

長田区文化センター・ピフレホール

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!

長田区文化センター ☎078-643-2431
〒653-0038 神戸市長田区若松町5-5-1 新長田駅前ビル3F-4F
ピフレホール ☎078-621-1120
〒653-0038 神戸市長田区若松町4-2-15 新長田3F



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

★スマホ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。
(定員を満たしてい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。)

| | | |
|--|----------|---|
| 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 | <input type="checkbox"/> 長田区文化センター <input type="checkbox"/> ピフレホール |
| 講座番号 | | |
| 講座名 | | |
| フリガナ | | |
| 氏名 | | |
| 住所 | | |
| 年齢 | 歳 | 性別 男・女 |
| 学年 | () | |
| 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

6 5 0 0 0 3 1

切手をお貼りください。

※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

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・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 ●見学しただけの講座もありません

個人情報の取扱について
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・健康講座を受講される方は、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、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。(ネット振込不可)**
- ★キャッシュ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、お客都合の場合は、受講料総額の30%手数料を差し引き、残額を按分して10円未満切り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 |
|----------|------|-------|--------|--------|
| 警報発表開始時刻 | 午前8時 | 午前11時 | 午後1時 | 午後4時 |

それ以外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。

長田おすすめ講座

美術・絵画 302 人物デッサン
講師 前田 真弥子
第2・4日曜日/10:30～12:30(4回)
定員/20名 受講料/10,000円
材料費等/実費

音楽 313 昭和の歌謡曲を歌おう!
講師 KOSMA音楽愛好会 KOSMA音楽愛好会
早川 奈緒美 住元 美穂
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

スポーツ・健康 344 気功入門(木曜)
講師 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/—

ピフレおすすめ講座

音楽 910 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ズ養成学院認定 歌唱療法士 皆美 久音
第2・4日曜日/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!

料理・健康 921 日曜料理教室
講師 神戸市生活指導研究会 中山 智子
第2日曜日/10:00～12:00(3回) 定員/18名
受講料/5,400円 材料費等/材料費3,000円(3)

ダンス 925 ハワイアンフラ(初級) [女性]
講師 Kimiyo フラ ハーワウ所属講師 藤原 佳織
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/実費

