

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!

〒657-0038 神戸市灘区深田町4丁目1番39号 (メイン六甲Aビル) 4-5階

お問合せ ☎078-841-1711

公益財団法人 神戸市民文化振興財団

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

SWIMMING

CHORUS

FLOWER ARRANGEMENT

提供内容はコチラ!

QRコード

阪急神戸線 六甲駅

山手幹線 山手幹線

JR神戸線 JR神戸線

阪神電車 阪神電車

新在家駅

灘区文化センター

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	2024年冬講座 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
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。

650031

※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

▶▶▶★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

美術・絵画

103 デッサン

講師 前田 真弥子

第2・4木曜日/18:30~20:30(5回)
定員15名 受講料8,500円
材料費等/モチーフ・モデル代別途。その他実費

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月曜日/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

文学・歴史

140 楽しい俳句

講師 「ホトギス」同人・[九年母] 推薦作家 池田 雅かず

第2・4土曜日/9:50~11:50(5回)
定員15名 受講料8,000円
材料費等/—

語学

165 楽しい韓国語 (初級)

講師 韓国語講師 李 英熙

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

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/—

その他

178 女性のための健康麻雀(入門)

講師 健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明

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

舞踊

174 ベリーダンス (ビギナー)

講師 オリエンタルダンサー ファティマ

木曜日/18:00~19:15(3回)
定員15名 受講料6,000円
材料費等/—

スポーツ・健康

194 仕事帰りの太極拳

講師 NPO法人神戸太極拳協会 片岡 一郎

金曜日/19:00~20:30(10回)
定員18名 受講料13,000円
材料費等/—

冬講座募集のご案内

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時間受付付けております。
神戸市民文化振興財団

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

★キャッシュレス決済可能なアプリはこちら★
FamiPay・LINEPay・PayPay・auPAY・PayB
※アプリをインストールし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。

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、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。)

＜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、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いください。(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。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。1月末までは残回数を按分しますが、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円未満切上げして返金いたします。
＜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

101 洋画 松原 政祐 金曜日/10:00~12:00(10回) 定員18名 受講料16,000円 材料費等/モチーフ実費

102 人物画 大和 純子 土曜日/10:00~12:00(8回) 定員18名 受講料16,500円 材料費等/モチーフ・モデル代込み

103 デッサン 前田 真弥子 第2・4木曜日/18:30~20:30(5回) 定員15名 受講料8,500円 材料費等/モチーフ・モデル代別途。その他実費

104 パステル画 神戸パステル画会 小林 淳子 月曜日/10:00~12:00(10回) 定員18名 受講料18,000円 材料費等/モチーフ・モデル代込み

105 土曜・喜び水彩画 アトリエ・ヒロ主・アトリエ石井主 石井 博子 土曜日/13:00~15:00(3回) 定員15名 受講料5,250円 材料費等/モチーフ代3,000円

106 はじめての絵画教室 洋画家・アトリエコペリ主 磯野 和美 月曜日/10:00~12:00(8回) 定員15名 受講料11,520円 材料費等/材料費1,500円(8回分)

107 気軽に楽しい絵画教室 洋画家・アトリエコペリ主 磯野 和美 第1・3水曜日/14:00~16:00(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/材料費1,500円(5回分)

108 楽しい絵手紙A 洋画家・アトリエコペリ主 磯野 和美 第1・3水曜日/10:00~12:00(5回) 定員24名 受講料14,000円 材料費等/材料費500円(5回分)

109 楽しい絵手紙B 洋画家・アトリエコペリ主 磯野 和美 第1・3土曜日/14:00~16:00(5回) 定員18名 受講料8,000円 材料費等/材料費500円(5回分)

