

須磨区文化センター 4月開講

2月16日から受付開始!

受講生募集!!

2024年春講座 4月~6月

〒654-0035 神戸市須磨区中島町1丁目2-3
お問合せ ☎078-735-7641

公益財団法人 神戸市民文化振興財団 <http://www.kobe-bunka.jp/>

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年春講座 須磨区文化センター		
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所	〒 - -		
年齢	歳	性別	男・女
学年	(4月から)	年	
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。

6500031

※ハガキでのお申し込みは **2月26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!★

【ご自宅から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。】

※春講座の受講生は夏講座を優先して受講していただけます。そのため夏講座(7~9月)は欠員補充のみ募集いたします。

おすすめ講座

美術・絵画 502 **気軽に楽しい 絵画教室**

洋画家 アトリエコペリ主宰
磯野 和美

木曜日/14:00~16:00(10回) 定員/12名
受講料/16,000円 材料費等/モチーフ代等2,000円

水彩画、油絵、色鉛筆、パステルなど好きな画材で個性を生かして基礎から丁寧に指導します。置き物、花、野菜、人物、風景と一緒に楽しく描きましょう! 初心者の方大歓迎です。

書道 510 **うつくしいペン字**

兵庫県書作家協会
左右津 安輝子

木曜日/14:00~16:00(10回) 定員/10名
受講料/16,000円 材料費等/テキストとノート代1,500円

活字あふれる現代こそ、手書きの文字が心に感動を与えます。楽しみながら技法を習得して美しい文字に変わる喜びを掴みましょう。

語学 538 **中国語会話(初級)**

神戸海星女子学院大学非常勤講師
坂口 文馨

土曜日/14:40~16:10(9回) 定員/10名
受講料/14,400円 材料費等/テキスト代2,400円(税別)

ネイティブの講師が教えます。基礎になるのをしっかり学び、聴く話す書く練習をし、応用できるように楽しく会話練習をします。

スポーツ・健康 549 **健康体操**

ヘルシークワハラ
中桐 照子

月曜日/10:00~11:30(7回) 定員/10名
受講料/11,200円 材料費等/-

音楽に合わせて歩いたり、ボールを握って足腰を鍛え、元気で楽しいシニア世代を過ごしましょう。

春講座募集のご案内

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 [2月29日 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 2月26日必着

申込み締切日 2月29日(木) まで

抽選後も定員に余裕のある場合があります。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、4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、無効となります。
- 他の受講生に迷惑をおよぼすような行為があった場合は、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。(予備日が振替日は限りません。講座の振替日については別途お知らせいたします。)

＜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＞

- 当選者には、受講料の払込取扱票を郵送しますので、3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持ちです。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。4月末日までは残回数をお知らせしますが、5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。

＜退講による受講料の返金＞

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
発表発表判断時間	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東部の神戸市に大雨、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








