

# 兵庫区文化センター

## 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!

〒652-0805  
神戸市兵庫区羽板通4丁目1番1号  
お問合せ ☎078-576-0981



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年夏講座 兵庫区文化センター	
講座番号		
講座名		
フリガナ		
氏名		
住所	〒 -	
年齢	歳	性別
学年	( )	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

6 5 0 0 0 3 1

切手を貼ってください。

※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

★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。】

### おすすめ講座

**工(手)芸** **206 趣味の木工(水曜・夜)**

講師 元高校教師 内海 功一

木工小物・家具等のデザインから制作、仕上げまで。自分の作りたいもの(自由課題)を講師と相談しながら作ります。

水曜日/18:00~20:00(10回)  
定員/12名 受講料/17,000円  
材料費等/実費

**料理** **245 イタリア陶器付けとイタリア料理**

講師 イタリア料理研究家 植田 久美子

陶磁器の素焼きの器に、講座2回にかけて付けをし、3回目の講座で完成した器とイタリア料理を体験して頂きます。

第3土曜日/10:00~12:00(3回)  
定員/21名 受講料/4,800円  
材料費等/4,000円

**その他** **265 心と身体を癒すアロマセラピー**

講師 MASマリーゴールド 井 泰子

アロマセラピーは、植物油から抽出した香り成分である「精油(エッセンシャルオイル)」を使って、美と健康に役立てていく自然療法です。

第1火曜日/10:00~12:00(3回)  
定員/20名 受講料/4,500円  
材料費等/材料費2,400円

**スポーツ・健康** **268 太極扇**

講師 NPO法人 神戸太極拳協会 福田 いづみ

太極拳経験者の方対象の楊式太極扇の講座です。華やかで優雅な動きを通して、心と身体の若々しさを保ちます。

第1・3水曜日/14:45~16:00(5回)  
定員/15名 受講料/6,500円  
材料費等/扇代別送

**スポーツ・健康** **275 正しい姿勢と歩き方**

講師 正しい姿勢と歩き方インストラクター 朝比奈 優

正しい姿勢と歩き方を身につけることは代謝も上がり、シェイプアップにも効果的です。また、O脚や腰痛の改善も期待が出来ます。

第2・4火曜日/15:30~17:00(5回)  
定員/18名 受講料/6,400円  
材料費等/-

**スポーツ・健康** **282 卓球(木曜・昼)**

講師 日本スポーツ協会 公認卓球コーチ2 田坂 直子

卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。

第3除木曜日/14:00~16:00(8回)  
定員/24名 受講料/10,000円  
材料費等/ピン球代含む

### 夏講座募集のご案内

**申込み方法** いずれかの方法でお申し込みください。  
電話でも受付しております。(FAX不可)

**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 ●見学したく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。

**センター・会館の窓口** 上の申込書にご記入の上、センターにお申し込みください。

**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 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し込みください。
- 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。スマホ決済も可能。
- ※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充の方がお待ちです。文化センターまで必ずご連絡ください。
- ★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。7月末日までは残回数按分しますが、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、お集まりの場合は、受講料の30%の手数料を差し引き、残回数按分して10%未満は引上げ返金いたします。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。

**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
発表発表判断時点	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(浸水・高潮警報を除く)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確認ください。