ピフレ講座一覧

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 901 はがき絵教室(日曜) 友会主催 西川 友佳子 第2・4日曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円 材料費等/実費 | 902 はがき絵教室(木曜) 友会主催 西川 友佳子 第2・4木曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円 材料費等/実費 | 903 はがき絵教室(水曜) 友会主催 西川 友佳子 第1・3水曜日/13:30～15:30(5回) 定員27名 受講料6,000円 材料費等/実費 | 904 書道 神戸新聞学芸系上級講座 牛丸 好一 火曜日/13:00～15:00(10回) 定員27名 受講料12,000円 材料費等/実費 | 905 ボールペン・筆ペン・毛筆講座 文部科学省後援技術検定員指導者委員会 西川 絵梨 第2・4金曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/副教材(画用紙)500円(5回) |
| 906 簡単和紙ちぎり絵 [手工芸] 荒川 ひろみ 火曜日/10:00～12:00(3回) 定員12名 受講料4,200円 材料費等/— | 907 魅惑のシャンソン 日本シャンソン協会正会員 拵井 加代子 第1・3金曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/実費 | 908 初めのシャンソン 日本シャンソン協会正会員 拵井 加代子 第2・4火曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/実費 | 909 きらめき青春ソング 楽しい歌のタイムトラベル KOSMA音楽愛好会 谷口 愛 富永 まりい 第2・4日曜日/13:30～15:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/テキスト1,200円+税教材費800円+継続料(300円) | 910 歌いながら楽しい脳トレ! [女性] ミュージックインストラクターズ養成学院認定 皆美 久音 第2・4日曜日/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! |
| 911 俳句入門1 西原緑葉全国俳句大会講師 杉岡 恵風 第1・3水曜日/10:00～12:00(4回) 定員20名 受講料4,800円 材料費等/テキスト句集代 1,500円 | 912 俳句入門2 西原緑葉全国俳句大会講師 杉岡 恵風 第1・3水曜日/13:30～15:30(4回) 定員20名 受講料4,800円 材料費等/テキスト句集代 1,500円 | 913 俳句入門3 西原緑葉全国俳句大会講師 杉岡 恵風 第2・4木曜日/10:00～12:00(4回) 定員20名 受講料4,800円 材料費等/テキスト句集代 1,500円 | 914 俳句入門4 西原緑葉全国俳句大会講師 杉岡 恵風 第2・4木曜日/13:30～15:30(4回) 定員20名 受講料4,800円 材料費等/テキスト句集代 1,500円 | 915 神戸・阪神間のまちかど学 [文学歴史] 神戸大学大学院文学部助教授(神戸市・地域学) 谷口 義子 月曜日/14:00～15:30(5回) 定員35名 受講料6,500円 材料費等/— |
| 916 おもしろ日本史Ⅲ(近代中期～後期) [文学歴史] 元東洋大学文学部助教授 藤井 雅英 第1・3火曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代1,980円(各自購入) | 917 茶道1 表千家 尾藤 早苗 月曜日/18:00～20:00(9回) 定員12名 受講料14,400円 材料費等/2,520円は初回日にお支払いください | 918 センサアップいけばな [茶道] 未生流家元 榎山 恵甫 第2・4日曜日/18:30～20:30(5回) 定員25名 受講料6,500円 材料費等/花600円(5回分)は初回日にお支払いください | 919 くらしを彩るいけばな [茶道] 未生流家元 榎山 恵甫 第2・4金曜日/13:00～15:00(5回) 定員25名 受講料6,500円 材料費等/花600円(5回分)は初回日にお支払いください | 920 フラワーアレンジメントと植物雑貨 [茶道] 神戸フロンティアスクール 中嶋 恵子 金曜日/18:10～20:10(3回) 定員18名 受講料5,400円 材料費等/9,000円(3,000円/回) |
| 921 日曜料理教室 [おすすり] 神戸市生活指導研究会 中山 智子 第2日曜日/10:00～12:00(3回) 定員18名 受講料5,400円 材料費等/材料費3,000円(3回)は初回日にお支払いください | 922 大人のおもてなし料理 [料理・健康] 料理研究家 橋本 朋子 土曜日/10:00～12:00(3回) 定員18名 受講料5,700円 材料費等/材料費3,000円(3回)は初回日にお支払いください | 923 おうちで作れる季節の和菓子 [料理・健康] 神戸市生活指導研究会 村中 尚子 水曜日/10:00～12:00(3回) 定員18名 受講料5,400円 材料費等/材料費1,800円(3回)は初回日にお支払いください | 924 ハワイアンフラ(入門) [女性] [ダンス] Kimiyo フラ ハーワウ所属講師 藤原 佳織 第2・4木曜日/10:30～12:00(5回) 定員24名 受講料7,000円 材料費等/実費 | 925 ハワイアンフラ(初級) [女性] [ダンス] [おすすり] Kimiyo フラ ハーワウ所属講師 藤原 佳織 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/実費 |
| 926 ヒップホップI [ダンス] 高井 博子 R代表 山本 秀子 水曜日/19:00～20:30(9回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/— | 927 ガールズHIPHOP [女性] [ダンス] 高井 博子 R代表 山本 秀子 月曜日/19:00～20:30(9回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/— | 928 楽しいジャズダンス [ダンス] 高井 博子 R代表 山本 秀子 金曜日/13:30～15:00(9回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/— | 929 らくらくヨガ健康体操 [スポーツ・健康] ヘルシーヨガワーカー 藤本 久美子 第1・3木曜日/13:30～15:00(5回) 定員21名 受講料6,500円 材料費等/— | 930 シニアのためのヨガ&リズム体操 [女性] [スポーツ・健康] ヘルシーヨガワーカー 藤本 久美子 水曜日/13:30～15:00(9回) 定員21名 受講料11,700円 材料費等/— |
| 931 平野式アンチエイジングエクササイズ [女性] [スポーツ・健康] 平野 未祐紀 木曜日/18:30～20:00(11回) 定員18名 受講料14,300円 材料費等/— | 932 お守り体操(金曜) [50歳以上] [スポーツ・健康] 藤田 恵 第2・4金曜日/11:00～12:30(5回) 定員18名 受講料6,500円 材料費等/— | 933 いつでも歩ける力を自宅でできるトレーニング [50歳以上] [スポーツ・健康] GLOBA BODY'S 和田 忠士 第1・3火曜日/13:00～14:30(5回) 定員24名 受講料6,750円 材料費等/— | 934 若々しく美しい姿勢と歩き方 [スポーツ・健康] 姿勢セラピスト(一任) 健康づくりインストラクター 荒牧 英樹 月曜日/10:30～12:00(3回) 定員24名 受講料3,900円 材料費等/— | 935 楽しい写真教室 [その他] 写真講師 今井 博子 金曜日/10:00～12:00(6回) 定員24名 受講料9,000円 材料費等/実費 |