<p>501 人物画 美術・絵画 4/7</p> <p>日本美術家連盟会員 神戸芸術文化協議会員 示現会会員 服部 淳子</p> <p>第1・3日曜日/10:00~15:00(5回) 定員18名 受講料12,000円 材料費等/モデル代等5,000円程度</p> <p>毎回、モデルを見て描きます。油絵が主ですが材料、大きさ等は自由です。気楽に描いてください。モデルは2日間ずつ交代します。</p>	<p>502 気軽に楽しい 絵画教室 美術・絵画 4/11</p> <p>洋画家 アトリエコペリ主宰 磯野 和美</p> <p>木曜日/14:00~16:00(10回) 定員12名 受講料16,000円 材料費等/モチーフ代等2,000円</p> <p>水彩画、油絵、色鉛筆、パステルなど好きな画材で個性を生かして基礎から丁寧に指導します。置き物、花、野菜、人物、風景と一緒に楽しく描きましょう! 初心者の方大歓迎です。</p>	<p>503 楽しい絵手紙 美術・絵画 4/10</p> <p>洋画家 アトリエコペリ主宰 磯野 和美</p> <p>第2・4水曜日/13:30~15:30(5回) 定員10名 受講料8,000円 材料費等/モチーフ代等500円</p> <p>描いて楽しく、もたらす嬉しい絵手紙。上手に描く事より自分らしさを相手に伝えるのが一番!一緒に楽しい時間を過ごしましょう!</p>	<p>504 パステル画 美術・絵画 4/5</p> <p>神戸パステル画会 小林 淳子</p> <p>金曜日/10:00~12:00(10回) 定員17名 受講料16,000円 材料費等/用具代等実費(10,000円~13,000円程度)</p> <p>やわらかで、繊細なパステルの色彩により、身近な人物、動物を表現します。形のつかみ方、色のつけ方など基礎から指導します。</p>	<p>505 絵画サークル 美術・絵画 4/3</p> <p>画家 中西 一郎</p> <p>水曜日/14:00~16:00(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/-</p> <p>鉛筆、木炭、ペン、水彩、油絵具等好きな用具で好きな題材を描く。深い表現を目指して、初心者も経験者も一緒に楽しみましょう!</p>	<p>506 色鉛筆で描く 海洋画 美術・絵画 4/6</p> <p>海洋画家 高橋 健一</p> <p>第2・4土曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料6,900円 材料費等/テキスト、紙、色鉛筆等1,000円程度</p> <p>海や港の景色、大海原を歩き交る色鉛筆やパステルを用いて描きます。はじめての方でも扱い易く指導してまいります。</p>	
<p>507 こどもは誰でもピカソ 子ども絵画造形教室 美術・絵画 4/4</p> <p>未来スクールありす主宰 坂田 ありす</p> <p>第2・4日曜日/13:30~15:00(4回) 定員18名 受講料7,200円 材料費等/500円</p> <p>子どもの発想を大切に、創造の身を伸ばし、素直な心の表現から、つくる喜びを描く楽しさを育てましょう。</p>	<p>508 毛筆大字(初級・中級) 書道 4/9</p> <p>兵庫県書作家協会 中西 浩暁</p> <p>火曜日/13:00~14:50(10回) 定員15名 受講料13,900円 材料費等/テキスト・手本代500円程度</p> <p>楷書の基本点画、筆の使い方、運び方から始めます。古典を交えて行書、草書、隷書を学び、表現の幅を広げます。初心者歓迎です。</p>	<p>509 毛筆細字(初級・中級) 書道 4/9</p> <p>兵庫県書作家協会 中西 浩暁</p> <p>火曜日/15:00~16:50(10回) 定員15名 受講料13,900円 材料費等/テキスト・手本代500円程度</p> <p>かなと実用書を中心に学びます。伝統的なもの、現代的な漢字が交じり文、儀礼の表書き、手紙文など学びます。初心者歓迎です。</p>	<p>510 うつくしいペン字 書道 4/4</p> <p>兵庫県書作家協会 左右津 安輝子</p> <p>木曜日/14:00~16:00(10回) 定員10名 受講料16,000円 材料費等/テキストとノート代1,500円</p> <p>活字あふれる現代こそ、手書きの文字が心に感動を与えます。楽しみながら技法を習得して美しい文字に変わる喜びを掴みましょう。</p>	<p>511 小中学生の書道 書道 4/6</p> <p>兵庫県書作家協会 左右津 安輝子</p> <p>土曜日/14:00~16:00(10回) 定員15名 受講料15,000円 材料費等/テキスト代1,000円 書道誌代1,800円</p> <p>書写教育の基礎を学びながら、自由で創造的に書道を楽しめるよう指導します。硬筆の指導も合わせて丁寧にいたします。</p>	<p>512 金曜陶芸 工(手)芸 4/5</p> <p>丹波焼 市野 元祥</p> <p>金曜日/10:00~12:00(10回) 定員20名 受講料17,500円 材料費等/材料費1,000円(釉薬代として) 粘土代実費(1kg150~250円)</p> <p>ふだんの生活の中で使うような器を造ります。自分の思いを込めた作品を造りましょう。初めての方でも大丈夫です。</p>	<p>513 陶芸の加飾・技法 工(手)芸 4/13</p> <p>丹波焼 市野 元祥</p> <p>第2・4土曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料8,750円 材料費等/釉薬代500円(粘土代実費1kg約200円程度)</p> <p>経験者を対象に技術を高める為の講座です。より一層の向上を目指しましょう。1ランク上の技術を習得しましょう。</p>
