

東灘区文化センター

7月開講

2024年夏講座
7月～9月

受講生募集!!

5月16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/>

お問合せ ☎078-822-8333

東灘区文化センター

▶▶▶★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】

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月～9月)は欠員補充のみ募集とさせていただきます。
(定員を満たしてる場合は補欠となりますがキャンセルが出次第ご連絡させていただきます。)

おすすめ講座

音楽 123 いきいき声活②

講師 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 or 谷 浩一郎

第1・3火曜日/17:15～18:00(6回)
定員/12名 受講料/10,800円
材料費等/—

音楽 124 いきいき声活③

講師 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 or 谷 浩一郎

第1・3火曜日/18:15～19:00(6回)
定員/12名 受講料/10,800円
材料費等/—

音楽 126 ハッピーメロディ 笑顔で歌おう

講師 KOSMA音楽愛好会 中野 愛子

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

音楽 127 カンターレ♪ 歌おう愛唱歌

講師 バリトン歌手 落合 庸平

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

おすすめ講座

スポーツ・健康 145 朝のいきいき ヨガ①

講師 ヨガインストラクター TAKAKO

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/—

スポーツ・健康 146 朝のいきいき ヨガ②

講師 ヨガインストラクター TAKAKO

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/—

スポーツ・健康 147 からだを整える ヨガ

講師 山本ヨガ研究所講師 TAKAKO

水曜日/18:00～19:30(10回)
定員/12名 受講料/15,000円
材料費等/—

スポーツ・健康 155 おはよう太極拳

講師 大阪精武会副会長 神戸南京町鍼灸六合治療院 院長 裴 華

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

スポーツ・健康 156 太極拳で健康づくり

講師 大阪精武会副会長 神戸南京町鍼灸六合治療院 院長 裴 華

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 158 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

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 159 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

月曜日/10:00～11:20(5回)
定員/15名 受講料/8,000円
材料費等/—

スポーツ・健康 162 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

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 164 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

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 165 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

火曜日/16:00～17:00(10回)
定員/15名 受講料/12,000円
材料費等/—

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年夏講座 東灘区文化センター		
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名	〒 - 氏名		
住所	〒 - 市町村 区 丁目 番地 号 階		
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	-		

切手をお貼りください。

6500031

※ハガキでのお申し込みは
5月30日(木)消印有効となります。

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

夏講座募集のご案内

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。
神戸市民文化振興財団
お申込みはこちら
6月2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。
5月30日 消印有効

申込み締切日

6月2日(日)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

個人情報取扱について 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、7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が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)が発せら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確認ください。

＜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、6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)
★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。7月末日までは残回数を按分しますが、8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。開講後、お客席都合の場合は、受講料総額の30%手数料を差し引き、残回数を按分して10月未満切上げて返金いたします。但しいずれも退講日から1か月以内に指定された書類を提出して頂いた場合のみ返金。

＜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 大人の塗り絵 美術 7/9

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) 美術 7/20

スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子
第3土曜日/10:00～12:00(3回)
定員15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 美術 7/20

スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子
第3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)

170 おしゃれな水彩画(水曜日) 美術 7/3

スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子
第1水曜日/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)

