師 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子

免疫力アップや体質改善等には適度な運動が欠かせません。体ほしやリズム体操・筋力アップの体操等、楽しく始めてみませんか?

土曜日/9:10~10:40(10回)
定員/20名 受講料/15,000円
材料費等/—

スポーツ・健康 157 バランス 経絡体操

講師 グリーン健康会 バランストレーナー 石川 裕子 赤井 循子

体の歪みを体操で改善できることを指導させていただきます。ご自分の状態に合った運動を楽しく進めて参ります。

月曜日/10:00~11:20(5回)
定員/15名 受講料/9,000円
材料費等/—

スポーツ・健康 159 スポーツウエルネス吹矢(日曜コース)

講師 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 橋本 三四郎

スポーツ吹矢は息の力での矢を放ち得点を競うもので集中力アップと爽快感があり年齢に関係なく手軽に楽しめる生涯スポーツです。

第2・4日曜日/13:00~15:00(5回)
定員/20名 受講料/8,500円
材料費等/300円程度

スポーツ・健康 161 フリースタイル ジャズダンス(女性)

講師 フキジャズダンスカンパニー MINA

ストレッチや筋トレ、体作りも入れながら振り付けに合わせた動きを練習していきます。

火曜日/18:30~20:00(10回)
定員/15名 受講料/16,000円
材料費等/—

スポーツ・健康 162 チャイルドジャズダンス(4~12歳)

講師 フキジャズダンスカンパニー MAKIKO

ジャズダンスを通して楽しみながら、リズム感を養い、身体づくりをしていきます。

火曜日/16:00~17:00(10回)
定員/15名 受講料/12,000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。

受付日	受付者名	受付No.
/		

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**11月27日(月)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

センター名	2024年冬講座 東灘区文化センター		
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名	〒 -		
住所	〒 -		
年齢	歳	性別	男・女
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	-	-	

冬講座募集のご案内

申し込み方法 いずれかの方法でお申し込みください。
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、センターにお申し込みください。

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
お申し込みはこちら
※ただし11月30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11月27日必着

申し込み締切日 11月30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。

●見学ご希望の方は、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。

＜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＞
●当選には、受講料の払込取扱票を郵送しますので、12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可能なアプリはこちら★
FamiPay・LINEPay・PayPay・auPAY・PayB
※アプリを聞いて払込取扱票のバーコードを読み取って支払ってください。

＜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。1月末までは残回数按分しますが、2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円未満切り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。

＜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、1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し込みください。
●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。

講座一覧

101 大人の塗り絵

講師 大人の塗り絵クラブ認定 渡辺 昭子

第2・4火曜日/13:00~15:00(5回)
定員10名 受講料8,000円
材料費等/教材費1,000円程度

102 おしゃれなイラスト水彩画(入門)

講師 スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子

土曜日/10:00~12:00(3回)
定員10名 受講料4,800円
材料費等/750円(3回分)

103 おしゃれな水彩画

講師 スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子

土曜日/13:00~15:00(3回)
定員10名 受講料4,800円
材料費等/750円(3回分)

104 書道(初級)

講師 兵庫県書作家協会 八十島 聖子

木曜日/10:00~12:00(9回)
定員15名 受講料12,600円
材料費等/テキスト代600円程度

105 書道(中級)