<p>514 木曜陶芸 工(手)芸 4/4</p> <p>陶芸家 手島 英則</p> <p>木曜日/10:00~12:00(10回) 定員17名 受講料17,500円 材料費等/釉薬代2,000円程度、粘土代は150~250円/kgご購入頂きます</p> <p>電動ロクロ、手ロクロを使って、作陶した自分の作品で、日常生活を飾りましょう。※別途粘土代が必要です。</p>	<p>515 日曜陶芸① 工(手)芸 4/14</p> <p>陶芸家 手島 英則</p> <p>第2・4日曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料8,750円 材料費等/釉薬代1,000円程度、粘土代は150~250円/kgご購入頂きます</p> <p>電動ロクロ、手ロクロを使って、作陶した自分の作品で、日常生活を飾りましょう。※別途粘土代が必要です。</p>	<p>516 日曜陶芸② 工(手)芸 4/14</p> <p>陶芸家 手島 英則</p> <p>第2・4日曜日/13:00~15:00(5回) 定員15名 受講料8,750円 材料費等/釉薬代1,000円程度、粘土代は150~250円/kgご購入頂きます</p> <p>電動ロクロ、手ロクロを使って、作陶した自分の作品で、日常生活を飾りましょう。※別途粘土代が必要です。</p>	<p>517 ステンドグラス 工(手)芸 4/7</p> <p>ガラス工芸家 則武 英彦</p> <p>日曜日/9:30~12:00(9回) 定員15名 受講料16,200円 材料費等/工具材料費約30,000円(初心者対象)</p> <p>色ガラスが織りなす様々な光のアート。幾つもの工程を経て作品ができていきます。ゆつくりとマイペースで楽しんでください。</p>	<p>518 くらしを彩る木彫り 工(手)芸 4/4</p> <p>木家会講師 太田 清美</p> <p>木曜日/10:00~12:00(9回) 定員15名 受講料12,510円 材料費等/各自実費</p> <p>欧風建築にあるデザインを使ったレリーフ、小物家具や人形(立体)を作ります。刃物を使う緊張感、無心な時間が流れます。</p>	<p>519 いつも青春♪ うきうきソング 音楽 4/2</p> <p>K.O.S.M音楽愛好会 高田 伸和 白石 千尋</p> <p>第1・3火曜日/10:30~12:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/-</p> <p>歌うって本当に気持ちいい!昭和の流行歌を楽しい仲間と一緒に歌いませんか?初心者の方も大歓迎!歌好きな皆様をお待ちしています!</p>	<p>520 英語でPoPs! 音楽 4/3</p> <p>英会話講師 古津 玲子</p> <p>第1・3水曜日/15:15~16:45(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/-</p> <p>懐かしいアメリカンポップスを英語で歌ってみましょう。歌の内容、発音のポイントなども説明いたします。語感が読めなくてもOK。</p>
<p>521 木曜ピアノ教室① 音楽 4/4</p> <p>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>第1・3木曜日/9:00~12:00(5回) 定員6名 受講料16,200円 材料費等/-</p> <p>朝の気持ちのいいお時間にピアノレッスンを始めてみませんか?楽譜が読めなくても大丈夫!基礎~演奏したい曲も楽しく学べます。(一人30分の個人レッスン)</p>	<p>522 木曜ピアノ教室② 音楽 4/11</p> <p>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>第2・4木曜日/9:00~12:00(5回) 定員6名 受講料16,200円 材料費等/-</p> <p>ピアノ弾いてみたいけど練習が苦手...の方も大丈夫!毎生徒さんに寄り添った笑顔あふれるレッスンです。是非一緒に!</p>	<p>523 金曜ピアノ教室① 音楽 4/5</p> <p>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>第1・3金曜日/9:00~12:00(5回) 定員6名 受講料16,200円 材料費等/-</p> <p>楽譜が読めなくても大丈夫!楽しく自分のペースでピアノレッスン始めてみましょう?さあお洒落な時間を一緒に過ごしませんか。</p>	<p>524 金曜ピアノ教室② 音楽 4/12</p> <p>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>第2・4金曜日/9:00~12:00(5回) 定員6名 受講料16,200円 材料費等/-</p> <p>脳トレになるピアノおしゃべりしながら楽しいピアノレッスンです!初心者大歓迎!朝のお好きな30分を自分時間にリフレッシュ!(一人30分の個人レッスン)</p>	<p>525 金曜夜のピアノ 音楽 4/5</p> <p>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</p> <p>第1・3金曜日/13:00~17:00(5回) 定員8名 受講料16,200円 材料費等/-</p> <p>ついに!午後のピアノ教室開講です。お好きな時間に月に2回のらくらくレッスン(お子様~大人対象)はじめてよう笑顔!はじめてよう楽しいレッスン! (一人30分の個人レッスン)</p>	<p>526 ドラム教室① 音楽 4/14</p> <p>ドラム奏者 古田 雄士</p> <p>日曜日/9:30~11:00(6回) 定員4名 受講料18,000円 材料費等/-</p> <p>一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう!初めての方でも大丈夫です。</p>	<p>527 ドラム教室② 音楽 4/14</p> <p>ドラム奏者 古田 雄士</p> <p>日曜日/11:10~12:40(6回) 定員4名 受講料18,000円 材料費等/-</p> <p>一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう!初めての方でも大丈夫です。</p>

