

▶▶▶★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

スポーツ・健康

1/6-

320 ベリーダンスde健康美【女性】

講師
ベリーダンサー
Nagu



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…体が硬く…年齢が…そんな心配不要！楽しむだけお待ちください！

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／—

スポーツ・健康

1/10-

351 ヨガ美体操E【女性】

講師
ヘルシーワークハラのりちゃん



ヨガを日常生活に取り入れて、心身のリフレッシュと健康維持に役立てましょう！

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／—

スポーツ・健康

1/9-

361 関節の痛みを改善する教室

講師
フィットネスインスストラクター
橋本 麻友子



膝、肩、腰などに痛みを抱える方は多いです。その痛みの殆どは自分で解決できます。体の要である骨盤を中心に骨格を整え全身の力を取り、正しい姿勢や正しい関節の使い方を習得し、痛みを治していきます。ゆっくり呼吸の指を身体の手に入れますか？

火曜日／13:00～14:30（10回）
定員／20名 受講料／13,000円 材料費等／テキスト代（1,100円）初回講師より販売

ビブレおすすめ講座

音楽

1/8-

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認定 事務総長士
皆美 久音



童謡・唱歌・懐メロを歌いながらめり絵・脳トレパズル・折紙等手指を動かす事で認知機能を活性化！楽しむときをご一緒に！

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渡しください。継続は300円

舞踊

1/9-

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



ハワイアンソングに合わせて、体操・体幹トレーニング・踊りの練習をしています。笑顔で踊り、心と身体をリフレッシュさせましょう。

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／美術

スポーツ・健康

1/16-

933 心と体 ゆったり Yoga

講師
インド中央政府公認
ヨーガ研究財団認定講師
岩本 麻由美



ゆっくりとした流れの中で、ご自身のペースでできる内容です。気持ちよさを感じながら体調改善していきましょう。

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／—

[illegible]

●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.
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 ☐ 長田区文化センター ☐ ピレホール ※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	歳	
学年	(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	-	-

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

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

申込みはこちら

※ただし



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

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 1枚で、1人1講座の申込みをしてください。
- ② 1枚で2人3講座申込みの場合3枚の申込み用紙に別々に記入。
- ③ 年齢制限のある講座に申込みれる場合は、1月1日現在の年齢です。
- ④ 受講は、申込者本人に限ります。他人名義での申込みもお断りします。
- ⑤ 同一講座への重複申込みは、無効になります。
- ⑥ 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、振替日にご案内を実施します。
(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〉

- 申込みお断りの場合は、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。
 - お断り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。
- ※**受講料の納入**
- 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下さい。(ネット振込み不可)**
- ※**納入期限について受講の意思がない場合や、入金が滞る場合は欠付の方をお知らせください。**
- ※**〒210-0861 川崎市幸2-1-1 文化センターまで必ずご連絡ください。**
- ※**ファミリー・LINEPay・PayPay・auPay・PayB**
 ※**PayBを閉じ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。1月末日までは残回数をお支払いが、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。
- ※**返金について受講料の返金**
- 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月末満切後に返金いたします。
- ※**材料費の返金**
- ※発注後の材料費の返金はいたしません。

〈材料費の返金〉

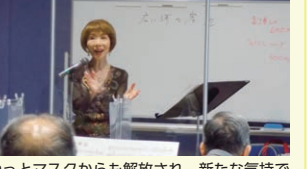
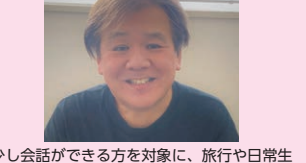
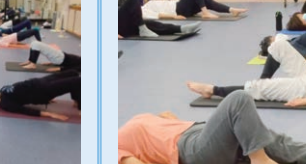
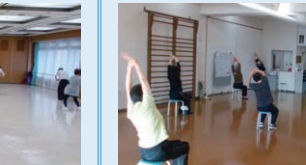
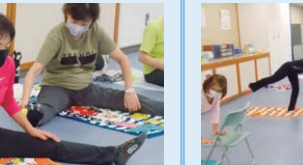
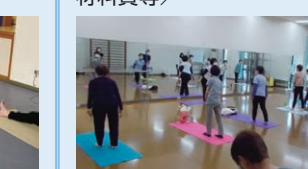
- 発注後の材料費の返金はいたしません。