104 書道(初級) 書道 7/4

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) 書道 7/20

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 書道 7/1

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。NEW は、新しく始まる講座です。

講座一覧		107 陶芸① 工(手)法 陶芸家 大西 雅文 7/3 水曜日／10:00～12:00 (9回) 定員18名 受講料14,400円 材料費等／2,000円程度  みんなで土に触れ、やきものの楽しさを知ろう。	108 陶芸② 工(手)法 陶芸家 大西 雅文 7/3 水曜日／13:30～15:30 (9回) 定員18名 受講料14,400円 材料費等／2,000円程度 	109 陶芸③ 工(手)法 陶芸家 木村 貴史 7/6 土曜日／10:00～12:00 (10回) 定員18名 受講料16,000円 材料費等／2,000円程度  明るく楽しい教室で、自分だけのオリジナル器を作りましょう。	110 陶芸④ 工(手)法 陶芸家 木村 貴史 7/6 土曜日／13:30～15:30 (10回) 定員18名 受講料16,000円 材料費等／2,000円程度 	111 趣味の木工芸① 工(手)法 1級家具製作技能士 井上 絹子 7/12 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、好きな作品を作りましょう。	112 趣味の木工芸② 工(手)法 1級家具製作技能士 井上 絹子 7/12 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 7/2 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をスタジオで、お腹から思いきってだしませんか？ スッキリ発散いたしましょう！ 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 7/2 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 7/3 水曜日／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  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！！音ほかしい歌や、“栄冠は君に輝く”カンツォーネの“ローマのギター”等様々な歌に挑戦しています！	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 7/4 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をスタジオで、お腹から思いきってだしませんか？ スッキリ発散いたしましょう！ 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 圭市 7/12 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い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、コーラスに触れてみませんか？	118 楽しく合唱 音楽 Cantiamo 水口 健次 7/8 第2・4月曜日／13:00～15:00 (8回) 定員30名 受講料14,400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みを知って下さい。音楽を楽しむ事を一番に練習しましょう。	119 歌ってボイストレーニング 音楽 Cantiamo 水口 健次 7/12 第2・4金曜日／13:00～14:30 (6回) 定員30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 7/2 第1・3火曜日／12:45～14:15 (6回) 定員18名 受講料10,800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せんか。
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 7/2 第1・3火曜日／15:30～17:00 (6回) 定員18名 受講料11,400円 材料費等／楽譜代実費  煌然と輝くイタリアのオペラの歴史。17、18世紀に生まれた名曲の数々を歌います。慣れないイタリア語も歌っているうちに楽しくなっています。	122 いきいき声活① 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 矢野 美由紀 7/2 第1・3火曜日／14:30～15:15 (6回) 定員12名 受講料10,800円 材料費等／—  高音の出し方、美しいフレージングの作り方など、女性ならではの目線で細やかな指導を行います。アンチエイジングにも役立ちます。	123 いきいき声活② 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 or 谷 浩一郎 7/2 第1・3火曜日／17:15～18:00 (6回) 定員12名 受講料10,800円 材料費等／—  息の送り込みとそのコントロール、身体のどの部分を使うかを覚えこませ、声が出やすくなるのを体感していきます。楽器（声帯）に負担をかけず、自然に響く声をみつけてみませんか？	124 いきいき声活③ 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 or 谷 浩一郎 7/2 第1・3火曜日／18:15～19:00 (6回) 定員12名 受講料10,800円 材料費等／—  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で一緒に歌いましょう。	125 カンターレ♪歌おう童謡唱歌 音楽 バリトン歌手 落合 庸平 7/12 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で一緒に歌いましょう。	126 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 7/5 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よう。流行の歌にトライするのも若さを保つ秘訣かも。	127 カンターレ♪歌おう愛唱歌 音楽 バリトン歌手 落合 庸平 7/8 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  心に残る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？	128 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 7/8 第2・4月曜日／18:30～20:00 (5回) 定員15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！ オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導致します♪愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう♪ 目指せ声美人！
129 ジャズで楽しくシャバダバ① 音楽 音楽学士 (声楽専攻) 岩宮 美和 7/9 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)  スウィングラテンポサノバのリズムに乗ってジャズダバを楽しん歌います。	130 ジャズで楽しくシャバダバ② 音楽 音楽学士 (声楽専攻) 岩宮 美和 7/9 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) 	131 ジャズで楽しくシャバダバ③ 音楽 音楽学士 (声楽専攻) 岩宮 美和 7/13 第2・4土曜日／13:30～14:30 (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)  ①②講座と3ヶ月連れて講座内容は進めております。スウィングラテンポサノバ等のリズムに乗って楽しん歌います。	132 古典セミナー「源氏物語」 文学 歴史 元京高等学校教諭 東 信子 7/4 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／—  「若菜下」光源氏47才。紫の上の発病、柏木の密通と女三の宮の機嫌・・・晩年の光源氏には奇詭な運命が待ち受けていました。	133 俳句 文学 歴史 ホトトギス同人・俳誌「風」主宰・大阪俳人クラブ常任理事 永沢 達明 7/5 第1・3金曜日／13:45～15:45 (5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等／—  「俳句を楽しむ」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。	134 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 7/17 第3火曜日／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、文化を知り、その地域の魅力を楽しもう。7月座学 関西ユダヤ教会、ジャイナ寺院、神戸モスク 8月座学 日本最大の馬場観音、神戸文学館他	135 手作りパン教室① 料理 大谷 真理子 7/20 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)  こねかき伸ばしまでひとりで作っていただきます。国産小麦や材料にこだわったパン教室です。性別問わずはじめての方も大歓迎。	136 手作りパン教室② 料理 大谷 真理子 7/20 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) 