随時講座

申込受付中、お問合せ、申込は直接ピフレホールまでお願いいたします。

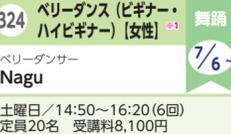
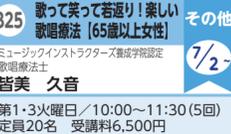
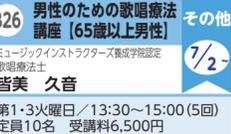
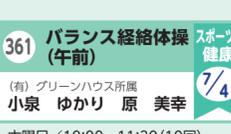
| | |
|---|---|
| ① 1歳からのリトミック(1歳半～2歳くらい) 随時 神戸新聞学芸系上級講座 三橋 智佳子 第1・3金曜日/10:00(11:00～)10:40(11:40)5回 定員12名 受講料6,500円 材料費等/— | ② クラシックバレエ(中学生～一般女性) 随時 神戸バレエスタジオ 築本 美奈 第2・4金曜日/18:45～20:00(5回) 定員18名 受講料7,500円 材料費等/— |
|---|---|

ピアノの音に合わせて体を動かしながら、聴力・リズム感、想像力、表現力など基礎力をつけます。子ども向けで大人もリフレッシュの時間となるよう、レッスンを進めていきます。

※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。NEW は、新しく始まる講座です。

長田講座一覧



| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---|--|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 301 洋画 美術・絵画 創元会 大和 純子 7/5 金曜日/10:00~12:00(10回) 定員20名 受講料20,000円 材料費等/実費  静物、人物、風景などの画題に取り組み自由な画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 前田 真弥子 7/14 第2・4日曜日/10:30~12:30(4回) 定員20名 受講料10,000円 材料費等/実費  2回毎にモデルが変わり、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 関西水彩画会常任委員、東光会会員 松井 美保子 7/7 第1・3日曜日/10:00~12:00(5回) 定員18名 受講料10,000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は貴重で得難いものです。 | 304 やさしい染色 工(手)芸 日展会友、日本新工芸家連盟所属 中來田 万里 7/13 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/10,000円(付録紙綴じの方は7,000円)  型染・ローケツ染・絞り染等いろいろな技法を指導いたします。はじめての方でもきれいな色に染めあげます。楽しく、ハンカチ・ストール等きれいに染め上げます。 | 305 歌謡レッスン 音楽 日本クラウン 美山 京子 美山 文子 7/2 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、新曲を楽しく一緒に学びましょう！笑顔あふれる教室です。 | 306 コーラス(A) [女性] 音楽 コーラス講師 KOSMA音楽愛好会 松平 舞以 山口 眞三子 7/3 第4を除く水曜日/13:00~14:45(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。 | 307 コーラス(B) [女性] 音楽 コーラス講師 KOSMA音楽愛好会 松平 舞以 山口 眞三子 7/3 第4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 愛Loveポピュラーソング講師 神奈 あい 桐 さと実 7/12 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)  人生を楽しく過ごしていただけるよう、映画音楽・シャンソン・日本歌謡・ポップス、そしてジャズなど色々なジャンルの世界を味わって頂きます。 | 309 愛LOVEポピュラーソング花組B 音楽 愛Loveポピュラーソング講師 神奈 あい 桐 さと実 7/12 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)  人生を楽しく過ごしていただけるよう、映画音楽・シャンソン・日本歌謡・ポップス、そしてジャズなど色々なジャンルの世界を味わって頂きます。 | 311 ピアノ伴奏で歌う歌謡喫茶 音楽 声楽家 李 浩麗 高橋 麻理子 7/8 第2・4日曜日/10:30~12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/大きな文字で歌いやすい歌26曲(西東社編)  懐かしの童謡歌謡から日本の懐メロ、世界の歌謡歌謡をピアノ伴奏で歌いましょう！ | 313 昭和の歌謡曲を歌おう! 音楽 KOSMA音楽愛好会 早川 奈緒美 住元 美穂 7/6 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  懐かしいけど新しい、昭和歌謡曲と一緒に歌いませんか？リクエストもOK。好きな曲をみんなで歌って、明日の自分を元気にしましょう！ | 314 楽しく歌おう思い出のヒットソング 音楽 KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子 山口 眞三子 7/1 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？あの時代に一緒に楽しく歌いましょう。 | 315 世界の名歌を歌おう(月クラス) 音楽 歌唱指導員/カメリア 歌唱指導員/カメリア 西村 圭市 村田 夏帆 7/8 第2・4日曜日/14:00~15:30(5回) 定員24名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代(1,000円税込)  様々な音楽に触れ心を豊かに、発声の基礎を学んで元気に歌って脳を活性化！