【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 講座一覧

長田講座一覧		301 洋画 美術・絵画 1/12 前元会 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 1/14 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回目にモデルが変わり、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 1/7 関西水彩画会常任委員、 東元会会員、日本美術連盟 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には貴重な時間です。	304 やさしい染色 美術・絵画 1/7 日染会友、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/縦糸の7000円初めの方プラス用紙代  はじめての方でもきれいな色に染めあげられます。楽しく、ストール・エコバッグ・インナーリブ小物等が仕上がりします。	305 歌唱レッスン 音楽 1/9 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、新曲を楽しむ一編に学びましょう!笑顔あふれる教室です。	306 コーラス(A) [女性] 音楽 1/9 コーラス講師 笠木 益子 第4水曜を除く水曜日/13:00～14:45(8回) 定員30名 受講料10,400円 材料費等/実費  簡単な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、合唱の楽しさを体感してまいります。	307 コーラス(B) [女性] 音楽 1/10 コーラス講師 笠木 益子 第4水曜を除く水曜日/14:55～16:40(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/実費  簡単な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、合唱の楽しさを体感してまいります。		
		308 愛LOVEポピュラーソング花組A 音楽 1/12 愛Loveポピュラーソング講師 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)9回分  やっと思っからも解放され、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な気持ちで歌いましょう!	309 愛LOVEポピュラーソング花組B 音楽 1/12 愛Loveポピュラーソング講師 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)9回分  やっと思っからも解放され、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な気持ちで歌いましょう!	310 みんなで歌おう唱歌・童謡サロン 音楽 1/8 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  いつしか忘れられている心のあざとである尋常小学校唱歌や童謡にもう一度触れ、みんなの力で歌い進んでいきたいと思います。	311 日本で育んだ「世界のうた」 音楽 1/11 声楽家 李 浩麗 第2・4木曜日/10:00～11:30(5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 健康ボイス トレーニング 音楽 1/11 声楽家 李 浩麗 第2・4木曜日/13:00～14:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/実費  声というも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す!	313 思い出ソング 音楽 1/13 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/1,300円+税 テキスト代その他実費  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 1/15 KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子 第1・3月曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/600円+税 テキスト代その他実費  皆さんの思い出の曲は何ですか?あの時代に振り返りながら歌いましょう。	315 世界の名歌を歌おう(月曜クラス) 音楽 1/8 音楽創作工房ムジカヴィーブ 西村 圭市 第2・4火曜日/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  様々な音楽に熱い心を寄せて、音楽の基礎を学んで体感しながら「歌って音楽を活性化」プロのオウ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 1/17 音楽創作工房ムジカヴィーブ 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。楽譜が読めない方にも丁寧に教えますので、ご安心ください。
324 男性のための歌唱法講座 [65歳以上男性] 音楽 1/16 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の脳トレによる歌唱法。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!	317 川柳はじめの一步 文学歴史 1/11 みあす人と人 現代川柳会 宮本 緑 妻木 寿美代 第2・4木曜日/10:00～14:30(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です。楽しさも楽しい風情も七音字で詠みこむと思ひが湧いて来ます。さあ挑戦!	318 初級英会話 語学 1/9 英会話講師 ヒトミコザ城間 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  ネイティブ講師による活きた英会話レッスン。少し英会話ができる方対象に、旅行や日常生活を学ぶコースです。ネイティブの日常会話から自然に話せるように指導します。	319 楽しい英会話 語学 1/10 英会話講師 ジーン k トヨサキ 第1・3月曜日/18:30～20:00(7回) 定員20名 受講料9,100円 材料費等/テキストは講師が準備  少し英会話ができる方対象に、旅行や日常生活を学ぶコースです。ネイティブの日常会話から自然に話せるように指導します。	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 1/16 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 初回のみ  呼吸法から行う脳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!	325 女性のための健康麻雀(初級) その他 1/17 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(開講日に講師より販売)  麻雀は少し知ってのけど点数がわからない方や、楽しく脳トレをしたい方に向けての講座です!	326 女性のための健康麻雀(入門) その他 1/8 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 月曜日/10:00～12:00(10回) 定員30名 受講料13,000円 材料費等/ピン球代含む  身体全体を使い卓球のラリーが楽しく、楽しい運動が出来ます。卓球マシーンも使えます。	327 女性のための健康麻雀(中級A) その他 1/8 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 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、もう少し上達したいと思っている方、ラケットの振り方、動き方、打ち方を楽しく見習いましょう!	328 女性のための健康麻雀(中級B) その他 1/17 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 水曜日/13:30～15:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,000円(開講日に講師より販売)  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みませんか?		