●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いたします。 ●部屋の状況、講座内容によって定員を変更しております。

講座一覧



528 ドラム教室③ 音楽 4/14 ドラム奏者 古田 雄士 日曜日/13:30~15:00(6回) 定員4名 受講料18,000円 材料費等/—  一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう！初めての方でも大丈夫です。	529 ドラム教室④ 音楽 4/14 ドラム奏者 古田 雄士 日曜日/15:10~16:40(6回) 定員4名 受講料18,000円 材料費等/—  一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう！初めての方でも大丈夫です。	530 謡曲・仕舞 古典芸能 4/3 観世流能楽師 日本能楽会会員 (国)重要無形文化財総合指定保持者 笠田 昭雄 水曜日/10:00~12:00(9回) 定員15名 受講料13,410円 材料費等/テキスト代2,100円~ 扇代5,900円~  謡曲・仕舞を基礎から指導します。また、能の音楽や物語についてもわかりやすくお話します。	531 俳句 文学歴史 4/11 日本伝統俳句協会関西支部長 「床トキズ」同人 「田圃」(秀峰美) 選者 山西 商平 第2・4木曜日/13:30~15:30(6回) 定員10名 受講料8,940円 材料費等/メモ用紙・句帳・歳時記、国語辞典等持参  俳句を楽しく、575のリズムに乗せて四季折々の自然を詠み、日常の暮らしの味わいを詠みましょう。	532 こどもの心に届く読み聞かせ教室 文学歴史 4/8 NPO法人「絵本で子育て」センター 絵本講師 野口 明子 他 月曜日/10:00~11:30(3回) 定員12名 受講料4,800円 材料費等/—  絵本の持つ力と可能性を伝えられる読み聞かせボランティアを育てます。絵本の選び方・読み方・楽しみ方を学びましょう。
--	---	---	--	--

533 生け花 茶華道 4/11 華道家元池坊 華督 竹中 一永 第2・4木曜日/14:00~16:00(6回) 定員15名 受講料8,520円 材料費等/花代6,600円程度  四季折々の花を自然のすがた、そして造形の面白さ、それらを項目に応じて表現し楽しんでいただけます。	534 茶道① 茶華道 4/6 裏千家教授 多田 宗智 土曜日/13:00~14:55(10回) 定員12名 受講料12,800円 材料費等/抹茶・菓子代等3,500円程度  気軽に始めませんか。人間同士の縁が深まり様々な道具・一輪の茶花にも目が向くようになります。椅子に座って受講も可能です。	535 茶道② 茶華道 4/6 裏千家教授 多田 宗智 土曜日/15:05~17:00(10回) 定員12名 受講料12,800円 材料費等/抹茶・菓子代等3,500円程度  気軽に始めませんか。人間同士の縁が深まり様々な道具・一輪の茶花にも目が向くようになります。椅子に座って受講も可能です。	536 英会話(初級) 語学 4/9 英会話講師 古津 玲子 火曜日/13:15~14:15(9回) 定員10名 受講料13,410円 材料費等/テキスト2,990円(税別)  英語で話したいけど、うまく話せないという方のために。頭の中を交通整理してシンプルに台詞で話す練習をしてみましょう。	537 英会話(中級) 語学 4/5 アメリカ人講師 コリンズ・ブルース 金曜日/15:00~16:30(9回) 定員10名 受講料13,950円 材料費等/—  初級講座を修了された方、また同程度の経験がある方に適したレッスンをします。さあ、話しましょう。	538 中国語会話(初級) 語学 4/13 神戸海星女子学院大学非常勤講師 坂口 文馨 土曜日/14:40~16:10(9回) 定員10名 受講料14,400円 材料費等/テキスト代2,400円(税別)  ネイティブの講師が教えます。基礎になるものもしっかり学び、聴く話す書く練習をし、応用できるように楽しく会話練習をします。	539 中国語会話(中級) 語学 4/13 神戸海星女子学院大学非常勤講師 坂口 文馨 土曜日/13:00~14:30(9回) 定員10名 受講料14,400円 材料費等/テキスト代2,400円(税別)  いつも中国語で会話できる環境を作り、中国語を話す自信を持たせます。文化や習慣又はさまざまな事情もその都度学びます。
--	--	---	--	---	---	---