### 講座一覧

<p><b>201 日曜デッサン・油絵</b> 美術・絵画 7/14</p> <p>創元会理事 米澤 光治</p> <p>第2・4日曜日/10:00~12:00(6回) 定員25名 受講料9,600円 材料費等/実費</p> <p>人物、静物、風景を描きながら、デッサン力をつけていき、油絵の制作までを丁寧に指導。初めての方大歓迎です。</p>	<p><b>202 暮らしを彩る水彩画</b> 美術・絵画 7/1</p> <p>洋画家 宮本 佳子</p> <p>月曜日/13:30~15:30(10回) 定員25名 受講料14,000円 材料費等/材料費1,000円</p> <p>日々の暮らしに溢れる色彩を切り取って水彩画や淡彩画にして白いキャンパスに描いてみませんか?</p>	<p><b>203 おとなの絵画教室</b> 美術・絵画 7/10</p> <p>主体美術協会会員 長瀬 志保</p> <p>第2・4水曜日/13:30~15:30(5回) 定員25名 受講料8,500円 材料費等/モチーフ代500円</p> <p>石膏デッサン、花等の静物、人物モデル(着衣・裸体)、野外スケッチと色々体験でき、大変お得な講座となっております。</p>	<p><b>204 絵手紙</b> 美術・絵画 7/11</p> <p>日本絵手紙協会 公認講師 仲田 久美子</p> <p>第2・4木曜日/10:00~12:00(5回) 定員25名 受講料5,350円 材料費等/実費</p> <p>その人しか書けないという手紙の良さを、絵手紙は伝えます。持ち物は、描きたいという気持ちだけ。</p>	<p><b>205 毛筆・ペン字</b> 書道 7/5</p> <p>兵庫県書道協会 水原 千里</p> <p>金曜日/13:00~14:50(10回) 定員35名 受講料10,700円 材料費等/実費</p> <p>携帯電話やパソコンが普及した今だからこそ手書きの文字は癒し、温かみがあります。文字が美しく見える書き方を楽しく学びましょう。</p>	<p><b>206 趣味の木工(水曜・夜)</b> 工(手)芸 7/3</p> <p>元高校教師 内海 功一</p> <p>水曜日/18:00~20:00(10回) 定員12名 受講料17,000円 材料費等/実費</p> <p>木工小物・家具等のデザインから制作、仕上げまで、自分の作りたいもの(自由課題)を講師と相談しながら作ります。</p>		
<p><b>207 個性きらめくDIY(木工)(土曜・朝)</b> 工(手)芸 7/6</p> <p>元高校教師 内海 功一</p> <p>土曜日/10:00~12:00(10回) 定員12名 受講料17,000円 材料費等/実費</p> <p>専門工具の揃った専用大工場で創作意欲を膨らませ、自分だけのオリジナル作品を完成させてみましょう。</p>	<p><b>208 ステンドグラス</b> 工(手)芸 7/5</p> <p>ステンドグラス作家 山崎 まどか</p> <p>第1・3金曜日/10:00~12:00(5回) 定員10名 受講料9,000円 材料費等/実費</p> <p>お家の壁や扉に飾れるような本格的なステンドグラスのパネル作品をデザインから考え制作していきます。初めての方大丈夫です!</p>	<p><b>209 パッチワークと民族手芸モラ</b> 工(手)芸 7/13</p> <p>手工芸アドバイザー 金山 淳子</p> <p>第2・4土曜日/10:00~12:00(5回) 定員25名 受講料5,350円 材料費等/1回500円~1,000円</p> <p>布を接ぎ合わせて袋物からタペストリー等を作ります。基礎から始めるので初心者歓迎します。</p>	<p><b>210 歌謡レッスン</b> 音楽 7/13</p> <p>津軽三味線静女会会長 高橋 静女</p> <p>土曜日/13:30~15:30(10回) 定員25名 受講料13,000円 材料費等/教材費1,000円</p> <p>生徒の皆様のリクエストを中心に、楽しく歌えるように指導します。</p>	<p><b>211 はずむ歌声リフレッシュ</b> 音楽 7/8</p> <p>KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子</p> <p>第2・4日曜日/13:00~14:30(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代660円(税込)</p> <p>みんなと一緒に歌う楽しさを感じてみましょう。美しいメロディと共にワクワク、しみじみ、ドキドキとすることでしょう。</p>	<p><b>212 みんなで歌おう♪童謡唱歌</b> 音楽 7/12</p> <p>KOSMA音楽愛好会 馬場 清孝</p> <p>第2・4金曜日/13:00~14:30(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,100円(税込)</p> <p>皆さんが知っている童謡唱歌と一緒に歌っていきましょう!ラクに声を出すための発声のコツも指導します!</p>	<p><b>213 神戸の中心で世界を歌おう!!</b> 音楽 7/2</p> <p>音楽創作工房ムジカヴィーヴァパス 武久 竜也</p> <p>第1・3火曜日/14:00~15:30(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,000円(税込)</p> <p>世界の名歌を楽しく歌いましょう。ヴォイストレーニングや声のための体操を取り混ぜながら皆様のお声(歌声)にも寄り添います!</p>	<p><b>214 カンタレ♪歌おうヒットソング!</b> 音楽 7/15</p> <p>声楽家 落合 庸平</p> <p>第1・3日曜日/13:00~14:30(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,320円(税込)</p> <p>プロのオペラ歌手が手取り取り取り取り取り、丁寧に歌唱指導いたします!声が変われば人生も変わる?歌って笑って楽しきましょう!</p>
