

灘区文化センター

10月開講

2024年秋講座

10月～12月

受講生募集!!

8月16日から受付開始!

〒657-0038 神戸市灘区深田町4丁目1番39号(4-5階)

お問合せ ☎078-841-1711

コース内容

SWIMMING CHORUS FLOWER ARRANGEMENT

公益財団法人 神戸市民文化振興財団

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

〒657-0038 神戸市灘区深田町4丁目1番39号(4-5階)

お問合せ ☎078-841-1711

コース内容

SWIMMING CHORUS FLOWER ARRANGEMENT

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.

6500031

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年秋講座 灘区文化センター		
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所	〒 -		
年齢	歳 (年)	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	-		

センター名

2024年秋講座 灘区文化センター

講座番号

講座名

フリガナ

氏名

住所

〒

年齢

歳 (年)

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

-

おすすめ講座

音楽 128 ウェルネスボイス トレーニング

講師 ヴォイストレーナー 国際中医薬膳管理師 李 浩麗

第1・3金曜日 / 10:30~12:00 (5回) 定員12名 受講料/8,500円 材料費等/テキスト代、実費

音楽 132 ジャズしませんか?

講師 ジャズシンガー 松岡 美穂

第1・3水曜日 / 10:00~11:30 (5回) 定員20名 受講料/7,500円 材料費等/教材費 実費

ダンス 172 はじめての ZUMBA

講師 ヨガ&ZUMBA インストラクター 伊澤 明美

第2・4木曜日 / 14:00~15:15 (5回) 定員12名 受講料/7,000円 材料費等/ー

ダンス 174 ベリーダンス (ビギナー)

講師 オリエンタルダンサー ファティマ

第1・3月曜日 / 18:20~19:30 (5回) 定員12名 受講料/10,000円 材料費等/ー

ダンス 173 KIDS HIP HOP (年長~3年生)

講師 フキジャズカンパニー専属 MINA

土曜日 / 13:30~14:45 (8回) 定員12名 受講料/9,600円 材料費等/ー

その他 181 女性のための健康麻雀 (中級)

講師 健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明

第2・4木曜日 / 15:10~17:00 (5回) 定員20名 受講料/9,000円 材料費等/材料費 テキスト代1,000円

定例講座

お申し込みは講座申込 HP もしくはセンター窓口にてお願いいたします。

101 洋画

松原 政祐

金曜日 / 10:00~12:00 (10回) 定員18名 受講料16,000円 材料費等/モチーフ実費

102 人物画

前田 純子

土曜日 / 10:00~12:00 (8回) 定員18名 受講料16,500円 材料費等/モチーフ・モデル代込み

103 デッサン

前田 真弥子

第2・4木曜日 / 18:30~20:30 (5回) 定員18名 受講料8,500円 材料費等/モチーフ・モデル代、その他実費

104 パステル画

小林 淳子

月曜日 / 10:00~12:00 (10回) 定員18名 受講料18,000円 材料費等/モチーフ・モデル代込み

105 土曜・喜び水彩画

石井 博子

土曜日 / 13:00~15:00 (3回) 定員15名 受講料5,250円 材料費等/モチーフ代3,000円

106 はじめての絵画教室

磯野 和美

月曜日 / 10:00~12:00 (8回) 定員15名 受講料11,520円 材料費等/材料費 1,500円 (8回分)

107 気軽に楽しむ 絵画教室

磯野 和美

第1・3水曜日 / 14:00~16:00 (5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/材料費 1,500円 (5回分)

108 楽しい絵紙紙A

磯野 和美

月曜日 / 10:00~12:00 (5回) 定員18名 受講料8,000円 材料費等/材料費 500円 (5回分)

109 楽しい絵紙紙B

磯野 和美

第1・3土曜日 / 14:00~16:00 (5回) 定員18名 受講料8,000円 材料費等/材料費 500円 (5回分)

110 暮らしの書道A

佐伯 孝子

水曜日 / 14:00~15:50 (9回) 定員24名 受講料12,510円 材料費等/ー

111 暮らしの書道B

佐伯 孝子

水曜日 / 18:00~19:50 (9回) 定員15名 受講料12,510円 材料費等/ー

112 暮らしの書道C

佐伯 孝子

月曜日 / 14:00~15:50 (9回) 定員24名 受講料12,510円 材料費等/ー

113 日曜陶芸

木村 貴史

日曜日 / 10:00~15:00 (5回) 定員24名 受講料14,000円 材料費等/3,500円 (陶板代・粘土約2.5g・焼成料)