540 やさしい韓国語 語学 4/5 神戸学院大学非常勤講師(朝鮮語) 魯 惠英(ノヘヨン) 金曜日/13:00~14:30(9回) 定員10名 受講料14,400円 材料費等/テキスト代2,300円(税別)  文字の読み書きと基礎文法を学んだ方にお勧めです。日常会話でよく用いられる表現を中心に実践的な会話ができる文型を学んでいきます。	541 レベルアップ韓国語 語学 4/5 神戸学院大学非常勤講師(朝鮮語) 魯 惠英(ノヘヨン) 金曜日/14:40~16:10(9回) 定員10名 受講料14,400円 材料費等/テキスト代2,500円(税別)  話す、聞き取る能力を高めたい方にお勧め！韓国語を二年近く学び初級文法を終えた方を対象にします。豊かな表現力を育てます。	542 スペイン語(初級) 語学 4/5 スペイン語講師 福田 ルーツ 金曜日/9:30~11:00(9回) 定員10名 受講料14,400円 材料費等/テキスト代2,200円(税別)  基礎学力を楽しく身に付けて多彩な魅力を持つスペイン語文化に触れながら学びます。ネイティブ講師が親切かつ丁寧に指導します。	543 楽しい社交ダンス 舞踊 4/5 兵庫県社交ダンス教師協会・理事 タンゴ・スタジオ・プラット経営・指導 笠矢 佐智恵 金曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料14,900円 材料費等/—  初心者大歓迎！立ち方、歩き方から、初歩のステップを楽しく学びます。皆様、おさそい合せのうえ、楽しく踊れるよう、是非ご参加ください。	544 楽楽ヨーガ スポーツ・健康 4/13 (社)日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士 インド中央政府認定 (VYASA) 公認教師 小島 輝美 土曜日/10:30~12:00(9回) 定員12名 受講料14,400円 材料費等/—  呼吸に合わせて動いていきます。自分だけの時間を作って今の心と身体を感じてみましょう。お気軽にご参加下さい。	545 女性のためのヨガ スポーツ・健康 4/2 全米ヨガアライアンス認定 RYT200 五百尾 ひろみ 火曜日/18:30~20:00(10回) 定員12名 受講料16,000円 材料費等/—  ヨガの呼吸法を取り入れ、身体の自然な回復力を高め、バランスを取り、肩こり・腰痛などを楽にします。どなたでもできます。	546 ヨガ健康体操① スポーツ・健康 4/3 ヘルシークワハラ 中桐 照子 水曜日/9:15~10:30(10回) 定員15名 受講料13,900円 材料費等/—  ヨガの基本を取り入れた体操です。年齢を問わず、無理なく始めていただけます。心身とも健康な毎日を送ります。
---	--	--	---	--	---	---