<p><b>215 青春ベストソング</b> 音楽 7/11</p> <p>KOSMA音楽愛好会 中野 愛子</p> <p>第2・4木曜日/18:30~20:00(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代2,000円程度</p> <p>心の中の風景は私の宝物。素直に笑える自然に振る舞える。たくさんのお歌と楽曲に向き合って、私の応援歌を見つけよう。</p>	<p><b>216 いつも青春♪うらうらきソング</b> 音楽 7/11</p> <p>KOSMA音楽愛好会 高曲 伸和</p> <p>木曜日/10:30~12:00(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代実費</p> <p>歌で綴る青春物語。心躍るひとときと一緒に過ごしましょう。</p>	<p><b>218 クラシックギター入門・初級1</b> 音楽 7/3</p> <p>ギタリスト 弘井 俊雄</p> <p>水曜日/18:00~18:50(10回) 定員10名 受講料11,200円 材料費等/テキスト代(税込)1,396円(税込)</p> <p>初歩から演奏の練習まで。カルカシギター教則本使用及びギター曲集を使って独奏と重奏の練習。</p>	<p><b>219 クラシックギター初級2</b> 音楽 7/3</p> <p>ギタリスト 弘井 俊雄</p> <p>水曜日/18:50~19:40(10回) 定員10名 受講料11,200円 材料費等/テキスト代1,430円(税込)</p> <p>当センターの初級1コースを修了された方対象。より高度な技術習得をめざします。</p>	<p><b>220 クラシックギター中級</b> 音楽 7/3</p> <p>ギタリスト 弘井 俊雄</p> <p>水曜日/19:40~20:30(10回) 定員10名 受講料11,200円 材料費等/テキスト代1,760円(税込)</p> <p>当センター初級2コースを修了された方対象。より高度な技術習得をめざします。</p>	<p><b>221 津軽三味線入門</b> 音楽 7/13</p> <p>津軽三味線静女会会長 高橋 静女</p> <p>第2・4土曜日/16:00~17:00(5回) 定員8名 受講料11,000円 材料費等/テキスト-CD代2,000円</p> <p>津軽三味線を始めてみませんか!初めての方でも「津軽じゃんから節」が弾けるまで親切丁寧に指導します。</p>	<p><b>222 津軽三味線初級</b> 音楽 7/13</p> <p>津軽三味線静女会会長 高橋 静女</p> <p>第2・4土曜日/17:00~18:00(5回) 定員6名 受講料11,000円 材料費等/テキスト-CD代2,000円</p> <p>入門講座終了の方を対象に指導いたします。</p>	<p><b>223 大正琴(重謡&amp;唱歌)</b> 音楽 7/3</p> <p>琴伝流(欣栄会) 関口 和美</p> <p>水曜日/9:30~10:40(10回) 定員15名 受講料11,800円 材料費等/レンタル代10回1,250円(貸取660円)</p> <p>これから始められる方に、大正琴の弾き方、楽譜の見方から、懐かしい重謡や唱歌をわかりやすく指導します。</p>
<p><b>224 大正琴(クラシック&amp;歌謡曲)</b> 音楽 7/3</p> <p>琴伝流(欣栄会) 関口 和美</p> <p>水曜日/10:50~12:00(10回) 定員15名 受講料11,800円 材料費等/ピック(買取)660円</p> <p>各個人好きな曲・弾きたい曲を自由に練習してリハビリかねて楽しんで頂きたいと思えます。</p>	<p><b>225 楽しいウクレレ月曜・朝 初級</b> 音楽 7/1</p> <p>K.今城ウクレレファミリー講師 細川 敏治</p> <p>月曜日/9:15~10:30(10回) 定員25名 受講料11,800円 材料費等/プリント代500円</p> <p>基礎から学び、ハワイアン歌謡、伴奏、ソロ弾、アンサンブルなど簡単なものを楽しみ練習します。</p>	<p><b>226 楽しいウクレレ月曜・朝 中級</b> 音楽 7/1</p> <p>K.今城ウクレレファミリー講師 細川 敏治</p> <p>月曜日/10:45~12:00(10回) 定員25名 受講料11,800円 材料費等/プリント代500円</p> <p>基本と初歩を修得された方を対象にステップアップを目指します。ハワイアン、ソロ弾、アンサンブルなど楽しく学びます。</p>	<p><b>227 楽しいウクレレ金曜・夜 初級</b> 音楽 7/5</p> <p>K.今城ウクレレファミリー講師 細川 敏治</p> <p>金曜日/18:00~19:15(10回) 定員25名 受講料11,800円 材料費等/プリント代500円</p> <p>基礎から学び、ハワイアン歌謡、伴奏、ソロ弾、アンサンブルなど簡単なものを楽しみ練習します。</p>	<p><b>228 楽しいウクレレ金曜・夜 中級</b> 音楽 7/5</p> <p>K.今城ウクレレファミリー講師 細川 敏治</p> <p>金曜日/19:30~20:45(10回) 定員25名 受講料11,800円 材料費等/プリント代500円</p> <p>基本と初歩を修得された方を対象にステップアップを目指します。ハワイアン、ソロ弾、アンサンブルなど楽しく学びます。</p>	<p><b>229 楽しいピアノ教室①</b> 音楽 7/1</p> <p>KOSMA音楽愛好会 ピアニスト 植田 祐加里</p> <p>月曜日/15:00~17:00(9回) 定員6名 受講料21,600円 材料費等/実費</p> <p>憧れの曲、思い出の曲をグランドピアノで弾いてみませんか?中学生から大人まで、それぞれのレベルに合わせて楽しくレッスンします!</p>	<p><b>230 楽しいピアノ教室②</b> 音楽 7/1</p> <p>KOSMA音楽愛好会 ピアニスト 植田 祐加里</p> <p>月曜日/17:10~19:10(9回) 定員6名 受講料21,600円 材料費等/実費</p> <p>憧れの曲、思い出の曲をグランドピアノで弾いてみませんか?中学生から大人まで、それぞれのレベルに合わせて楽しくレッスンします!</p>	<p><b>231 楽しいピアノ教室③</b> 音楽 7/1</p> <p>KOSMA音楽愛好会 ピアニスト 植田 祐加里</p> <p>月曜日/19:20~20:40(9回) 定員4名 受講料21,600円 材料費等/実費</p> <p>憧れの曲、思い出の曲をグランドピアノで弾いてみませんか?中学生から大人まで、それぞれのレベルに合わせて楽しくレッスンします!</p>