138 男性の簡単料理 料理 料理研究家 北山 初美 7/5 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／2,700円 (3回分)  新しい一歩を踏み出してみませんか。まずは、健康の為に食から始めてみましょう！ 包丁の持ち方から教えます。	139 朗読 ことばで紡ぐ物語の世界 語学 朗読の会 Les Voix レ・ヴォワ 矢野 照美 7/9 第2・4火曜日／10:30～12:00 (5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等／—  声はからだという楽器を通して生まれてきます。呼吸法や発声・滑舌レッスンを楽しみながら、深く響く声にことばを乗せて、物語の中に広がる世界を表現してみませんか。	140 写真教室 ステップアップ (一眼レフ) その他 朝ハナヤ勤務助手 撮影部長 永田 徹 7/10 第2水曜日／10:00～12:00 (3回) 定員30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。真実の感性を写真で表現。撮影実習と作品批評をくり返して実力を養います。	141 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 7/2 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・筋肉強化・生活習慣病予防のため体を動かしましょう。	142 ヨガ美療体操① (女性) スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 7/3 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。	143 ヨガ美療体操② (女性) スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 7/3 水曜日／14:45～16:15 (10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等／— 	144 ヨガ美療体操③ (女性) スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 嶋津 清江 7/6 土曜日／10:00～11:30 (9回) 定員15名 受講料12,600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。	145 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 7/2 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すっきり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。
146 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 7/2 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／—  朝のいきいきヨガですっきり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。	147 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 7/3 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（指、肩関節、肘関節、股関節等）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。	148 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 7/6 土曜日／17:45～19:05 (8回) 定員15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。	149 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 7/6 第1・3土曜日／11:00～12:15 (5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等／CD代100円  このクラスは月2回です。健康フ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。	150 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 7/4 第1・3木曜日／10:45～12:00 (5回) 定員10名 受講料8,000円 材料費等／CD代100円  入門クラスは月2回です。健康フ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。	151 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 7/4 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／CD代100円  聞いているだけで癒されるハワイアンミュージックに身を委ねて舞うフラ。そんな優雅なひと時を一緒に過ごしてみませんか。	152 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 7/4 第1・3木曜日／15:30～16:45 (5回) 定員30名 受講料8,000円 材料費等／CD代100円  初級コースを2期（一年）受講された方で、更にフラをもっと本格的にやってみたいという方にお勧めのクラスです。	153 やさしい氣功 スポーツ・健康 上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子 7/8 月曜日／10:00～11:30 (7回) 定員30名 受講料10,500円 材料費等／—  日ごろの運動不足を解消し心身をゆとりたせて気血の流れを整えます。運動したことがない方にも無理のない動きです。
154 太極氣功 スポーツ・健康 上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子 7/3 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。	155 おはよう太極拳 スポーツ・健康 大阪精武会副会長 神戸南京町鍼灸六会治療院 院長 裴 華 7/13 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！	156 太極拳で健康づくり スポーツ・健康 大阪精武会副会長 神戸南京町鍼灸六会治療院 院長 裴 華 7/12 金曜日／18:30～20:00 (8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等／—  中医養生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。	157 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 7/2 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リフレッシュ。	158 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 7/6 土曜日／9:10～10:40 (10回) 定員20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？	159 バランス経絡体操 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 7/8 月曜日／10:00～11:20 (5回) 定員15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ご指導させていただきます。各々の状態に適した運動を楽しく進めて参ります。	160 正しい姿勢と歩き方～歩き始めるの前に～ スポーツ・健康 スタジオKIKI 朝比奈 優 7/1 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。	161 スタスタ歩ける足作り～おとなの足育体操～ スポーツ・健康 足育アドバイザー® 朝比奈 優 7/10 第2・4水曜日／10:30～11:45 (5回) 定員12名 受講料7,500円 材料費等／—  歩くのが辛い疲れた原因になる外反母趾等の足のトラブルを予防・改善する足育体操。簡単な体操で足を鍛えてスタスタ歩きましょう。
162 スポーツウエルネス吹矢 (日曜コース) スポーツ・健康 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 7/14 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。	163 ジャズダンス スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー 清原 ひとみ 7/3 水曜日／10:30～12:00 (10回) 定員20名 受講料16,000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！	164 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 7/2 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そった動きを練習していきます。	165 チャイルドジャズダンス (4～12歳) スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー MAKIKO				

※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。

NEW は、新しく始まる講座です。