

垂水区文化センター

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!

〒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

公益財団法人 神戸市民文化振興財団

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

垂水区文化センター

垂水駅 徒歩5分

JR神戸線 垂水駅

山陽電鉄 垂水駅

JR神戸線 垂水駅

山陽電鉄 垂水駅

垂水駅 徒歩5分

▶▶▶★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

404 日本画

講師 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 / モチーフ代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具、岩絵具の扱い方を学びながら、素敵な作品を制作しましょう。

工(手)芸

416 パッチワークと
カントリーキルトB

講師 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しましょう。

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 竹内 真紀

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 / ー

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?

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

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)

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。初めてのの方も一緒に楽しみませんか?

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

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、おかずがマンネリ化で悩んでいる方にお勧め。作りおきおかずレパートリー増やしましょう!!

語学

472 韓国語 初級1

講師 韓国語講師 金 在炫

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 / テキスト代実費

韓国語を初めて習う方から、学習歴1年程度の方が対象です。

スポーツ・健康

479 気功

講師 タイチクラブ 高橋 富美子

火曜日 / 15:00～16:30 (10回)
定員21名 受講料11,000円
材料費等 / ー

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、体のくつろぎと集中力を養います。

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

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 / ー

眼力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。

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 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格氏名	(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時間受付しております。
お申込みはこちら
※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、申込者本人に限りです。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。

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

＜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、12月20日までにコンビニまたは郵便局でお支払ください。
- ※必ず届いた払込取扱票でお支払ください。(ネット振込不可)
- 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円未満切り捨て返金いたします。

＜材料費の返金＞

- 発注後の材料費の返金はいたしません。

★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
※アプリをインストールし、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。

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も、それだけが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ればと思っています。

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25名 受講料7,000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 / 材料費初心者約2,500円モチーフ代400円

石膏、人物(場合により変更)、静物デッサンを行います。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 / モチーフ代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具、岩絵具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

愛彩画塾主宰 蒲川 晩成

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

愛彩画塾主宰 蒲川 晩成

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

アトリエ野専主宰 小倉 恒子

火曜日 / 10:00～12:00 (10回)
定員22名 受講料12,300円
材料費等 / 約6,000円(絵具筆スチック等はいりません)

小倉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

兵庫県書家協会参与、他 福田 浪舟

第2・4木曜日 / 10:00～12:00 (5回)
定員20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、墨の濃淡を皆さんと一緒に追究し、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

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同内容です。(監修: 藤野 佳子)

410 季節を楽しむ彩画書B

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同内容です。(監修: 藤野 佳子)

411 書に親しむ

兵庫県書家協会 福田 浪舟

水曜日 / 13:00～15:00 (9回)
定員22名 受講料10,000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 ペン習字と筆ペン

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25名 受講料11,800円
材料費等 / ー

ペンと筆ペンの基本練習をはじめ、名前や住所、金封状等、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

第1・3金曜日 / 9:00～12:00 (6回)
定員12名 受講料8,300円
材料費等 / 材料費2,200円(備付)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、塗装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ていきます。温かみの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ーキルトA

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25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ーキルトB

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25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

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25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

恵那イタルフラワー 山口 敬子

第1・3水曜日 / 13:00～15:00 (5回)
定員25名 受講料6,200円
材料費等 / 材料費実費初心者約4,900円

どうも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。初めての方でも素敵な作品が出来上がります。

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20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くご指導します。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20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、グランドの高級楽曲を楽しくご指導いたします。

421 ウクレレ初級

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

素人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。(楽器がなくても可)

422 ウクレレ中級

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、ハワイアン曲の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25名 受講料7,500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いっぱいあります。(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25名 受講料7,500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いっぱいあります。(お一人20分の個人レッスンです)

425 子どもも大人も楽しいピアノ

KOSMA音楽愛好会 谷口 愛

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

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25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

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15名 受講料11,800円
材料費等 / ー

初心者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15名 受講料11,800円
材料費等 / ー

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 / ー

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 Love夢をかたるシャンソン

元・宝塚歌劇団 ピアニスト 神奈 あい 徳田 雅崇

第2・4火曜日 / 15:15～16:45 (5回)
定員25名 受講料7,500円
材料費等 / 楽譜代600円(2曲分)(3ヵ月分)