プロのオペラ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(月クラス) 音楽 歌唱指導員/カメリア 歌唱指導員/カメリア 伊藤 友祐 高津 小百合 7/3 第1・3水曜日/10:30~12:00(5回) 定員22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。 | 317 楽しいピアノ教室(月) 音楽 ピアノ講師 福島 美幸 7/8 第2・4日曜日/13:00~16:00(5回) 定員7名 受講料16,000円 材料費等/テキスト約3,000円  ピアノを弾いてみたいけれど練習が苦手・・・な方も大丈夫！生徒さんに寄り添った笑顔あふれるレッスンです。ぜひお洒落に初めてみましょう。30分個人レッスンです。 | 318 楽しいピアノ教室(金) 音楽 ピアノ講師 福島 美幸 7/12 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  脳トレになるピアノ！おしゃべりしながらの楽しいピアノレッスンです。初心者大歓迎！是非一緒に始めてみませんか？30分個人レッスンです。 | 319 川柳はじめの一步 文学歴史 ふあうすと同人 現代川柳会員 宮本 緑 妻木 寿美代 7/11 第2・4木曜日/10:00~12:00(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読む短詩文です。楽しさも寂しい孤独も七音で詠みこむと不思議な力が湧いて来ます。さあ挑戦！ | 320 初級英会話 語学 英会話講師 ヒトミコーザ城間 7/2 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。少し英会話が出来た方を対象に、旅行や日常生活を学ぶコースです。 | 321 楽しい英会話 語学 英会話講師 ジーン k トヨサキ 7/3 第4を除く水曜日/18:30~20:00(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/テキストは講師が準備  少し話ができる方を対象に、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に自然に話せるように指導します。 | 323 ベリーダンス de 健康美 [女性] 舞踊 ベリーダンサー Nagu 7/6 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優雅に踊れるように指導します。 | 324 ベリーダンス(ピキナー・ハイピキナー) [女性] 舞踊 ベリーダンサー Nagu 7/6 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(ピキナー)講座を2学期以上受講された方、または同程度のベリーダンスの基礎を学ばれた方対象です。 | 325 歌って笑って若返り! 楽しい歌唱療法 [65歳以上女性] その他 ミュージックインストラクター/音楽療法士 歌唱療法士 皆美 久音 7/2 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・発声法・脳トレに基づく歌唱。口腔フレイルを予防し、表情筋を豊かに鍛え、声を出しやすい声で歌えます！ストレス発散にも効果あり！ | 326 男性のための歌唱療法講座 [65歳以上男性] その他 ミュージックインストラクター/音楽療法士 歌唱療法士 皆美 久音 7/2 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・発声法・脳トレに基づく歌唱。口腔フレイルを予防し、表情筋を豊かに鍛え、声を出しやすい声で歌えます！ストレス発散にも効果あり！ |
| 327 女性のための健康麻雀(初級) その他 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 7/3 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1,000円(開講日に講師より販売)  麻雀は少し知ってるけど点数がわからない方、楽しく麻雀をしたい方にとっての講座です！ | 328 女性のための健康麻雀(入門) その他 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 7/8 月曜日/13:00~15:00(5回) 定員30名 受講料8,000円 材料費等/テキスト1,000円(開講日に講師より販売)  マージャンをこれから覚えようとする方、少しでも知ってみたい方にとっての講座です。解りやすく解説、指導いたします。 | 329 女性のための健康麻雀(中級A) その他 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 7/8 月曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/テキスト1,000円(開講日に講師より販売)  符計算、上級マナー、暗きの応用やテクニック面などレベルアップした内容となっております。 | 330 女性のための健康麻雀(中級B) その他 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 7/3 第1・3水曜日/13:00~15:00(5回) 定員30名 受講料8,000円 材料費等/テキスト1,000円(開講日に講師より販売)  符計算、上級マナー、暗きの応用やテクニック面などレベルアップした内容となっております。 | 331 フレイル予防のための「足腰元気体操」 スポーツ・健康 健康運動指導士 NPO法人エスステップ協会スクエア 黒木 輝幸 7/1 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解りやすく紹介、管理栄養士による食事相談もできます。いつまでも元気に過ごしましょう！ | 332 卓球 A スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者卓球 吉田 香代子 窪田 千安枝 7/3 第4を除く水曜日/9:45~11:45(9回) 定員30名 受講料11,700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。 | 333 卓球 B スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認卓球コーチ2 川崎 正幸 柳谷 茂昭 7/2 火曜日/18:00~20:00(10回) 定員30名 受講料13,000円 材料費等/ピン球代含む  老若男女、幅広く遊ばれている卓球。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。 | 334 熟年卓球 スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認卓球指導者卓球 日本卓球協会公認指導員 剛 由美子 稲満 一美 7/1 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  身体全体を使いボールのラリーが楽しく、楽しい運動が出来ます。卓球マシンも使えます。 | | | | | | | | |
| 335 バドミントン A スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 肝野 肇 清水 靖子 7/5 金曜日/10:00~12:00(10回) 定員30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、打ち方を楽しく見直しませんか？ | 336 バドミントン B スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子 7/5 金曜日/13:30~15:30(10回) 定員20名 受講料14,000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くみませんか？ | 337 バドミントン C スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 高垣 明子 天羽 淳子 7/2 火曜日/18:30~20:30(10回) 定員20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 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子 7/3 第4を除く水曜日/14:00~16:00(8回) 定員20名 受講料12,150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！ダブルスのローテーションを中心にノックやパター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 ストロピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 7/6 土曜日/13:00~14:30(10回) 定員18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。 | 340 マットピラティス 中級 B スポーツ・健康 ストロピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 7/6 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。 | 341 マットピラティス C スポーツ・健康 ストロピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 7/4 木曜日/18:00~19:30(10回) 定員18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。 | 342 ヘルスアップ美ボディ スポーツ・健康 ストロピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 7/1 第1・3・5月曜日/13:00~14:30(6回) 定員16名 受講料7,800円 材料費等/—  運動量が少なく体のラインや健康に不安をかかえていますか？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 気功入門(水曜) スポーツ・健康 李 敬烈 7/3 第4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 気功入門(木曜) スポーツ・健康 李 敬烈 7/4 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) [女性] スポーツ・健康 NPO法人神戸太極拳協会 MISA 7/5 金曜日/13:00~14:30(9回) 定員20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 NPO法人神戸太極拳協会 MISA 7/5 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 ヘルシークワハラ 嶋津 清江 7/2 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力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 ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 7/5 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 ヘルシークワハラ 松井 由紀子 7/3 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/—  一生自分の足で歩き、行きたい所に行き、食べたい物を食べ、毎日楽しく過ごせる事を目指し一緒に体を動かしましょう。 | 350 ヨガ美体体操 D [女性] スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 藤本 久美子 7/5 金曜日/18:30~20:00(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等/—  運動不足や加齢での体力低下による、動きづらさを解消し、心と身体の若返りや肩こり、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 ヘルシークワハラ のりちゃん 7/3 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 ヘルシークワハラ 嶋津 清江 7/2 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、整体法の実践。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 ヘルシークワハラ 竹村 京子 7/5 金曜日/14:00~15:30(10回) 定員16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無理なく体を動かしながら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 ストロピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 7/1 月曜日/18:30~20:00(9回) 定員16名 受講料11,700円 材料費等/—  ヨガと体幹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しょう！ | 355 熟年健康体操 [50歳以上] スポーツ・健康 健康運動指導士 小原 裕子 7/5 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歌を学べる講座です。毎日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整えていきます。 | 356 いきいき体操 スポーツ・健康 近畿自衛療育の会会友指導員 藤井 千代 森山 万里子 7/3 第4を除く水曜日/14:00~15:30(9回) 定員20名 受講料11,700円 材料費等/—  人生100歳時代。どんなふうにも歳をかさねないですか？元気が出る自衛隊体操、ストレッチ、筋力づくりなどなど、みんなでき、マイペースで、生運動す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 ストロピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 7/1 月曜日/10:45~12:15(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。心身ともにエイリアップしましょう。 | 359 機能的な体を手に入れる教室 スポーツ・健康 フィットネスインストラクター 橋本 麻友子 7/3 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股関節と肩甲骨は運動しています。呼吸も意識しながら体の繋がりを感知、肩こりや腰痛が出てくると体を指します。 | | | | | | | | |
| 360 自力整体 スポーツ・健康 自力整体ナビゲーター 清水 克易 7/1 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、人に頼らず自分で行える自己治療メソッドです。 | 361 バランス経絡体操(午前) スポーツ・健康 (有) グリーンハウス所属 小泉 ゆかり 原 美幸 7/4 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。まず一歩を！ | 362 バランス経絡体操(午後) スポーツ・健康 (有) グリーンハウス所属 原 美幸 小泉 ゆかり 7/4 木曜日/14:55~16:25(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/—  身体が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。まず一歩を！ | 363 心と体のバランスをとるストレッチヨガ スポーツ・健康 ヨガインストラクター 高山 理恵 7/13 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ら、柔軟性を高めたいです。呼吸を意識することで集中力UPも期待できます。 | ① 子供が主役! 楽しいコーラス♪ 音楽 関西二期会理事、相愛大学講 馬場 清孝 7/13 土曜日/10:40~11:50(5回) 定員20名 受講料6,000円 材料費等/教材材料費500円(講師に支払)  プロの演奏家達による本格的な指導で楽しく練習し楽しく歌を学べる講座です。イベント出演の予定もありです。一緒に同じ目標に向かって楽しみましょう！ | ⑤ 美声の楽しいピアノ教室 音楽 NEW 歌唱指導員/カメリア 福島 美幸 7/8 第2・4日曜日/9:00~11:00(5回) 定員6名 受講料16,000円 材料費等/テキスト約3,000円  個人レッスン好評のため、月曜午前中レッスン開始です。楽譜が読めなくても大丈夫！音階に合わせた楽譜をご用意いたします。30分個人レッスンのみで気軽に参加してみませんか？ | ⑥ リーテ発! 女性麻雀(初級) 夜の部 その他 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 7/8 月曜日/18:00~20:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/テキスト1,000円(開講日に講師より販売)  楽しみながら脳を鍛えられるという事で麻雀を楽しむ女性が増えていきます。はじめての方でもわかりやすく解説します。 | ⑦ ホットゆるめるリラクソロジー スポーツ・健康 NEW ヨガインストラクター 高山 理恵 7/2 火曜日/18:30~20:00(5回) 定員18名 受講料6,500円 材料費等/—  心から身体と心を癒やせませんか。ヨガを中心に瞑想を取り入れて、星間の疲れや年齢的な不調も少しづつ軽減させていきましょう。 | | | | | | | | |