320 ベリーダンスde健康美 [女性] スポーツ健康 1/6 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/—  ベリーダンスで癒しとしなやかな体を手に入れませんか?ダンス未経験・体が硬くても一年間が、そんな心配不要!楽しい心だけお持ちください!	321 ベリーダンス(ビギナー) [女性] スポーツ健康 1/6 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/—  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愛に輝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] スポーツ健康 1/6 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/—  当センターのベリーダンス(ビギナー)講座を2年以上受講された方、または同程度のベリーダンスの基礎を習った方対象です。	330 フレイル予防のための健康運動 [足腰元気体操] スポーツ健康 1/15 健康運動指導士 NPO法人スクエアステップ協会スクエア 黒木 輝幸 第1・3月曜日/10:00～11:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/—  フレイル予防の運動を健康運動指導士が寄りやすく、管理栄養士による食事相談もできます。いつでも元気な体を目指しましょう!	331 卓球A スポーツ健康 1/10 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者卓球 吉田 香代子 第4水曜を除く水曜日/9:45～11:45(8回) 定員24名 受講料10,400円 材料費等/ピン球代含む  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 1/9 日本スポーツ協会公認卓球コーチ2 川崎 正幸 火曜日/18:00～20:00(10回) 定員24名 受講料13,000円 材料費等/ピン球代含む  老若男女、幅広く遊んでいる卓球。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 1/8 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者卓球 磯 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/ピン球代含む  身体全体を使い卓球のラリーが楽しく、楽しい運動が出来ます。卓球マシーンも使えます。	335 バドミントンA スポーツ健康 1/12 神戸市バドミントン協会 野村 明美 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、もう少し上達したいと思っている方、ラケットの振り方、動き方、打ち方を楽しく見習いましょう!	336 バドミントンB スポーツ健康 1/12 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30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みませんか?		
337 バドミントンC スポーツ健康 1/9 神戸市バドミントン協会 高垣 明子 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 1/10 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 第4水曜を除く水曜日/14:00～16:00(7回) 定員20名 受講料9,800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!ダブルスのロテーションを中心にノックやバト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 1/13 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/—  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す。	340 マットピラティス中級B スポーツ健康 1/13 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/—  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す。	341 マットピラティスC スポーツ健康 1/11 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 水曜日/18:00～19:30(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等/—  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す。	342 ヘルスアップ美・ボディ スポーツ健康 1/15 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月曜日/13:00～14:30(6回) 定員16名 受講料7,800円 材料費等/—  運動量が少なくなると体のラインや健康に不安を覚えていませんか?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 1/10 李 敬烈 第4水曜を除く水曜日/10:30～12:00(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/—  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 1/11 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/—  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 1/5 (社)日本太極拳連盟公認指導員 MISA 金曜日/13:00～14:30(9回) 定員16名 受講料12,150円 材料費等/—  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 1/5 (社)日本太極拳連盟公認指導員 MISA 金曜日/14:45～16:15(9回) 定員20名 受講料12,150円 材料費等/—  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 ヨガ美体体操A [女性] スポーツ健康 1/9 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 材料費等/—  体操で全身の血行を良くし、美しい姿勢づくりや歩き方に必要な筋肉を目覚めさせましょう。	348 ヨガ美体体操B [女性] スポーツ健康 1/12 ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 金曜日/10:00～11:30(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等/—  心と体のリフレッシュに役立つのがヨガです。