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。

※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、テキスト代がかかる場合があります。

講座一覧



講座一覧		432 いきいき・ワクワク・歌えば楽し(午前)※6音楽1/4元・宝塚歌劇団 ピアニスト 草笛 雅子 徳田 雅崇 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、日本の歌の美しさや奥行き、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1/4元・宝塚歌劇団 ピアニスト 草笛 雅子 徳田 雅崇 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) 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、発声練習をして、皆で日本抒情歌、映画音楽、チャップリン、ラテンなどをピアノ/生伴奏で楽しく歌います。	434 みんなで歌うポップス ~世界名歌まで音楽1/6元・宝塚歌劇団 ピアニスト 桐 さと実 徳田 雅崇 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 第1・3土曜日/9:10~10:40(5回) 定員20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。	435 はずむ歌声 リフレッシュ①※7音楽1/6KOSMA 音楽愛好会 後藤 美和子 森岡 美咲 第1・3土曜日/11:00~12:30(5回) 定員20名 受講料6,000円 材料費等/テキスト代1,100円(税込) 第1・3土曜日/10:00~11:30(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/ー 歌は世につれ、世は歌につれ。懐メロをみんなでも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。	436 はずむ歌声 リフレッシュ②※7音楽1/6KOSMA 音楽愛好会 後藤 美和子 森岡 美咲 第1・3土曜日/11:00~12:30(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代1,100円(税込) 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/ー 歌は世につれ、世は歌につれ。懐メロをみんなでも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1/9KOSMA 音楽愛好会 重久 佳子 谷口 愛 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/ー 歌は世につれ、世は歌につれ。懐メロをみんなでも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。	439 ピアノで歌おう♪ ヒットソング ※10音楽1/10KOSMA 音楽愛好会 谷口 愛 竹内 真紀 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/ー 歌って、笑って、楽しいひと時を♪ピアノの生演奏である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1/11KOSMA 音楽愛好会 高曲 伸和 富永 まりい 第2・4木曜日/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♪愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう! 目指せ声美人♪	441 歌っていいとも! クラシック2※9音楽1/11KOSMA 音楽愛好会 高曲 伸和 富永 まりい 第2・4木曜日/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) 第2・4水曜日/14:15~15:45(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。感受性を豊かに幽玄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。	443 謡曲初級古典芸能1/10重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 第2・4水曜日/14:15~15:45(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) 第2・4水曜日/12:30~14:00(5回) 定員25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。感受性を豊かに幽玄の世界を習ってみませんか。初級では息の扱いなど、より高度な技術を習得します。	444 謡曲中級古典芸能1/10重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 第2・4水曜日/12:30~14:00(5回) 定員25名 受講料6,000円 材料費等/テキスト代2,500円(税込) 第2・4水曜日/10:00~11:30(5回) 定員25名 受講料7,300円 材料費等/テキスト代2,500円(税込) 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1/24「ホトギス」同人、「九年母」「円虹」 藤井 啓子 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1/24「ホトギス」同人、「九年母」「円虹」 藤井 啓子 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 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。	449 はじめての俳句(入門)文学歴史1/11「ホトギス」同人、「九年母」「円虹」 藤井 啓子 第2・4木曜日/13:00~15:00(5回) 定員15名 受講料7,000円 材料費等/実費 俳句の経験者向けの講座です。どんな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。	450 どんどん俳句(経験者)文学歴史1/11「ホトギス」同人、「九年母」「円虹」 藤井 啓子 第2・4木曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料7,000円 材料費等/実費 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! 大河ドラマの視点が変わる! 自分らしく人生を歩むために日本の歴史を近世から学び直しましょう。	451 おもしろ日本史Ⅶ(近世)文学歴史1/12前園田学園女子大学准教授 藤井 雅英 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) 第1を除く土曜日/10:00~12:00(8回) 定員20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。	452 いけばな茶華道1/13未生流家元教授 未生流正教授 横山 恵南 鍵山 美貴甫 第1を除く土曜日/10:00~12:00(8回) 定員20名 受講料9,500円 材料費等/材料費(全期分9,200円) 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) 四季折々の草花を使った和・洋・中の野菜たっぷり健康メニュー! パラエティにこだわった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1/13料理研究家 北山 初美 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 家庭での食事回数が増えたこの時期!! さあ皆さんも一歩踏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1/20料理研究家 北山 初美 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 作りおきおかずで健康お弁当づくり※12料理1/23料理研究家 北山 初美 第4火曜日/10:00~12:00(3回) 定員15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、あさがマンス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!!	458 おいしくなあれ! 手作りパン教室料理1/25料理研究家 北山 初美 第4木曜日/9:30~12:00(3回) 定員15名 受講料3,400円 材料費等/材料費2,400円 粉に触れることから、発酵・成形・焼き上げまでの工程を体験し、パン作りの基礎から始めましょう。	459 ディーン先生の英会話語学1/5アメリカ人講師 ディーン ヨハンソン 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) 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) 英語が苦手な方でも、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!	460 やさしい英会話 スターター語学1/6英会話講師 ジーン K トヨサキ 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) 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) 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)語学1/5英会話講師 ジーン K トヨサキ 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、待っています!!	464 初級英会話(金曜・夜)語学1/5英会話講師 ジーン K トヨサキ 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) 英会話が苦手な方で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)語学1/9英会話講師 ジーン K トヨサキ 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 実践英会話語学1/9英会話講師 ジーン K トヨサキ 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(初中級)語学1/6重永(フランス語)講師 ジャンフィリップ・ポルドリー 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 第4を除く土曜日/15:10~16:40(8回) 定員10名 受講料12,000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。	468 フランス語会話語学1/6重永(フランス語)講師 ジャンフィリップ・ポルドリー 第4を除く土曜日/15:10~16:40(8回) 定員10名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費 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。	