110 暮らしの書道A 兵庫県書作家協会 佐伯 孝子 水曜日/14:00~15:50(9回) 定員24名 受講料12,510円 材料費等/—

111 暮らしの書道B 兵庫県書作家協会 佐伯 孝子 水曜日/18:00~19:50(9回) 定員18名 受講料12,510円 材料費等/—

112 暮らしの書道C 兵庫県書作家協会 佐伯 孝子 月曜日/14:00~15:50(9回) 定員24名 受講料12,510円 材料費等/—

113 日曜陶芸 陶芸作家 木村 貴史 日曜日/10:00~15:00(5回) 定員24名 受講料14,000円 材料費等/3,500円(陶薬代・粘土約2.5kg・焼成料)

114 月曜陶芸 陶芸作家 市野 太郎/木村 貴史 月曜日/14:00~16:00(10回) 定員20名 受講料6,950円 材料費等/3,500円(陶薬代・粘土約2.5kg・焼成料)

115 火曜陶芸A 陶芸作家 手島 英則 火曜日/14:00~16:00(10回) 定員15名 受講料15,000円 材料費等/3,500円(陶薬代・粘土約2.5kg・焼成料)

116 火曜陶芸B 陶芸作家 手島 英則 火曜日/18:00~20:00(10回) 定員24名 受講料13,500円 材料費等/3,500円(陶薬代・粘土約2.5kg・焼成料)

117 金曜陶芸 丹波焼 市野 元祥 金曜日/14:00~16:00(10回) 定員24名 受講料13,500円 材料費等/3,500円(陶薬代・粘土約2.5kg・焼成料)

118 七宝A 青木直美七宝教室 青木 直美 月曜日/14:00~16:00(10回) 定員24名 受講料12,800円 材料費等/材料・道具代3,000円

119 七宝B 青木直美七宝教室 青木 直美 月曜日/18:00~20:00(10回) 定員13名 受講料12,800円 材料費等/材料・道具代3,000円

120 楽しい手作り銀・アクセサリー アトリエビロウス 比田 加代子 火曜日/18:00~20:00(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/工具10,000円程度・初心者のお必要

121 木・彫刻 木彫講師 大屋 智寛 第1・3土曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料7,200円 材料費等/銘木2枚1,500円、初心者用テキスト代

122 パッチワークキルト 日本手芸普及協会 大田 垣 喜久子 第1・3水曜日/14:00~16:00(5回) 定員20名 受講料8,250円 材料費等/材料費実費。別途テキスト代

123 みんなのコーラス 音楽 ソプラノ歌手 板垣 望 火曜日/14:30~16:00(10回) 定員6名 受講料14,000円 材料費等/テキスト代、実費

124 愛Love ボビュラーソングA 音楽 元・宝塚歌劇団 神奈 あい 水曜日/13:00~14:30(9回) 定員30名 受講料14,000円 材料費等/楽譜代800円

125 愛Love ボビュラーソングB 音楽 元・宝塚歌劇団 神奈 あい 水曜日/15:00~16:30(9回) 定員30名 受講料13,500円 材料費等/楽譜代800円

126 魅惑のシャンソン 音楽 日本シャンソン協会正会員 梶井 加代子 第2・4月曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料6,500円 材料費等/テキスト代、実費

127 みんなで歌おう ~唱歌・童謡サロン~ 音楽 声楽家 李 浩麗 第2・4月曜日/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

128 日本で育んだ世界のうたA 音楽 声楽家 李 浩麗 第1・3金曜日/10:30~12:00(5回) 定員20名 受講料8,500円 材料費等/テキスト代、実費

129 日本で育んだ世界のうたB 音楽 声楽家 李 浩麗 第1・3金曜日/13:30~15:00(5回) 定員20名 受講料8,500円 材料費等/テキスト代、実費

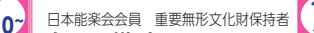
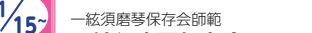
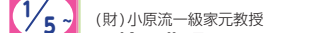
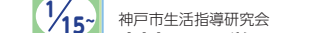
130 懐メロをおしゃれに♪ 音楽 KOSMA音楽愛好会 重久 佳子 第2・4火曜日/10:00~11:30(5回) 定員20名 受講料8,250円 材料費等/テキスト代、実費