547 ヨガ健康体操② スポーツ・健康 4/3 ヘルシークワハラ 中桐 照子 水曜日/10:45~12:00(10回) 定員15名 受講料13,900円 材料費等/—  ヨガの基本を取り入れた体操です。年齢を問わず、無理なく始めていただけます。心身とも健康な毎日を送ります。	548 気功太極拳 スポーツ・健康 4/6 ヘルシークワハラ 中桐 照子 土曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料16,000円 材料費等/—  ゆったり無理なく動き生体スポーツ。気・血の流れを良くし、心と体の調和をはかります。	549 健康体操 スポーツ・健康 4/1 ヘルシークワハラ 中桐 照子 月曜日/10:00~11:30(7回) 定員15名 受講料11,200円 材料費等/—  音楽に合わせて歩いたり、ボールを握って足腰を鍛え、元気に楽しいシニア世代を過ごしましょう。	550 太極拳入門 スポーツ・健康 4/3 日本武術太極拳連盟 公認指導員 福光 知子 水曜日/13:00~14:00(10回) 定員10名 受講料9,000円 材料費等/—  24式太極拳は一番普及している太極拳です。今回、入門編の講座を設け、初心者からでも学んでいただけるようになりました。	551 太極拳中級 スポーツ・健康 4/3 日本武術太極拳連盟 公認指導員 福光 知子 水曜日/14:15~15:45(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等/—  24式太極拳は一番普及している太極拳です。これを続けながら他の事もできるようにになります。奥深く奥の体操にもなります。心も身体も柔軟にゆるんでつなげてあげていきます。	552 32式剣 太極剣(たいきょくつるぎ) スポーツ・健康 4/3 日本武術太極拳連盟 公認指導員 福光 知子 水曜日/16:00~17:00(10回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/—  24式太極拳がある程度理解し動ける人が32式剣を平行して動くこと、さらに上達します。難しいですが、手の延長になり、舞うように、剣の楽しさを伝えます。	553 ジュニア空手①(概ね3歳~小2) スポーツ・健康 4/7 神戸空手道連盟大成熟 代表 棚田 健司・他 日曜日/9:30~10:30(9回) 定員15名 受講料10,800円 材料費等/サポーター3,500円、空手衣不要  基本稽古、移動稽古、ミット打ちを中心に行うことにより全身をバランスよく鍛え、強くたくましく、礼儀正しい成長を育みます。
---	---	--	---	---	--	---

554 ジュニア空手②(概ね小3~中学生) スポーツ・健康 4/7 神戸空手道連盟大成熟 代表 棚田 健司・他 日曜日/10:40~11:40(9回) 定員15名 受講料10,800円 材料費等/サポーター3,500円、空手衣不要  基本稽古、移動稽古、ミット打ちを中心に行うことにより全身をバランスよく鍛え、強くたくましく、礼儀正しい成長を育みます。【シニア空手】と同室での練習になります。	555 シニア空手(概ね50歳以上) スポーツ・健康 4/7 神戸空手道連盟大成熟 代表 棚田 健司・他 日曜日/10:40~12:00(9回) 定員10名 受講料13,410円 材料費等/サポーター5,000円、空手衣不要  空手の稽古は全身をバランスよく動かすミットにパンチやキックも行います。トレーニングウェア可です。お気軽にご参加下さい。11:40までは「ジュニア空手②」と同室の練習になります。	556 リズム&ストレッチ スポーツ・健康 4/2 フキジャズダンスカンパニー 薫 ゆみこ 火曜日/10:00~11:30(8回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/—  筋肉と気持ちのストレスを解消しましょう。軽やかなメロディーに合わせて身体を伸ばし引き締め、リフレッシュしましょう。	557 チャイルドジャズダンス①(3歳~小1) スポーツ・健康 4/13 フキジャズダンスカンパニー MAKIKO 土曜日/13:00~14:15(9回) 定員25名 受講料10,800円 材料費等/—  運動が苦手でも大丈夫。音楽に合わせて楽しく練習しましょう。	558 チャイルドジャズダンス②(小2~小4) スポーツ・健康 4/13 フキジャズダンスカンパニー MAKIKO 土曜日/14:20~15:35(9回) 定員25名 受講料10,800円 材料費等/—  色々なステップにチャレンジ出来るクラスです。難しいステップやターンやジャンプにチャレンジしましょう。	559 チャイルドジャズダンス③(小5~小6) スポーツ・健康 4/13 フキジャズダンスカンパニー MAKIKO 土曜日/15:40~16:55(9回) 定員25名 受講料10,800円 材料費等/—  小中学生高学年以上のレベルアップクラスです。難しいステップやターンやジャンプにチャレンジしましょう。初心者の方も大歓迎です。	560 スポーツウエルネス 吹矢① スポーツ・健康 4/7 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 前川 幸輝 武内 淑子 五反田 重夫 第1・3日曜日/9:30~11:00(6回) 定員8名 受講料7,680円 材料費等/マウスピース550円、パイプクリーナー250円、矢(10本)2,900円  明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。
--	---	--	--	---	---	---