469 かんたん中国語入門語学1/15中国語講師 于 亜 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 中国語話者がい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。	470 中国語 初級語学1/9中国語講師 于 亜 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 中国語話者がい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 中級語学1/9中国語講師 曹 蘭 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します。	472 韓国語 初級1 ※11語学1/4韓国語講師 金 在炫 第3を除く木曜日/9:10~10:40(9回) 定員27名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代実費 韓国語を初めて学ぶ方から、学習歴1年程度の方が対象です。	473 韓国語 初級2語学1/4韓国語講師 金 在炫 第3を除く木曜日/11:00~12:30(9回) 定員27名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代実費 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語学1/4韓国語講師 金 在炫 第3を除く木曜日/13:30~15:00(9回) 定員27名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代実費 韓国語の学習歴2年程度の方が対象です。	
475 韓国語 初級4語学1/9韓国語講師 金 在炫 火曜日/13:30~15:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費 韓国語の学習歴3年程度の方が対象です。	476 韓国語 中級語学1/4韓国語講師 金 在炫 第3を除く木曜日/15:20~16:50(9回) 定員21名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代実費 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 応用語学1/9韓国語講師 金 在炫 火曜日/15:20~16:50(10回) 定員21名 受講料13,000円 材料費等/テキスト代実費 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 その他1/15ハガハラ写真企画 萩原 正良 第1・3月曜日/10:00~12:00(5回) 定員21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 ※12スポーツ・健康1/9ダイククラブ 高橋 富美子 火曜日/15:00~16:30(10回) 定員21名 受講料11,000円 材料費等/ー 生命(いのち)を養う入門の気功です。"気"のトレーニングにより、体のくつろぎと集中力を養います。	480 ヨガ美体体操A(女性のみ)※11スポーツ・健康1/8ヘルシークワハラ 竹村 京子 月曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料10,500円 材料費等/ー 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 ヨガ美体体操B(女性のみ)※11スポーツ・健康1/9ヘルシークワハラ 高畑 恵美子 火曜日/11:00~12:30(10回) 定員27名 受講料10,500円 材料費等/ー 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 ヨガ美体体操C(女性のみ)※11スポーツ・健康1/10ヘルシークワハラ 藤本 久美子 水曜日/11:00~12:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/ー ヨガの運動法、呼吸法で体の歪みを取りさり、筋肉、骨、関節の若返りを回す事により、腰痛・肩こり・冷え症等を緩和します。	483 整体ヨガ(女性のみ)スポーツ・健康1/10ヘルシークワハラ 嶋津 清江 水曜日/15:00~16:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/ー 体の歪みや偏りの調整に効果的なヨガの体操法と整体法の実技。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 熟年ヨガ美体体操(女性のみ)スポーツ・健康1/10ヘルシークワハラ 高畑 恵美子 水曜日/13:00~14:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/ー 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 ヨガ美体体操水曜・夜(女性のみ)スポーツ・健康1/10ヘルシークワハラ 禿子 まさ美 水曜日/19:00~20:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/ー 痛みや不調の無い体で過ごせよう! 健康寿命を延ばせよう! 体力の維持と免疫アップを目指します。	486 ヨガ美体体操金曜・夜(女性のみ)スポーツ・健康1/5ヘルシークワハラ 中桐 照子 金曜日/18:30~20:00(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/ー 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スポーツ・健康1/8正しい姿勢と歩き方 インストラクター 朝比奈 優 月曜日/15:00~16:30(10回) 定員24名 受講料11,000円 材料費等/ー 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 ※12スポーツ・健康1/4視力向上ヨガインストラクター 朝比奈 優 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/ー 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1/9(南)グリーンハウス 池戸 規子 中野 直美 火曜日/9:00~10:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/ー 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いきます。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1/10(南)グリーンハウス 池戸 規子 中野 直美 水曜日/9:00~10:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/ー 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いきます。年齢や疾患に関係なく誰でも参加できます。	
491 社交ダンス初級舞踏1/4ソシエテエレガ 松下 ひろし 松下 奈緒美 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/ー ダンスの基礎となるベ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年以上の方が対象です。男性・初心者歓迎。	492 社交ダンス中級舞踏1/4ソシエテエレガ 松下 ひろし 松下 奈緒美 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/ー 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)その他1/10健康麻雀協会レッスンプロ 徳川 孔明 第2・4水曜日/9:30~11:30(5回) 定員24名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,000円(持ちちでない方) 近年麻雀は非常に脳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)その他1/17健康麻雀協会レッスンプロ 田中 大介 第1・3水曜日/9:30~11:30(5回) 定員24名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,000円(持ちちでない方) 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。			

●各センター感染対策をさせていただきますが、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、テキスト代がかかる場合があります。