講師 兵庫県書作家協会 前田 敦子

土曜日/10:00~12:00(8回)
定員15名 受講料12,800円
材料費等/テキスト代800円程度

106 仮名と細字

講師 兵庫県書作家協会 前田 敦子

月曜日/10:00~12:00(8回)
定員12名 受講料12,800円
材料費等/テキスト代800円程度

※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



111 趣味の木工芸① (I/手) 1級家具製作技能士 井上 綱子 1/12 第2・4金曜日/9:30~12:30(5回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等/自由課題 自己負担 自由課題です。大きさに制限はありますが、お好きな作品を作ります。		112 趣味の木工芸② (I/手) 1級家具製作技能士 井上 綱子 1/12 第2・4金曜日/13:30~16:30(5回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等/自由課題 自己負担		113 世界の名歌を歌う①-1 (音楽) 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 1/9 火曜日/9:00~10:30(10回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等/楽譜代実費 皆さんと楽しく、大きな声で歌っています。ご自宅では出せない大きな声スタジオで、お顔から思いっきり楽しんでください。スクリュー発音法を体験していきましょう！免疫力UPの第一歩です。		114 世界の名歌を歌う①-2 (音楽) 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 1/9 火曜日/10:45~12:15(10回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等/楽譜代実費		115 世界の名歌を歌う② (音楽) 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 青山 洋子 1/10 水曜日/10:00~11:30(8回) 定員15名 受講料14,400円 材料費等/楽譜代実費 朝からスッキリ!! 大きな声で歌いませんか? 免疫力アップの第一歩!! 昔懐かしい歌や、栄冠は君に輝く! カンゾーの「ローマの凱歌」等様々な歌に挑戦していきます!		116 世界の名歌を歌う③ (音楽) 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 1/11 木曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等/楽譜代実費 皆さんと楽しく、大きな声で歌っています。ご自宅では出せない大きな声スタジオで、お顔から思いっきり楽しんでください。スクリュー発音法を体験していきましょう! 免疫力UPの第一歩です。		117 コーラス(女声) (音楽) 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 西村 圭子 1/12 金曜日/9:30~11:00(10回) 定員30名 受講料16,000円 材料費等/楽譜代1,000円程度 皆で紡ぐハーモニーの素晴らしさを体験していただく女声合唱クラスです。声楽初心者さんから経験者さんまでOK。声楽の発声基礎から学び、心と体を豊かにし、達成感溢れる音楽、コーラスに挑戦してみませんか?		118 楽しく合唱 (お好み) (音楽) Cantiamo 水口 健次 1/8 第2・4月曜日/13:00~14:30(6回) 定員20名 受講料10,800円 材料費等/楽譜代実費 歌を歌う事、ハーモニーを作る楽しさを知って下さい。音楽を楽しむ事と一緒に練習しましょう。	
119 歌ってボイス トレーニング (音楽) Cantiamo 水口 健次 1/12 第2・4金曜日/13:00~14:30(6回) 定員20名 受講料10,800円 材料費等/楽譜代実費 話す声、歌う声のトレーニングをしながら楽しくいろいろな歌を歌いましょう。		120 楽しく懐メロを歌おう (音楽) 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 1/16 第1・3火曜日/12:45~14:15(5回) 定員18名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費 色あせない名曲、懐かしいメロディーがよみがえる。心に残る懐メロと一緒に練習しましょう。		121 イタリア古典歌曲を歌おう (音楽) 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 1/16 第1・3火曜日/15:00~16:30(5回) 定員12名 受講料9,500円 材料費等/楽譜代実費 イタリアの歌を学ぶにあたってまず最初に練習する17世紀~18世紀に書かれた名曲の数々。50曲のイタリア古典歌曲を歌っていきます。		122 アヴェマリアを歌おう (お好み) (音楽) 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 1/16 第1・3火曜日/18:00~19:30(5回) 定員12名 受講料9,500円 材料費等/楽譜代実費 アヴェマリアを歌うためのレガート唱法を徹底的に身につけます。		123 カンターレ♪ 歌おう童謡唱歌 (音楽) バリトン歌手 落合 庸平 1/12 第2・4金曜日/10:00~11:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 心の中の風景は私の宝物。素直に笑える、自然に歌える♪あの頃の私がよみがえる! 青春のうたをみんなと一緒に歌いましょう。		124 ハッピーメロディ 笑顔で歌おう (音楽) KOSMA音楽愛好会 中野 愛子 1/19 第1・3金曜日/13:00~14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 街に流れるメロディをみんなで一緒に追いかけて。流行の歌にトライするの若さを守つていきましょう。		125 カンターレ♪ 歌おう愛唱歌 (音楽) バリトン歌手 落合 庸平 1/8 第2・4月曜日/16:00~17:30(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 心に響く想い出の歌の数々を仲間と一緒に楽しく歌いましょう♪歌は心の栄養ドリンク! 歌を通して心豊かな日々を過ごしませんか?		126 カンターレ♪ 歌おうクラシック (音楽) バリトン歌手 落合 庸平 1/8 第2・4月曜日/18:30~20:00(5回) 定員30名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 クラシックの歌も恐くない! オペラ歌手が歌唱テクニックに指導致します! 愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう! 目指せ声美人!	