114 月曜陶芸

市野 太郎/木村 貴史

月曜日 / 14:00~16:00 (10回) 定員24名 受講料14,000円 材料費等/3,500円 (陶板代・粘土約2.5g・焼成料)

115 火曜陶芸A

手島 英則

火曜日 / 14:00~16:00 (10回) 定員24名 受講料14,000円 材料費等/3,500円 (陶板代・粘土約2.5g・焼成料)

116 火曜陶芸B

手島 英則

火曜日 / 18:00~20:00 (10回) 定員24名 受講料14,000円 材料費等/3,500円 (陶板代・粘土約2.5g・焼成料)

117 金曜陶芸

市野 元祥

金曜日 / 14:00~16:00 (10回) 定員24名 受講料14,000円 材料費等/3,500円 (陶板代・粘土約2.5g・焼成料)

118 七宝A

青木 直美

月曜日 / 14:00~16:00 (9回) 定員24名 受講料11,520円 材料費等/材料・道具代3,000円

119 七宝B

青木 直美

月曜日 / 18:00~20:00 (9回) 定員13名 受講料11,520円 材料費等/材料・道具代3,000円

120 楽しい手作り銀・アクセサリー

阿田 加代子

火曜日 / 18:00~20:00 (10回) 定員15名 受講料7,200円 材料費等/工賃10,000円程度※初回者の必要

121 木・彫刻

大屋 智寛

第1・3土曜日 / 10:00~12:00 (5回) 定員15名 受講料7,200円 材料費等/工賃10,000円程度※初回者の必要

122 パッチワークキルト

日本手芸協会 大田 喜久子

第1・3水曜日 / 14:00~16:00 (5回) 定員20名 受講料6,950円 材料費等/材料費 実費 別途テキスト代

123 みんなのコーラス

ソフラ/歌手 板垣 望

火曜日 / 14:30~16:00 (10回) 定員20名 受講料15,000円 材料費等/テキスト代、実費

124 愛Love ボビュラソングA

元・宝塚歌劇団 神奈 あい 桐 さと実

水曜日 / 13:00~14:30 (9回) 定員30名 受講料13,500円 材料費等/楽譜代 800円

125 愛Love ボビュラソングB

元・宝塚歌劇団 神奈 あい 桐 さと実

水曜日 / 15:00~16:30 (9回) 定員30名 受講料13,500円 材料費等/楽譜代 800円

126 魅惑のジャンソン

日本ジャンソン協会正会員 堀井 加代子

第2・4月曜日 / 10:00~12:00 (5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/テキスト代、実費

127 みんなで歌おう ~唱歌・童謡サロン~

声楽家 李 浩麗

第2・4木曜日 / 14:00~15:30 (5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代、実費

128 ウェルネスボイス トレーニング

ヴォイストレーナー・国際中医薬膳管理師 李 浩麗

第1・3金曜日 / 10:30~12:00 (5回) 定員12名 受講料8,500円 材料費等/テキスト代、実費

129 日本で育んだ世界のうた

声楽家 李 浩麗

第1・3金曜日 / 13:30~15:00 (5回) 定員20名 受講料8,500円 材料費等/テキスト代、実費

130 懐メロを おしゃれに ♪

KOSMA 音楽愛好会 重久 好子

第2・4火曜日 / 10:00~11:30 (5回) 定員20名 受講料8,250円 材料費等/テキスト代、実費

131 はじめてのピアノ

KOSMA 音楽愛好会 後藤 美和子

第2・4火曜日 / 12:00~14:00 (5回) 定員6名 受講料10,000円 材料費等/教材費 実費

132 ジャズしませんか?