561 スポーツウエルネス 吹矢② スポーツ・健康 4/7 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 前川 幸輝 武内 淑子 五反田 重夫 第1・3日曜日/11:10~12:40(6回) 定員8名 受講料7,680円 材料費等/マウスピース550円、パイプクリーナー250円、矢(10本)2,900円  明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。	562 スポーツウエルネス 吹矢③ スポーツ・健康 4/7 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 前川 恵子 他 第1・3日曜日/13:20~14:50(6回) 定員8名 受講料7,680円 材料費等/マウスピース550円、パイプクリーナー250円、矢(10本)2,900円  明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。	563 スポーツウエルネス 吹矢④ スポーツ・健康 4/7 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 前川 恵子 他 第1・3日曜日/15:00~16:30(6回) 定員8名 受講料7,680円 材料費等/マウスピース550円、パイプクリーナー250円、矢(10本)2,900円  明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。	564 神戸の山から ゆっくり登って健康に スポーツ・健康 4/18 (公社)日本山岳ガイド協会認定ガイド 加藤 智二 木曜日/13:00~14:30(3回) 定員15名 受講料6,900円 材料費等/館外実習交通費実費  長い人生、健康に過ごす為に必ず役に立つ山歩きの基本と楽しく歩くコツとポイントを身近な神戸の山を歩いて学びます。館外実習は2回予定、交通費実費、館外実習は朝からになります。	565 須磨琴(一絃琴) 伝統芸能 4/8 一絃須磨琴保存会 師範 福羅 あけみ 主に第2・4木曜日/13:00~17:00(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/琴の爪3,000円、教本1,400円(初回のみ)  須磨琴は、一枚の板の上一本の弦を張っただけの極めて簡単な素朴な楽器です。初歩の方から曲目に合わせて練習していきます。13時~17時の間、少人数で約60分間練習します。初心者大歓迎！
---	---	--	---	--

市民講座



市民講座のお問合せ、申込は須磨区文化センターへご連絡ください。

1 ウクレレ教室 市民講座 4/4 MASAウクレレ教室主宰 大原 昌邦 第1・3木曜日/13:00~15:00(6回) 定員15名 詳細はお問い合わせください。  こんな時こそウクレレを楽しんでみませんか？見学・体験は随時受付中。お待ちしております。	2 川柳 市民講座 4/8 神戸川柳協会常任理事 長川 哲夫 第2・4木曜日/13:30~15:00(5回) 定員12名 受講料5,000円 詳細はお問い合わせください。  川柳は人間を詠みます。楽しい人は楽しい句を、今の心を素直に反映します。楽しい句作りにも挑戦して下さい。お待ちしております。	3 こども英会話 市民講座 4/6 アメリカ人講師 コリンズ・ブルース 土曜日/9:50~11:40(10回) 定員6名 受講料13,500円 詳細はお問い合わせください。  初めてでもOK！経験豊富なアメリカ人講師と英語を楽しく学びましょう。小学生低学年と高学年の2クラス、各50分レッスンです。	4 フランス語(中級) 市民講座 4/10 神戸海星女子学院大学講師 筒井 ジョスリン 水曜日/10:30~11:30 詳細はお問い合わせください。  基本的なフランス語の日常会話を楽しく無理なく学びます。基礎をある程度勉強してきた方が対象です。	5 囲碁 市民講座 4/13 須磨碁同好会代表 野田 武士 土曜日/13:00~17:00(春夏15回) 定員15名 詳細はお問い合わせください。  生き甲斐ある老後を見つけたら、囲碁は想像力と脳の働きを高めながら石と遊ぶゲームです。解説や実践対局で楽しんでください。	6 バランス絡絡体操 市民講座 4/1 バランス体操トレーナー 小泉 ゆかり 石川 裕子 月曜日/14:00~15:30 詳細はお問い合わせください。  身体のゆがみを矯正する体操です。全身のツボを刺激して、関節を解すような痛みや強ばりが軽くなります。お気軽にご参加下さい。	7 ヒップホップ 市民講座 4/6 フキジャズダンスカンパニー MINA 土曜日/18:00~19:30(10回) 定員25名 詳細はお問い合わせください。  色々なジャンルの曲を使って振り付けをし、ダンスに必要な体の使い方や、体幹トレーニング、ストレッチ等もしっかりしていきます。
--	---	---	---	--	---	--