127 ジャズで楽しく ジャバダバ① (音楽) 音楽学士(声楽専攻) 岩宮 美和 1/9 第2・4火曜日/13:30~15:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分) スウィング・ラテン・ソナタのリズムに乗ってジャズババを楽しみます。		128 ジャズで楽しく ジャバダバ② (音楽) 音楽学士(声楽専攻) 岩宮 美和 1/9 第2・4火曜日/15:30~17:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)		129 ジャズで楽しく ジャバダバ③ (音楽) 音楽学士(声楽専攻) 岩宮 美和 1/13 第2・4土曜日/13:00~14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)		130 古典セミナー 「源氏物語」 (文学 歴史) 元県立高等学校教諭 東 信子 1/18 第1・3木曜日/10:30~12:00(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/— 「若菜上」(その1)。兄雀雀の願望によって源氏は皇三女の宮を迎えることを決意... 紫上は備わった運命に導かれています。		131 俳句(初級) (文学 歴史) ホトギス同人・日本伝統俳句協会 関西支部長 山西 高平 1/19 第1・3金曜日/13:30~15:30(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/— 「俳句を楽しく」を合言葉に5・7・5で四季折々の自然を詠み、日常の暮らしを詠みましょう。古典や唱歌の言葉を楽しみましょう。		132 神戸市内と近郊の 観光を楽しもう (文学 歴史) 観光ガイド 伊藤 啓一郎 1/17 第3水曜日/10:00~11:30(2回) 定員20名 受講料3,200円 材料費等/— 各地の歴史、地理、文化、神社、神楽を知ることで活性化し、現地を歩いて健康を増進しましょう。		133 手作りパン教室① (お好み) (料理) 大谷 真理子 1/20 第3土曜日/10:00~13:00(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等/1,800円(3回分)		134 手作りパン教室② (お好み) (料理) 大谷 真理子 1/20 第3土曜日/13:30~16:30(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等/1,800円(3回分)	
135 発酵教室 (玄米味噌づくり) (NEW) (料理) 健康自然食エロコッキングスクール認定講師 健康サロンかおり 木村 晶子 1/13 第2土曜日/10:00~11:30(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等/2,400円(3回分)		136 男性の簡単料理 (料理) 料理研究家 北山 初美 1/5 第1金曜日/10:00~12:00(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等/2,400円(3回分)		137 楽しい朗読・言葉のきらめき (語学) 元アナウンス学院講師(朗読家) 大川 麻緒 1/11 第2・4木曜日/10:30~12:00(6回) 定員15名 受講料9,600円 材料費等/— 明るい日々へ一歩前進。穏やかな発声、明瞭な発音で楽しく、声と言葉を愉しむ♪丁寧な声の持ち方から始めますので安心してご参加下さい。		138 写真教室 ステップ アップ(一眼レフ) (その他) 南ハナヤ助勤舎 撮影部長 永田 徹 1/10 第2水曜日/10:00~12:00(3回) 定員20名 受講料4,200円 材料費等/1,500円程度 「カメラまかせ」から「選んで撮る」レベルアップ。両方の感性を写真で表現。撮影実習と作品批評を繰り返して実力を養います。		139 熟年ヨガ(女性) (スポーツ 健康) ヘルシークワハラ 村上 伊久子 1/9 火曜日/13:30~15:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/— 老化防止・筋力強化・生活習慣病予防のため体を動かしましょう。		140 ヨガ美体体操① (女性) (スポーツ 健康) ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 1/10 水曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/— ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。		141 ヨガ美体体操② (女性) (スポーツ 健康) ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 1/10 水曜日/14:45~16:15(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/— 入門クラスは月2回です。健康プラですので楽しく体を動かして健康になることを目指し、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。		142 ヨガ美体体操③ (女性) (スポーツ 健康) ヘルシークワハラ 嶋津 清江 1/6 土曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/— ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	
143 朝のいきいきヨガ① (スポーツ 健康) ヨガインストラクター TAKAKO 1/16 第1・3火曜日/9:00~10:30(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/— 朝のいきいきヨガでスッキリ1日をスタート。ヨガ未経験者でも運動不足でも大丈夫! 健やかに動ける身体作りをしていきましょう。		144 朝のいきいきヨガ② (スポーツ 健康) ヨガインストラクター TAKAKO 1/16 第1・3火曜日/10:45~12:15(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/— ヨガ未経験者でも運動不足でも大丈夫! 健やかに動ける身体作りをしていきましょう。		145 からだを整えるヨガ (スポーツ 健康) 山本ヨガ研究所講師 TAKAKO 1/10 水曜日/18:00~19:30(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費等/— 体の各関節(首、肩、腕、肘、膝、股関節)を修正する動きで体を整える。その後、毎週変わるヨガのポーズと呼吸法を行います。		146 男性だけのヨガ (スポーツ 健康) ヘルシークワハラ 坪井 裕子 重益 千佳子 1/13 土曜日/17:45~19:05(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/— 初心者、経験者OK。生活習慣病の予防、腰痛、肩こり、冷え症に効果あり。呼吸法、柔軟性、筋力強化、体のバランス力を高める。		147 週末健康フラダンス (スポーツ 健康) Le'ale'a Aloha Hula 所属インストラクター 室住 恵美子 1/20 第1・3土曜日/11:00~12:15(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/— このクラスは月2回です。健康プラですので楽しく体を動かして健康になることを目指し、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。		