ジャズシンガー 松岡 美穂

第1・3水曜日 / 10:00~11:30 (5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/教材費 実費

133 フルーツ初級A

アンサンブル神戸代表 矢野 正浩

火曜日 / 18:05~18:55 (10回) 定員10名 受講料11,900円 材料費等/テキスト代、実費

134 フルーツ初級B

アンサンブル神戸代表 矢野 正浩

火曜日 / 19:00~19:50 (10回) 定員10名 受講料11,900円 材料費等/テキスト代、実費

135 フルーツ中級

アンサンブル神戸代表 矢野 正浩

火曜日 / 19:55~20:45 (10回) 定員10名 受講料11,900円 材料費等/テキスト代、実費

136 基礎から学ぶ二胡入門クラス

にこにこ Harmony 藤田 留美

第2・4木曜日 / 18:20~19:30 (5回) 定員7名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代、実費

137 二胡上達を目指す 二胡クラス

にこにこ Harmony 藤田 留美

第2・4木曜日 / 19:40~20:50 (5回) 定員7名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代、実費

138 オカリナ中級

オカリナ楽会 橋本 智寛

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/実費

139 俳句入門 (A)

「ホトトギス」同人・「九年母」主宰 小杉 伸一郎

第1・3土曜日 / 10:00~12:00 (5回) 定員24名 受講料8,000円 材料費等/ー

140 楽しい俳句入門

「ホトトギス」同人・「九年母」主宰 小杉 伸一郎

第2・4土曜日 / 9:50~11:50 (5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/ー

141 俳句 (初歩)

「玄圃」同人 岡部 栄一

第2・4木曜日 / 13:30~15:30 (5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等/ー

142 川柳しませんか入門講座

川柳協会の理事 居谷 真理子

第2・4水曜日 / 10:00~12:00 (5回) 定員20名 受講料4,170円 材料費等/テキスト代 100円

143 謡曲・仕舞

日本能楽協会 東山文化会 久田 勲樹

月曜日 / 10:00~12:00 (3回) 定員15名 受講料4,170円 材料費等/テキスト代、その他実費

144 須磨寺

一統須磨寺保存会 一統 豊明

金曜日 / 13:30~16:00 (10回) 定員15名 受講料11,900円 材料費等/テキスト代、その他実費

145 みるきくいきる 花時間 Oharayu

(財)小歌謡-緑茶元教授 三輪 豊明

第2・4月曜日 / 18:00~20:20 (5回) 定員24名 受講料4,200円 材料費等/花6,600円 (5回分)、テキスト代実費

146 基礎から学ぶ男の料理

神戸市生活指導研究会 小川 ぶさ栄

火曜日 / 10:00~12:00 (3回) 定員24名 受講料4,200円 材料費等/材料費 3,000円 (3回分)

147 手作りパン(土曜)

神戸市生活指導研究会 廣田 久子

土曜日 / 13:30~16:30 (3回) 定員24名 受講料4,200円 材料費等/材料費 2,400円 (3回分)

148 手作りパン(日曜)

神戸市生活指導研究会 廣田 久子

日曜日 / 10:00~13:00 (3回) 定員24名 受講料4,400円 材料費等/材料費 2,400円 (3回分)

※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。は、新しく始まる講座です。

定例講座

お申し込みは講座申込 HP もしくはセンター窓口にてお願いいたします。

155 土曜英会話 (初級) 語学 10/12

カナダ人講師
リチャード オウエン

第2・4土曜日／13:00～14:30 (5回)
定員18名 受講料8,000円
材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用



日常生活での色々な場面の色々なトピックについて、簡単な英語でお話してみませんか？

156 ビジネスイングリッシュ 語学 10/12

カナダ人講師
リチャード オウエン

第2・4土曜日／10:30～12:00 (5回)
定員8名 受講料12,500円
材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用



簡単な日常英会話ができる方を対象に、ビジネス英会話の初歩から様々なビジネスシーンを想定したクラスです。

157 トラベルイングリッシュ 語学 10/11

カナダ人講師
リチャード オウエン

金曜日／19:00～20:30 (10回)
定員9名 受講料21,000円
材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用