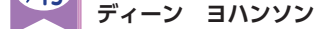
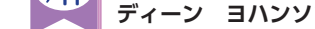
131 大人の楽しいピアノ♪ 音楽 KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子 第2・4火曜日/12:00~14:00(5回) 定員6名 受講料14,000円 材料費等/教材費 実費

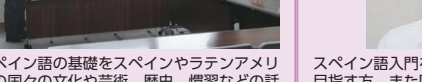
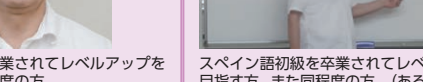
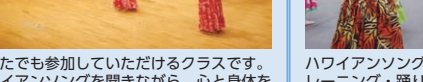
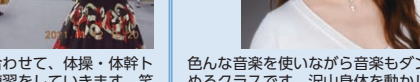
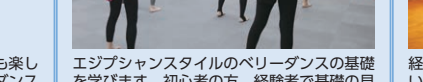
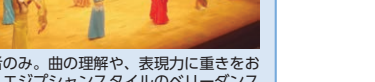
●各センター感染症対策をさせていただいておりますが、マスクの着用、手指の消毒にご協力をお願いします。

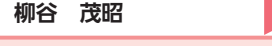
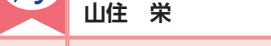
●部屋の状況、講座内容によって定員を変更しております。

※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。

141 俳句 (初歩) 文学 歴史 【玄鳥】同人 岡部 栄一	142 川柳しませんか入門講座 文学 歴史 川柳師 常任理事 居谷 真理子	143 謡曲・仕舞 文学 歴史 日本能楽会会員 重要無形文化財保持者 久田 勲樹	144 須磨琴 文学 歴史 一絃須磨琴保存会 一絃須磨琴保存会	145 あるきくける 花時間 Ohara-ryu 文学 歴史 (財)小原一級家元教授 三輪 豊明	146 基礎から学ぶ 男の料理 料理・ 健康 神戸市生活指導研究会 小川 浩栄
第2・4木曜日/13:30~15:30(5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等/ー  俳句は決して難しいものではありません。俳句作りを通して新しい自分と出会ってみませんか。主に俳句会形式で行います。	第2・4水曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料3,000円 材料費等/テキスト代100円  紙と鉛筆をやってみようという気持ち、それだけあれば大丈夫。開口は広く、興行の深い川柳の世界へ。あなたも一緒に！	月曜日/10:00~12:00(3回) 定員12名 受講料4,170円 材料費等/テキスト代、その他実費  縁縁の有無によらず基本からわかりやすく指導をします。初心者・中級者用の曲目を用意していますので、気楽に受講して下さい。	金曜日/13:30~16:00(10回) 定員15名 受講料13,000円 材料費等/テキスト代、その他実費  清雅な調べをもつ神戸の伝統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。(琴はセクターで用意します。)	第2・4月曜日/18:00~20:20(5回) 定員8名 受講料8,000円 材料費等/花6,600円(5回分)、テキスト代実費  生活に安らぎを与えてくれるお花。暮らしにナチュラルに盛りこむスタイルを提案していきます。花と向き合う心遣いやお話を！	火曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料4,200円 材料費等/材料費3,000円(3回分)  和洋中の家庭料理を実習します。基礎を学び、楽しく美味しい料理を作りましょう。初めてのことも気軽に相談ください。