※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



## 232 オカリナ・中級 音楽

オカリナ奏者  
斎藤 智枝

第2・4水曜日/10:30~12:00(6回)  
定員20名 受講料10,800円  
材料費等/テキスト代2,000円(税込)

アルトC管をある程度演奏できる方を対象にしています。独奏曲だけでなく、合奏曲も挑戦していきます。

## 233 オカリナ・初級 音楽

オカリナ奏者  
斎藤 智枝

第2・4水曜日/13:00~14:30(6回)  
定員20名 受講料10,800円  
材料費等/—

基本的な指使いを習得された方を対象にアルトC管サイズを使用し、色々な曲に挑戦していきます。

## 234 短歌入門 文学歴史

現代歌人協会会員  
小林 幹也

第4土曜日/10:30~12:00(3回)  
定員20名 受講料4,200円  
材料費等/—

入門講座です。添削を受け、講評を聴き、短歌上達を目指します。また百人一首を読み、そこから短歌をつくるヒントを学びます。

## 235 短歌探究 文学歴史

現代歌人協会会員  
小林 幹也

第4土曜日/13:00~15:00(3回)  
定員20名 受講料4,500円  
材料費等/—

現代短歌の実作と鑑賞・批評を通じて、短歌の世界により深く分け入る。(当センター「入門」講座を2年以上受講された方対象)