旅に出かけましょう！海外旅行に便利に実際に使える英会話を学んでいます。次の旅がもっと楽しくなること間違いなし！

158 たのしいドイツ語 語学 10/9

ドイツ人講師
ローランド ツァイトラー

水曜日／18:00～19:30 (10回)
定員12名 受講料16,000円
材料費等／テキスト代、実費



初心者向きの楽しいドイツ語。耳から入るドイツ語の基礎を学びます。

159 ドイツ語中級 語学 10/9

ドイツ人講師
ローランド ツァイトラー

水曜日／19:40～20:40 (10回)
定員12名 受講料16,000円
材料費等／テキスト代、実費



たのしいドイツ語を卒業されてレベルアップを目指す方、また同程度の方の講座です。。

160 たのしいフランス語 語学 10/4

フランス人講師
ジャンフィリップ・ボルドリー

金曜日／18:00～19:30 (10回)
定員12名 受講料16,000円
材料費等／テキスト代、実費



フランス人講師による楽しい日常フランス語会話。初心者向き。

161 フランス語中級 語学 10/4

フランス人講師
ジャンフィリップ・ボルドリー

金曜日／19:40～20:40 (10回)
定員12名 受講料16,000円
材料費等／テキストは講師のオリジナル



たのしいフランス語を卒業されてレベルアップを目指す方、また同程度の方の講座です。

162 中国語入門 語学 10/3

中国語講師
于 亜

木曜日／18:00～19:30 (8回)
定員8名 受講料9,440円
材料費等／テキスト代、実費



中国語の発音から、衣食住などの文化を交えていねいに指導します。中国語の世界に、はじめの一歩を。

163 中国語初級 語学 10/4

中国語講師
于 亜

金曜日／18:00～19:20 (10回)
定員18名 受講料11,800円
材料費等／テキスト代、実費

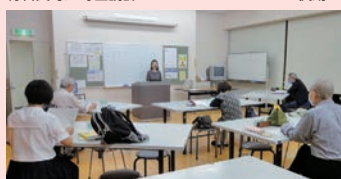


中国語学習経験2～3年以上の方対象。実践的な会話や書き取り・ヒアリングを行います。

164 中国語中級 語学 10/4

中国語講師
于 亜

金曜日／19:30～20:40 (10回)
定員18名 受講料11,800円
材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用



中国語学習経験4年以上の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを行います。

165 楽しもう韓国語 (初級) 語学 10/8

韓国語講師
李 英熙

火曜日／12:00～13:30 (10回)
定員8名 受講料18,000円
材料費等／テキスト代、実費



韓国語に対する基礎知識のある方を対象とするクラスです。文法の知識をさらに広げ、これらを活用した会話の練習を主に行います。

166 遊ぼう韓国語 (中級) 語学 10/8

韓国語講師
李 英熙

火曜日／13:40～15:10 (10回)
定員8名 受講料18,000円
材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用



既に初級レベルの韓国語知識をお持ちの方を対象とするクラスです。より生活に沿った韓国語を習得することにつなげましょう。

167 スペイン語入門 語学 10/5

メキシコ人講師
ビジェガス・ヘラルド

土曜日／16:20～17:50 (10回)
定員12名 受講料12,800円
材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用



スペイン語の基礎をスペインやラテンアメリカの国々の文化や芸術、歴史、慣習などの話を交えながら楽しく学びます。

168 スペイン語初級 語学 10/5

メキシコ人講師
ビジェガス・ヘラルド

土曜日／18:00～19:30 (10回)
定員24名 受講料16,000円
材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用



スペイン語入門を卒業されてレベルアップを目指す方、また同程度の方。

169 スペイン語中級 語学 10/5

メキシコ人講師
ビジェガス・ヘラルド

土曜日／19:40～20:40 (10回)
定員12名 受講料16,000円
材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用

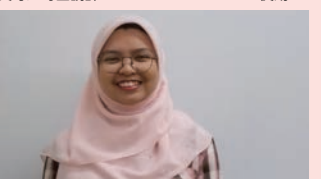


スペイン語初級を卒業されてレベルアップを目指す方、また同程度の方。 (ある程度過去形を勉強された方)