148 健康フラダンス(入門) (スポーツ 健康) Le'ale'a Aloha Hula 所属インストラクター 室住 恵美子 1/18 第1・3木曜日/10:45~12:00(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/— 入門クラスは月2回です。健康プラですので楽しく体を動かして健康になることを目指し、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。		149 健康フラダンス(初級) (スポーツ 健康) Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄 1/18 第1・3木曜日/13:30~14:45(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/— 聞いているだけで書かれるハワイアンミュージックに身を委ねて舞う。そんな優雅なひと時を一緒に過ごしてみませんか。		150 健康フラダンス(中級) (スポーツ 健康) Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄 1/18 第1・3木曜日/15:30~16:45(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/— 初級コースを2期(1年)受講された方、更にフラをもっと本格的にやってみようという方にお勧めのクラスです。	
151 やさしい氣功 (スポーツ 健康) 上海市練功十八協会認定指導員 齋藤 典子 1/22 月曜日/10:00~11:30(6回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/— 日ごろの運動不足を解消し心身をゆとりさせて気の流れを整えます。運動したことがない方にも無理なく動きます。		152 太極氣功 (スポーツ 健康) 上海市練功十八協会認定指導員 齋藤 典子 1/10 水曜日/13:30~14:50(9回) 定員25名 受講料14,400円 材料費等/— 伸びやかな運動と静かな呼吸で身体を養う氣功です。太極拳の基本的な動きも学習します。		153 おはよう太極拳 (NEW) (スポーツ 健康) 鍼灸師・大阪精武会副会長 裴 華 1/13 土曜日/10:30~11:50(8回) 定員12名 受講料12,000円 材料費等/— はじめての方や身体づくりに興味のある方、是非おすすめです!		154 太極拳で健康づくり (スポーツ 健康) 鍼灸師・大阪精武会副会長 裴 華 1/19 金曜日/18:30~20:00(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/— 中医学者の理論に基づいた太極拳は健康づくりに効果があります。楽しみながら身体の機能を維持、強化しましょう。		155 フレッシュアップ体操(女性) (スポーツ 健康) ヘルシークワハラ 山下 節子 1/9 火曜日/10:00~11:30(10回) 定員20名 受講料15,000円 材料費等/— 楽しくのびのびと全身を動かしながら心と身体のフレッシュ。		156 さわやか健康体操(女性) (スポーツ 健康) 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 1/6 土曜日/9:10~10:40(10回) 定員15名 受講料15,000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欠かせません。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?		157 バランス経絡体操 (お好み) (スポーツ 健康) グリーン健康会 バランストレーナー 石川 裕子 赤井 循子 1/22 月曜日/10:00~11:20(5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等/— 体の歪みを体操で改善できることを指導させていただきます。ご自分の状態に適した運動を楽しく始めて参ります。		158 正しい姿勢と歩き方 ~歩き始めるその前に~ (スポーツ 健康) スタジオKiKi 朝比奈 優 1/8 月曜日/10:30~11:45(7回) 定員12名 受講料11,200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。O脚や腰痛の改善にも役立ちます。	
159 スポーツウエルネス失矢 (日曜クラス) (スポーツ 健康) 日本スポーツウエルネス失矢協会 上級公認指導員 橋本 三四郎 1/14 第2・4日曜日/13:00~15:00(5回) 定員20名 受講料8,500円 材料費等/300円程度 スポーツ失矢は息の力で失矢を放ち得点を競うもので集中力アップと爽快感があり年齢に関係なく手軽に楽しめる生涯スポーツです。		160 ジャズダンス(女性) (スポーツ 健康) フキジャズダンスカンパニー 清原 ひとみ 1/10 水曜日/10:30~12:00(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てたくさん汗を流しましょう。初心者の方も大歓迎です。お気軽にどうぞ!!		161 フリースタイルジャズダンス(女性) (スポーツ 健康) フキジャズダンスカンパニー MINA 1/9 火曜日/18:30~20:00(10回) 定員15名 受講料16,000円 材料費等/— ストレッチや筋トレ、体作りも入れながら振り付けに合わせた動きを練習していきます。		162 チャイルドジャズダンス(4~12歳) (お好み) (スポーツ 健康) フキジャズダンスカンパニー MAKIKO 1/9 火曜日/16:00~17:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/— ジャズダンスを通じて楽しみながら、リズム感を養い、身体づくりをしていきましょう。		163 卓球① (スポーツ 健康) 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子 1/11 水曜日/9:20~10:50(10回) 定員22名 受講料14,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。		164 卓球② (スポーツ 健康) 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子 1/11 木曜日/11:00~12:30(10回) 定員22名 受講料14,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。		165 卓球③ (スポーツ 健康) 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子 1/10 水曜日/18:30~20:00(8回) 定員22名 受講料12,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。		166 はじめての卓球教室 (スポーツ 健康) 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子 1/10 水曜日/15:30~17:00(8回) 定員22名 受講料12,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。	