## 236 たのしい川柳1 文学歴史

ふあうすと川柳社  
長島 敏子

第2・4水曜日/10:00~12:00(5回)  
定員27名 受講料5,900円  
材料費等/—

川柳それは人間の目で人間を詠う17音字の人間ドラマです。初歩から実作を中心に楽しく指導。

## 237 たのしい川柳2 文学歴史

ふあうすと川柳社  
長島 敏子

第2・4水曜日/14:00~16:00(5回)  
定員27名 受講料5,900円  
材料費等/—

川柳それは人間の目で人間を詠う17音字の人間ドラマです。初歩から実作を中心に楽しく指導。

## 238 俳句入門① 文学歴史

芭蕉翁献詠全国俳句大会特選  
杉岡 香風

第2・4月曜日/10:00~12:00(4回)  
定員20名 受講料4,800円  
材料費等/—

基礎から応用まで約束や方法を解説し、一句一句を添削し、冬講座最終回は句集にまとめてお渡しします。

## 239 俳句入門② 文学歴史

芭蕉翁献詠全国俳句大会特選  
杉岡 香風

第2・4水曜日/10:00~12:00(4回)  
定員24名 受講料4,800円  
材料費等/—

基礎から応用まで約束や方法を解説し、一句一句を添削し、冬講座最終回は句集にまとめてお渡しします。

## 240 考古学で学ぶ日本の歴史 文学歴史

前奈良文化財研究所 客員研究員  
渡辺 伸行

第3水曜日/10:00~12:00(3回)  
定員25名 受講料3,600円  
材料費等/—

日本の先史時代から幕末まで、最新の考古学研究成果から日本の歴史を学びます。またテーマに沿った遺跡見学で理解を深めます。

## 241 フラワーアレンジメント 茶華道

フラワーコーディネーター  
小林 恵理子

第1・3火曜日/18:15~20:15(5回)  
定員25名 受講料6,500円  
材料費等/実費 1回2,000円程度

お花が大好きな方、お花に癒されると感じる方、花市場からのフレッシュなお花を楽しくおしやれにアレンジしてみませんか。

## 242 フラワーアレンジメント ステップアップクラス 茶華道

フラワーコーディネーター  
小林 恵理子

第2・4火曜日/18:15~20:15(5回)  
定員25名 受講料6,500円  
材料費等/実費 1回2,500円程度

フレッシュな生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーとおしゃれな花器を使って私流のアレンジを楽しみましょう。

## 243 楽しいパン教室(朝) 料理

大谷 真理子

第2・4土曜日/10:00~13:00(5回)  
定員32名 受講料7,000円  
材料費等/3,500円

主に国産小麦を使って一人一人パンを作っていたく講座です。手ごねの基本技術を身に付け、冷めてもかたならないパンが作れるよう楽しく学びます。

## 244 楽しいパン教室(昼) 料理

大谷 真理子

第2・4土曜日/13:30~16:30(5回)  
定員32名 受講料7,000円  
材料費等/3,500円

主に国産小麦を使って一人一人パンを作っていたく講座です。手ごねの基本技術を身に付け、冷めてもかたならないパンが作れるよう楽しく学びます。

## 245 イタリア陶器絵付けとイタリア料理 料理

イタリア料理研究家  
植田 久美子

第3土曜日/10:00~12:00(3回)  
定員21名 受講料4,800円  
材料費等/4,000円

陶磁器の素焼きの器に、講座2回にかけて絵付けをし、3回目の講座で完成した器とイタリア料理を体験していただきます。

## 246 ハンドメイドソーイング 洋裁

服飾デザイナー  
濱崎 幸子

第1・3月曜日/13:30~15:30(5回)  
定員24名 受講料5,900円  
材料費等/4,000円程度

基本的なアイテム作りからオリジナル作品への展開を学んでみませんか?