日々のくらしに健康保持に効果的です。	349 ヨガ美体体操C [女性] スポーツ健康 1/10 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/—  ヨガの基本的な体法と呼吸法で心身のリフレッシュと健康維持を目指します。一生自分の定で歩き、楽しい毎日を送るような体づくりを目指します。	350 ヨガ美体体操D [女性] スポーツ健康 1/12 ヘルシークワハラ 藤本 久美子 金曜日/18:30～20:00(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等/—  運動不足や加齢で体力低下による、動きづらさを解消し、心と身体を若返りや肩こり、腰痛、冷え症等、機能改善を目指します。	351 ヨガ美体体操E [女性] スポーツ健康 1/10 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/—  ヨガを日常生活に取り入れて、心身のリフレッシュと健康維持に役立てましょう!	352 整体ヨガ美体 スポーツ健康 1/9 ヘルシークワハラ 嶋津 清江 火曜日/13:30～15:00(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等/—  体の歪みや肩の調整に効果的なヨガの体操と、整体法の技法。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。			
353 熟年ヨガ美体体操 スポーツ健康 1/12 ヘルシークワハラ 竹村 京子 金曜日/14:00～15:30(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/—  熟年者を対象に自分の呼吸に合わせて無理なく体を動かして心身をリフレッシュ、老化防止・筋力強化・生活習慣病予防を図ります。	354 男性ピラティス&ストレッチ スポーツ健康 1/15 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 月曜日/18:30～20:00(9回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等/—  ヨガと体操トレーニングがミックスしたようなピラティスとストレッチで体幹や全身の筋力・柔軟性を向上させてみませんか!	355 熟年健康体操 [50歳以上] スポーツ健康 1/12 健康運動指導士 小原 裕子 金曜日/13:30～15:00(10回) 定員50名 受講料13,000円 材料費等/—  熟年者を対象に、用具、音楽などを使って無理なく楽しく体操をします。毎日を快適に過ごせるように、自分で自分の身体を動かすようになるように進めています。	356 いきいき体操 スポーツ健康 1/10 近畿自衛衛友会の会費伝指導員 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/—  人生100歳時代。どんなふうにも歳をかさねたいですか?元気が出る自衛衛体操、ストレッチ、筋力づくりなどなど、みんなで楽しく、マイペースで、生涯楽しめる体づくりをめざしましょう!	357 家庭でできる健康体操 [女性] スポーツ健康 1/8 健康体操研究会 小嶋 喜美子 月曜日/10:00～11:30(10回) 定員18名 受講料13,000円 材料費等/—  家庭でできる運動を中心に楽しく体を動かします。心身ともにシェイプアップしましょう。	358 健康ストレッチ スポーツ健康 1/11 健康体操研究会 小嶋 喜美子 木曜日/13:00～14:30(10回) 定員18名 受講料13,000円 材料費等/—  健康的な日常生活を送るために必要な身体づくりをします。バランス感覚を養う運動を中心に楽しくリフレッシュしましょう。	359 使える身体になる教室 スポーツ健康 1/9 フィットネスイストラクター 橋本 麻友子 火曜日/10:30～12:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/テキスト代(1,100円) 初回講師より販売  立ち座り、歩き、上り降りは日常動作ですが、しんどい・辛い・痛いを感じない為には「筋力・バランス力・柔軟性」そして「意識して使う」という感覚!が大切です。	360 機能的な体を手に入れる教室 スポーツ健康 1/10 フィットネスイストラクター 橋本 麻友子 第4を除く水曜日/10:00～11:30(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/—  体の中で最も大きな関節と肩甲骨は連動しています。呼吸も意識しながら体の繋がりを、肩こりや腰痛が出にくい体を目指します。			
361 関節の痛みを改善する教室(おすめ) スポーツ健康 1/9 フィットネスイストラクター 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/テキスト代(1,100円) 初回講師より販売  膝、肩、腰などに痛みを抱える方は多いです。その痛みの殆どは自分で解決できます。体の要である骨盤を中心に骨格を整え余り力を取り、正しい姿勢や正しい関節の使い方を習得し、痛みが出てくいたった呼吸の出来る身体を手に入れませんか?	362 自力整体 スポーツ健康 1/8 自力整体ナビゲーター 清水 克易 月曜日/13:30～14:45(10回) 定員15名 受講料13,000円 材料費等/—  慢性不調の改善と予防を目指し、人に頼らず自分でやる自己治療メソッドです。	363 バランス経絡体操(午前) スポーツ健康 1/11 (有)グリーンハウス所属 小泉 ゆかり 原 美幸 木曜日/10:00～11:30(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/—  身体のバランスを整えると様々な痛みやゆがみが自然に改善してきます。年齢、病歴も全く関係なく挑戦できます。まずはチャレンジ!!	364 バランス経絡体操(午後) スポーツ健康 1/11 (有)グリーンハウス所属 原 美幸 木曜日/14:55～16:25(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/—  身体のバランスを整えると様々な痛みやゆがみが自然に改善してきます。年齢、病歴も全く関係なく挑戦できます。まずはチャレンジ!!	365 心と体のバランスをとるストレッチヨガ スポーツ健康 1/13 ヨガインストラクター 高山 理恵 土曜日/10:00～11:30(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等/—  簡単なヨガのポーズをしなが、柔軟性を高めていきます。呼吸を意識することで集中力UPも期待できます。	随時講座 申込受付中、お問合せ、申込は直接長田区文化センターまでお願いいたします。  個人レッスン(30分時間制) 初心者でも楽譜が読めなくても大丈夫。まずはチャレンジ!					
						① 楽しいピアノ教室(金)(個人レッスン)30分 随時 ピアノ講師 福島 美幸 第2・4金曜日/13:00～16:00(5回) 定員6名 受講料16,000円 材料費等/テキスト約3,000円  個人レッスン(30分時間制) 初心者でも楽譜が読めなくても大丈夫。まずはチャレンジ!	② 楽しいピアノ教室(月)(個人レッスン)30分 随時 ピアノ講師 福島 美幸 第2・4月曜日/13:00～16:00(5回) 定員6名 受講料16,000円 材料費等/テキスト約3,000円  個人レッスン(30分時間制) 初心者でも楽譜が読めなくても大丈夫。まずはチャレンジ!			

随時講座

申込受付中。
お問合せ、申込は直接長田区文化センターまでお願いいたします。

●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。