147 手作りパン(土曜) ※2 料理・健康 神戸市生活指導研究会 廣田 久子 1/20	148 手作りパン(日曜) ※2 料理・健康 神戸市生活指導研究会 廣田 久子 1/21	149 楽しくクッキング 料理・健康 神戸市生活指導研究会 廣田 久子 1/10	150 簡単らくらく洋裁 洋和裁 服飾研究家 高岡 道子 1/17	151 ハンドメイドソーイング 洋和裁 服飾研究家 高岡 道子 1/10	152 英会話入門 語学 アメリカ人講師 ディーン ヨハンソン 1/15	153 少人数英会話(初級) 語学 アメリカ人講師 ディーン ヨハンソン 1/11	154 英会話中級 語学 アメリカ人講師 ディーン ヨハンソン 1/12	155 土曜英会話(初級) 語学 カナダ人講師 リチャード オウエン 1/13
土曜日/13:30～16:30(3回) 定員24名 受講料5,400円 材料費等/材料費2,400円(3回分)	日曜日/10:00～13:00(3回) 定員24名 受講料5,400円 材料費等/材料費2,400円(3回分)	第1・3土曜日/10:30～13:00(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18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24名 受講料6,600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16,000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9,200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	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/毎回課のオリジナルプリントを使用
 初めての方もパンのこね方から勉強します。色々な生地や形のパンを楽しめ、毎回焼きたてパンをお持ち帰りいただけます。	 初めての方もパンのこね方から勉強します。色々な生地や形のパンを楽しめ、毎回焼きたてパンをお持ち帰りいただけます。	 きちんと食事をしていますか。食から健康や身体作りを。和洋中エスニックお菓子を取り混ぜ、すぐ使えるメニューです。初心者大歓迎!	 初心者の方も大丈夫。簡単なデザインからおしゃれな作品を作る楽しさ 完成の喜びと一緒に!	 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始めるのも安心です。リフォームもお手伝いします。	 Enjoy English! 少々自信がなくとも大丈夫です。楽しくしゃべり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て会話できる時間をなるべく多くとります。	 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

167 ス페인語入門 語学 メキシコ人講師 ビジェガス・ヘラルド 1/6 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 	168 스페인語初級 語学 メキシコ人講師 ビジェガス・ヘラルド 1/6 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 	169 스페인語中級 語学 メキシコ人講師 ビジェガス・ヘラルド 1/6 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 	170 마レー語入門 語学 マレーシア人講師 シヂ・ガズ・ビヂ・モハド・シハル 1/6 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 	171 ハワイアンフラ入門 舞踊 キミヨ フラ ハーウ 藤原 佳織 1/12 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 	172 ハワイアンフラ初級 舞踊 キミヨ フラ ハーウ 藤原 佳織 1/12 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 	173 KIDS HIP HOP (年長~3年生) 舞踊 おすめ ファビオズカンパニー専属 MINA 1/6 土曜日 / 13:30~14:45 (8回) 定員15名 受講料9,600円 材料費等 / - 	174 ベリーダンス (ビギナー) 舞踊 おすめ オリエンタルダンサー ファティマ 1/11 土曜日 / 18:00~19:15 (3回) 定員15名 受講料6,000円 材料費等 / - 	175 ベリーダンス (ハイビギナー) 舞踊 おすめ オリエンタルダンサー ファティマ 1/11 木曜日 / 19:30~20:45 (3回) 定員15名 受講料6,000円 材料費等 / -
スペイン語の基礎をスペインやラテンアメリカの豊かな文化や芸術、歴史、食習慣などの話を楽しみながら学びます。	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。 (ある程度過去形を勉強された方)	マレー語は日本人にとって生々しい発音です。基本文法を基礎から学びながら、心と身体をリフレッシュできるように学んでいきます。	どなたでも参加していただけるクラスです。ハワイアンダンスを聞きながら、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・体操トレ・ダンスの練習を行います。ダンスの練習を通して、心と身体をリフレッシュさせましょう。	色んな音楽を使っている音楽家やダンスも楽しめるクラスです。初心者の方も、経験者の方も安心して参加しましょう。初め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、経験者の方の見直しをしていただけるクラスです。	経験者のみ。曲の理解や、表現力に重きを置いて、エジプシャンスタイルのベリーダンス(ラクシャルキ)を一歩に学びましょう。