## 247 中国語会話 入門 語学

中国語講師  
曹 蘭

第3除く木曜日/18:30~20:00(7回)  
定員15名 受講料7,000円  
材料費等/少人数制テキスト代2,860円(税込)

これから中国語を学んでみたい方を対象に、正しい発音の仕方から、すぐ使える身近な会話まで、ていねいに指導します。

## 248 中国語会話 初級 語学

中国語講師  
曹 蘭

水曜日/19:15~20:45(10回)  
定員22名 受講料10,700円  
材料費等/テキスト代2,640円(税込)

初級の方を対象にしたコースです。すぐに役立つ基本文型、文法、覚えておきたい基本単語などを学びます。

## 249 中国語会話 中級 語学

中国語講師  
曹 蘭

水曜日/17:30~19:00(10回)  
定員22名 受講料11,800円  
材料費等/テキスト代2,420円(税込)

少し中国語の基礎のある方を対象。基本文型、文法、基本語句などを学ぶコースです。

## 250 中国語会話 応用 語学

中国語講師  
曹 蘭

火曜日/18:30~20:00(10回)  
定員20名 受講料13,000円  
材料費等/テキスト代2,420円(税込)

いくらかの中国語会話の基礎のある方を対象。中国語会話の応用を学ぶコースです。

## 251 上級中国語 語学

中国語講師  
曹 蘭

月曜日/19:00~20:30(9回)  
定員20名 受講料11,700円  
材料費等/—

中国語会話が堪能な方を対象に指導します。テキストは使用しません。講師がプリントを用意します。

## 252 中国語会話 土曜 語学

中国語講師  
曹 蘭

土曜日/10:00~11:30(10回)  
定員22名 受講料10,700円  
材料費等/テキスト代2,970円(税込)

初級を終了した方を対象にした土曜日の特別コースです。実践で役立つ会話を学びます。

## 253 韓国語会話 入門 語学

韓国語講師  
高 妙庚

火曜日/18:30~20:00(10回)  
定員20名 受講料10,700円  
材料費等/テキスト代2,200円(税込)

初めての方を対象に韓国語の発音から基礎文法・会話を楽しく学ぶコースです。

## 254 韓国語会話 初級 語学

韓国語講師  
高 妙庚

月曜日/19:15~20:45(9回)  
定員20名 受講料9,630円  
材料費等/テキスト代2,750円(税込)

当センター入門講座を修了された方、または同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象にした初級クラスです。

## 255 韓国語会話 初級 語学

韓国語講師  
高 妙庚

水曜日/10:30~12:00(10回)  
定員20名 受講料10,700円  
材料費等/テキスト代2,200円(税込)

当センター入門講座を修了された方、または同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象にした初級クラスです。

## 256 韓国語会話 中級 語学

韓国語講師  
高 妙庚

火曜日/10:30~12:00(10回)  
定員20名 受講料11,800円  
材料費等/テキスト代2,640円(税込)

当センター初級講座を修了された方、または1年以上韓国語を学んだことがある方を対象にした中級クラスです。

## 257 韓国語会話 中級 語学

韓国語講師  
高 妙庚

月曜日/17:30~19:00(9回)  
定員20名 受講料10,620円  
材料費等/テキスト代2,640円(税込)

当センター初級講座を修了された方、または1年半以上韓国語を学んだことがある方を対象にした中級(夜)クラスです。

## 258 韓国語会話 上級 語学

韓国語講師  
高 妙庚

火曜日/13:00~14:30(10回)  
定員20名 受講料11,800円  
材料費等/テキスト代2,530円(税込)

当センター初級講座を修了された方、または3年以上韓国語を学んだことがある方を対象にした上級クラスです。

## 259 使える英会話 語学

アメリカ人講師  
ジョン・ギャラス

金曜日/10:30~12:00(9回)  
定員25名 受講料10,170円  
材料費等/テキスト代3,080円(税込)

実用的でやさしい英会話を学ぶと同時に、日本の生活習慣を英語で話そう!