170 マレー語入門 語学 10/5

マレーシア人講師
マルハ・ザヤ・ビンディ・エム・ザハル

土曜日／13:30～15:00 (5回)
定員8名 受講料12,500円
材料費等／毎回講師のオリジナルプリントを使用



マレー語は日本人にとって学びやすい言語です。基本的な挨拶から日常生活や旅行などを使う会話までできるように学んでいきます。

171 ハワイアンフラ入門 舞踊 10/11

キミヨ フラ ハーラウ
藤原 佳織

第2・4金曜日／10:30～12:00 (5回)
定員14名 受講料8,000円
材料費等／教材費 実費

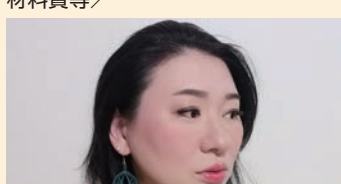


どなたでも参加していただけるクラスです。ハワイアンフラを聞きながら、心と身体をリフレッシュさせましょう。

172 はじめてのZUMBA 舞踊 おすすめ NEW 10/10

ヨガ&ZUMBAインストラクター
伊澤 明美

第2・4木曜日／14:00～15:15 (5回)
定員12名 受講料7,000円
材料費等／－

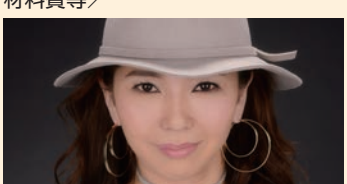


世界中の様々な曲（メレンゲ、サルサ、レゲトン・・・）で踊るダンスエクササイズです。振付けなんて気にせず楽しく踊ればOK!!

173 KIDS HIP HOP (年長～3年生) 舞踊 おすすめ 10/12

フキヤズカンパニー 専属
MINA

土曜日／13:30～14:45 (8回)
定員12名 受講料9,600円
材料費等／－

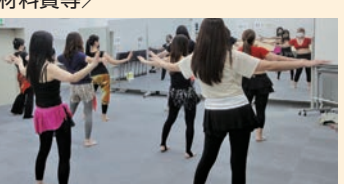


色んな音楽を使いながら音楽もダンスも楽しめるクラスです。沢山人身体を動かしてダンスを楽しみましょう。初めての方でも大丈夫です。

174 ベリーダンス (ビギナー) 舞踊 おすすめ 10/7

オリエンタルダンサー
ファティマ

第1・3月曜日／18:20～19:30 (5回)
定員12名 受講料10,000円
材料費等／－

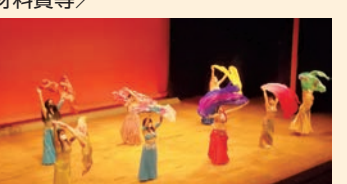


エジプシャンスタイルのベリーダンスの基礎を学びます。初心者の方。経験者で基礎の見直しをされた方にもおすすめです。

175 ベリーダンス (ハイビギナー) 舞踊 10/3

オリエンタルダンサー
ファティマ

木曜日／19:30～20:45 (3回)
定員12名 受講料6,000円
材料費等／－



経験者のみ。曲の理解や、表現力に重きをおいた、エジプシャンスタイルのベリーダンス（ラクスシャルキ）と一緒に学びましょう。

176 社交ダンス (中級) 舞踊 10/3

兵庫県ソーシャルダンス教師協会理事長
本間 崇元

木曜日／10:30～11:50 (8回)
定員24名 受講料10,400円
材料費等／－

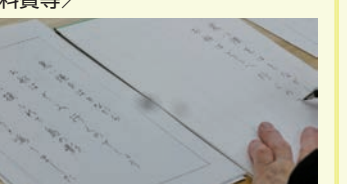


ワンランク上のステップに挑戦しましょう！そして音楽に合わせて楽しく、又優雅に踊れるように練習しましょう。経験者対象。

177 やさしいペン字 その他 10/8

兵庫県書作家協会
橋本 榮子

火曜日／10:00～12:00 (10回)
定員24名 受講料12,800円
材料費等／－

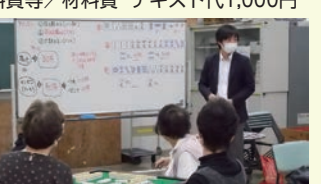


万年筆、つけペン等を使って「正しく、速く、美しく」をめざし、日常生活に即した文章・文字の書き方を基礎から指導します。

178 女性のための健康麻雀 (入門) その他 10/7

健康麻雀協会 レッスンプロ
徳川 孔明

第1・3月曜日／13:00～14:50 (5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等／材料費 テキスト代1,000円



楽しみながら脳を鍛えられるということで、近年麻雀を楽しむ女性が増えています。麻雀を知らなくても安心してスタートできます。

179 女性のための健康麻雀 (初級) A³ その他 10/7

健康麻雀協会 レッスンプロ
徳川 孔明

第1・3月曜日／15:10～17:00 (5回)
定員28名 受講料9,000円
材料費等／材料費 テキスト代1,000円

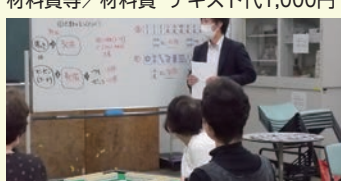


麻雀は少し知っているけれど・・・そんなあなたにうってつけの講座です。

180 女性のための健康麻雀 (初級) B³ その他 10/10

健康麻雀協会 レッスンプロ
徳川 孔明

第2・4木曜日／13:00～14:50 (5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等／材料費 テキスト代1,000円