186 卓球A 健康 日本スポーツ協会公認卓球競技コース2 日本 本 昌弘 1/10 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  初心者から大会を目指すまでルールを覚え、楽しく正しい技術のレベルアップをします。	187 卓球B 健康 日本スポーツ協会公認卓球競技コース2 柳谷 幸代 1/5 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  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たラリーが楽しめるようお手伝いをします。	187 ハドミントンA 健康 神戸市バドミントン協会 山田 栄 1/9 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  ラケットの持ち方やルール等、基礎から段階を踏ながら、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行います。	188 ハドミントンB 健康 神戸市バドミントン協会 山田 栄 1/9 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  ラケットの持ち方やルール等、基礎から段階を踏ながら、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行います。	189 熱帯リズム体操 健康 兵庫東女子体育連盟 谷西 幸代 1/5 金曜日/14:00~15:30(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等/ー  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。	190 太極拳入門A 健康 西谷 法人神戸太極拳協会 西谷 幸代 1/16 第1・3火曜日/11:00~12:00(5回) 定員10名 受講料7,500円 材料費等/ー  体と心をほぐしながら、ゆっくりと動く運動です。初めての方は、体操のつもりで気楽においで下さい。	191 太極拳入門B 健康 NPO 法人神戸太極拳協会 西谷 幸代 1/9 第2・4火曜日/11:00~12:00(5回) 定員10名 受講料7,500円 材料費等/ー  体と心をほぐしながら、ゆっくりと動く運動です。初めての方は、体操のつもりで気楽においで下さい。	192 太極拳(24式) 健康 NPO 法人神戸太極拳協会 西谷 幸代 1/9 火曜日/13:00~14:30(10回) 定員25名 受講料15,000円 材料費等/ー  太極拳入門を学習した方が対象です。基本的歩法・歩型を復習しながら、24式太極拳を学習します。	193 太極拳(48式) 健康 NPO 法人神戸太極拳協会 西谷 幸代 1/9 火曜日/14:45~16:15(10回) 定員25名 受講料15,000円 材料費等/ー  24式太極拳が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、良い時間のかかる48式太極拳で体力と気力を費いましょう。
--	--	--	--	--	---	---	--	--

健康体操 1/12

ヘルシーなヨガ
伊関 千鶴

金曜日 / 13:00~14:30 (10回)
定員28名 受講料12,800円
材料費等 / -

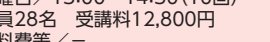


熟年者を対象に、自分の呼吸に合わせ無理なく体を動かしながら心身をリフレッシュさせます。

健康体操 1/12

ダイエット&トリートメントサロン Gloria body's
和田 忠士

金曜日 / 15:00~16:30 (10回)
定員25名 受講料13,000円
材料費等 / -



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。

健康体操 1/10

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 / -



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

➡

お問い合わせ、申込は直接、
瀬区文化センターまで
お願いします。

重謡唱歌（入門） 1/17

KOSMA音楽愛好会
山口 貢三子 森岡 美咲

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



ジャズ風に、重謡唱歌をちょっとアレンジ♪ピアノ演奏に乗ってみんなでスウィングしましょう。老若男女、初心者も大歓迎！

ヨガ&ZUMBAインストラクター 1/11

伊澤 明美

木曜日 / 14:00~15:20 (5回)
定員15名 受講料7,000円
材料費等 / -



世界中の様々な曲（メレンゲ、サルサ、レゲトン・・・）で踊るダンスエクササイズです。振付けなくても気にせず楽しく舞えればOK!!

兵庫県作家协会 1/13

穴田 尚子

土曜日 / 14:00~15:30 (6回)
定員15名 受講料6,600円
材料費等 / -



毛筆は墨や筆などの用具の使い方を身につけます。硬筆では鉛筆の持ち方から始まり、すっきりとした文字が書けるようになります。

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。

※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。