## 260 活かせる英会話 語学

アメリカ人講師  
ジョン・ギャラス

土曜日/10:30~12:00(9回)  
定員25名 受講料10,170円  
材料費等/テキスト代3,080円(税込)

日常会話、練習問題、個別の会話をし、レベルに関係なく、自分のペースで楽しく英会話の練習ができるよう指導します。

## 261 はじめての写真教室 その他

日本写真協会会員  
古家 輝雄

第1・3木曜日/14:30~16:30(6回)  
定員25名 受講料7,800円  
材料費等/—

カメラのことから写真の基礎、撮影技術など自然とふれ合いながら楽しく学ぶ、個性的な作品作りを目指していただきます。

## 262 楽しい初級写真教室 その他

日本写真協会会員  
古家 輝雄

第1・3木曜日/10:00~12:00(6回)  
定員25名 受講料7,800円  
材料費等/—

カメラのことから写真の基礎、撮影技術など自然とふれ合いながら楽しく学ぶ、個性的な作品作りを目指していただきます。

## 263 ステップアップ写真塾 その他

日本写真協会会員  
古家 輝雄

第2・4木曜日/10:00~12:00(5回)  
定員18名 受講料8,000円  
材料費等/—

思いどおりの写真を撮りたい。多彩な表現をマスターしたい。美術展等を目指したいという方におすすめです。写真好きな仲間と楽しみながら飛躍していただけます。

## 264 神戸の身近な自然探訪 その他

森林インストラクター  
清水 孝之

第2・4火曜日/10:00~12:00(6回)  
定員28名 受講料9,000円  
材料費等/—

座学では神戸市の豊かな自然、生息する動植物などを紹介し、野外観察会では神戸市内の身近なフィールドで自然を実感します。

## 265 心と身体を癒すアロマテラピー その他

MAS マリーゴールド  
井 泰子

第1火曜日/10:00~12:00(3回)  
定員20名 受講料4,500円  
材料費等/材料費2,400円

アロマテラピーは、植物油から抽出した香り成分である「精油(エッセンシャルオイル)」を使って、美と健康に役立てていく自然療法です。

## 266 らくらく太極拳(入門・初級) スポーツ・健康

NPO 法人 神戸太極拳協会  
阿野 千香

水曜日/13:00~14:30(10回)  
定員30名 受講料13,000円  
材料費等/—

中国健康法とあわせて太極拳の動きの型を通じてリラックスすることを中心に、心身のバランスを整えながらレベルアップを目指します。

## 267 ゆうゆう太極拳(中級) スポーツ・健康

NPO 法人 神戸太極拳協会  
福田 いづみ

水曜日/13:00~14:30(10回)  
定員30名 受講料13,000円  
材料費等/—

中国健康法とあわせて太極拳の動きの型を通じてリラックスすることを中心に、心身のバランスを整えながらレベルアップを目指します。

## 268 太極扇 スポーツ・健康

NPO 法人 神戸太極拳協会  
福田 いづみ

第1・3水曜日/14:45~16:00(5回)  
定員15名 受講料6,500円  
材料費等/扇代別途

太極拳経験者の方対象の扇式太極拳の講座です。華やかで優雅な動きを通して、心と身体バランスを整えながらレベルアップを目指します。

## 269 気功法入門 スポーツ・健康

李 敬烈

水曜日/13:00~14:30(10回)  
定員15名 受講料11,800円  
材料費等/—

初心者を対象に、美容と健康増進に役立つ「気功」の基礎から応用まで。

## 270 ヨガ美療体操(A) スポーツ・健康

ヘルシークワハラ  
吉野 かおる

水曜日/10:00~11:30(10回)  
定員18名 受講料11,800円  
材料費等/—

ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを直すことにより、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。

## 271 ヨガ美療体操(B) スポーツ・健康

ヘルシークワハラ  
藤本 久美子

月曜日/10:00~11:30(10回)  
定員18名 受講料11,800円  
材料費等/—

ヨガの呼吸法と体操法で筋肉、骨、関節、の若返りをはかることにより、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。

## 272 ヨガ美療体操(C) スポーツ・健康

ヘルシークワハラ  
中村 淑子

水曜日/18:30~20:00(10回)  
定員18名 受講料11,800円  
材料費等/—

ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを直すことにより、心身のリフレッシュと健康保持に効果的です。