麻雀は少し知っているけれど・・・そんなあなたにうってつけの講座です。

181 女性のための健康麻雀 (中級) おすすめ NEW その他 10/10

健康麻雀協会 レッスンプロ
徳川 孔明

第2・4木曜日／15:10～17:00 (5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等／材料費 テキスト代1,000円



女性のための健康麻雀 (初級) を卒業されて、もう少しレベルアップを目指す方、また同程度の方の講座です。

182 頭の体操 囲碁講座 その他 10/4

(財)関西棋院 棋士九段
本田 満彦

金曜日／10:00～12:00 (10回)
定員24名 受講料11,800円
材料費等／－



覚え初めの方から1級程度の方が対象です。[入門者可]。指導者の多面打ち対局、及び受講生同士の対局もあります。

183 神戸・六甲山の自然探訪 その他 10/10

森林インストラクター
清水 孝之

第2・4木曜日／10:00～12:00 (6回)
定員28名 受講料10,800円
材料費等／－



身近な自然を知れば、野山のハイキングが楽しくなります。野外へ出る機会を増やして健康年齢を伸ばしましょう。

184 四柱推命 (入門) その他 10/8

仁占代表認定NPO法人
神戸国際占術協会
玉木 仁邦

第2・4火曜日／13:00～14:30 (5回)
定員12名 受講料8,000円
材料費等／テキスト (命式表)、その他実費



的中率の高さから占いの帝王とも呼ばれている四柱推命を学び、自分を知り運気の流れを知りよい人生の道しるべとしましょう！

185 四柱推命 (研究科) その他 10/8

仁占代表認定NPO法人
神戸国際占術協会
玉木 仁邦

第2・4火曜日／15:00～16:30 (5回)
定員16名 受講料8,000円
材料費等／教材費実費



「四柱推命入門」を修了された方が対象となります。毎回実占を通じて、より正しく四柱推命学を学びます。

186 卓球 A スポーツ・健康 10/9

日本スポーツ協会公認
卓球競技コーチ 2
山本 昌弘

水曜日／10:00～12:00 (10回)
定員28名 受講料11,800円
材料費等／ピン球代300円は受講料に含む



初心者から大会を目指す方までルールを覚え、楽しく正しい技術のレベルアップをします。

187 卓球 B スポーツ・健康 10/4

日本スポーツ協会公認
卓球競技コーチ 2
柳谷 茂昭

金曜日／18:00～20:00 (10回)
定員28名 受講料11,800円
材料費等／ピン球代300円は受講料に含む



生涯スポーツとして卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで、各自のレベルに応じてラリーが楽しくなるようお手伝いをします。