## 273 ヨガ美療体操(D) スポーツ・健康

ヘルシークワハラ  
松井 由紀子

火曜日/18:30~20:00(10回)  
定員18名 受講料11,800円  
材料費等/—

ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを直すことにより、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。

## 274 元気がでる自衛術体操 スポーツ・健康

(公社)自衛術普及会 中伝  
泉谷 ぶく

火曜日/10:00~11:30(10回)  
定員16名 受講料11,800円  
材料費等/—

体にやさしい健康体操です。全身をくまなく動かして自律神経の調整・腰痛や首・肩のこりを改善しながら心身を整えます。

## 275 正しい姿勢と歩き方 スポーツ・健康

正しい姿勢と歩き方インストラクター  
朝比奈 優

第2・4火曜日/15:30~17:00(5回)  
定員18名 受講料6,400円  
材料費等/—

正しい姿勢と歩き方を身につけることは代謝も上り、シェイプアップにも効果的です。また、〇脚や腰痛の改善も期待できます。

## 276 マットピラティス中級(ピラティスで姿勢美人) スポーツ・健康

Pilates A-Light 主宰 Peak Pilates  
久米 彩未

第3除く木曜日/13:00~14:30(8回)  
定員15名 受講料10,400円  
材料費等/—

日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え、伸ばし整えます。美しくバランスの良い身体を目指しましょう。更に難度の高い種目にも挑戦致します。

## 277 マットピラティス入門(ピラティスで姿勢美人) スポーツ・健康

Pilates A-Light 主宰 Peak Pilates  
久米 彩未

第3除く木曜日/14:50~16:20(8回)  
定員18名 受講料9,600円  
材料費等/—

日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え、伸ばし整えます。美しくバランスの良い身体を目指しましょう。

## 278 熟年リズム体操 スポーツ・健康

兵庫県女子体育連盟  
大谷 あけみ

金曜日/10:30~12:00(10回)  
定員15名 受講料11,800円  
材料費等/—

若さや健康を保つために、仲間と楽しく動きまわろう。楽しい曲に合わせて、体のあらゆる部位を動かし、体力アップを目指します。

## 279 合気道 スポーツ・健康

心身統一合気道会 指導員  
神吉 崇宏

土曜日/19:00~20:30(10回)  
定員20名 受講料10,400円  
材料費等/—

人間の気が天地の気と交流されている状態を「生きている」と言います。気は出さずから新しい気が入ってくる循環を稽古を通して学びます。

## 280 卓球(月曜・昼) スポーツ・健康

日本スポーツ協会公認卓球コーチ2  
安部 光子

月曜日/13:30~15:30(10回)  
定員30名 受講料12,500円  
材料費等/ピン球代含む

卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。

## 281 卓球(金曜・昼) スポーツ・健康

日本スポーツ協会公認卓球コーチ1  
下地 久美子

金曜日/14:00~16:00(10回)  
定員30名 受講料12,500円  
材料費等/ピン球代含む

卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。

## 282 卓球(木曜・昼) スポーツ・健康

日本スポーツ協会公認卓球コーチ2  
田坂 直子

第3除く木曜日/14:00~16:00(8回)  
定員24名 受講料10,000円  
材料費等/ピン球代含む

卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。

## 283 バドミントンA スポーツ・健康

神戸市バドミントン協会 副理事長  
古澤 多香子

火曜日/10:00~12:00(10回)  
定員30名 受講料13,000円  
材料費等/シャトル代含む

楽しくゲームができるように、基本的な打ち方を練習して、ステップアップを目指しましょう。仲間と一緒にいい汗を流しましょう!

## 284 バドミントンB スポーツ・健康

神戸市バドミントン協会 理事長  
吉田 肇

金曜日/18:30~20:30(10回)  
定員30名 受講料10,400円  
材料費等/シャトル代含む

バドミントンの基礎からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。

## 285 バドミントンC スポーツ・健康

神戸市バドミントン協会  
金田 佳奈恵

第3除く木曜日/10:00~12:00(8回)  
定員30名 受講料10,400円  
材料費等/シャトル代含む

バドミントンの基本・基礎からスタート!レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。「楽しくバドミントン!」をモットーにステップアップを目指しましょう!

※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。