188 バドミントン A³ スポーツ・健康 10/8

神戸市バドミントン協会
山住 栄

火曜日／10:00～12:00 (10回)
定員25名 受講料12,000円
材料費等／シャトル代500円は受講料に含む



ラケットの持ち方やルール等、基礎から段階を経ながら、ゲームの練習まで。ランニングやステップ等の基礎運動をしっかりと行います。

189 バドミントン B³ スポーツ・健康 10/8

神戸市バドミントン協会
山住 栄

火曜日／18:30～20:30 (10回)
定員35名 受講料12,000円
材料費等／シャトル代500円は受講料に含む



ラケットの持ち方やルール等、基礎から段階を経ながら、ゲームの練習まで。ランニングやステップ等の基礎運動をしっかりと行います。

190 熟年リズム体操 スポーツ・健康 10/4

兵庫県女子体育連盟
大谷 あけみ

金曜日／14:00～15:30 (10回)
定員25名 受講料12,800円
材料費等／－

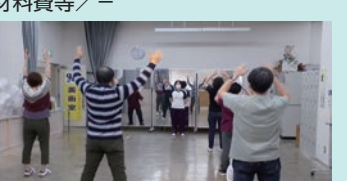


楽しい曲にのり、仲間と楽しく体力アップを目指します。無理なく体のあらゆる部位を動かして「健康寿命」を伸ばしましょう。

191 太極拳入門 A⁵ スポーツ・健康 10/15

NPO法人神戸太極拳協会
西谷 幸代

第1・3火曜日／11:00～12:00 (5回)
定員10名 受講料7,500円
材料費等／－



体と心をほぐしながら、ゆっくりと動く運動です。初めてのの方は、体験のつもりで気軽においで下さい。

192 太極拳入門 B⁵ スポーツ・健康 10/8

NPO法人神戸太極拳協会
西谷 幸代

第2・4火曜日／11:00～12:00 (5回)
定員25名 受講料7,500円
材料費等／－

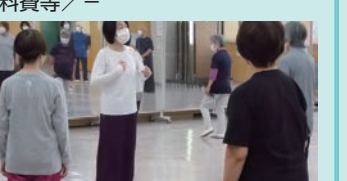


体と心をほぐしながら、ゆっくりと動く運動です。初めてのの方は、体験のつもりで気軽においで下さい。

193 太極拳 (24式) スポーツ・健康 10/8

NPO法人神戸太極拳協会
西谷 幸代

火曜日／13:00～14:30 (10回)
定員25名 受講料15,000円
材料費等／－



太極拳入門を学習した方が対象です。基本の歩法・歩型を復習しながら、24式太極拳を学習します。

194 太極拳 (48式) スポーツ・健康 10/8

NPO法人神戸太極拳協会
西谷 幸代

火曜日／14:45～16:15 (10回)
定員25名 受講料15,000円
材料費等／－

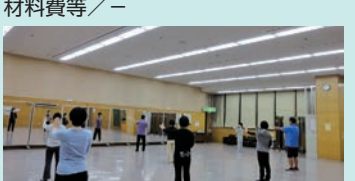


24式太極拳がおおむね出来るようになった方が対象です。動きの質を高め、長い時間のかかる48式太極拳で体力と気力を養いましょう。

195 仕事帰りの太極拳 スポーツ・健康 10/4

NPO法人神戸太極拳協会
片岡 一郎

金曜日／19:00～20:30 (10回)
定員18名 受講料13,000円
材料費等／－

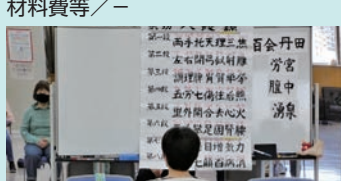


仕事が終わってリフレッシュしたい方、日頃の運動不足を解消したい方、ぜひ太極拳で汗をかきましょう。

196 気功入門 スポーツ・健康 10/4

中国人医師
徐 力

金曜日／9:00～10:20 (10回)
定員25名 受講料12,800円
材料費等／－



「気功」が全く初めての方を対象にした講座です。基礎から丁寧に指導します。

197 気功初級・中級 スポーツ・健康 10/4

中国人医師
徐 力

金曜日／10:30～12:00 (10回)
定員25名 受講料12,800円
材料費等／－



姿勢や動きを正しく調整し、呼吸を整え、雑念を排除して心の状態を正しく調整する健康法「気功」で心と体をリフレッシュしましょう。

198 元気がでる自強術体操 スポーツ・健康 10/2

(公社)自強術普及会中伝
泉谷 ふく

水曜日／10:30～12:00 (10回)
定員15名 受講料12,800円
材料費等／自強術「図解」500+税+希望者のみ



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癒えます。

199 体にやさしい自強術体操 スポーツ・健康 10/2

(公社)自強術普及会中伝
泉谷 ふく

第1・3水曜日／13:00～14:30 (5回)
定員20名 受講料6,400円
材料費等／自強術「図解」500+税+希望者のみ



元気がでる自強術体操と同じ内容が進みますが、要点を絞って5回で完結します。

200 自力整体 スポーツ・健康 10/2

自力整体ナビゲーター
清水 克晃

第1・3水曜日／15:00～16:15 (5回)
定員25名 受講料6,400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！

201 ヨガ美療体操 A⁶ スポーツ・健康 10/7

ヘルシークワハラ
禿子 まさ美

月曜日／10:00～11:30 (10回)
定員35名 受講料12,800円
材料費等／－



ヨガの体操法と呼吸法で、体と心の若返り。腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。

202 ヨガ美療体操 B⁶ スポーツ・健康 10/8

ヘルシークワハラ
村上 伊久子

火曜日／10:00～11:30 (10回)
定員35名 受講料12,800円
材料費等／－

※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。