

# 兵庫区文化センター 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!

〒652-0805 神戸市兵庫区羽坂通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/>

★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

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

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。

**音楽 216 いつも青春♪ うきうきソング**

講師 KOSMA音楽愛好会 高曲 伸和

水曜日/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

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。

**料理 244 イタリア陶器絵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

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頂きます。

**その他 264 心と身体を癒す アロマテラピー**

講師 MASマリーゴールド 井 奏子

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。

**スポーツ・健康 265 らくらく太極拳 (入門・初級)**

講師 NPO法人 神戸太極拳協会 阿野 千春

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

中国武術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。

**スポーツ・健康 281 卓球 (木曜・昼)**

講師 日本スポーツ協会公認卓球コーチ 田坂 直子

第3を除く水曜日/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。

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年秋講座 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	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	9月1日	17:00まで	

POST CARD 650-0031

切手を貼ってください。

ハガキでの申込締切  
8月26日(月)消印有効  
※締め切り以降は直接センターへお問い合わせ下さい。

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

### 秋講座募集のご案内

**申し込み方法** 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)

**センターの窓口** 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。神戸市民文化振興財団 お申込みはこちら 9月1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。8月26日 消印有効

**＜申し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、10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、9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い下さい。(ネット振込み不可)
- 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待たせするので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。

**＜途中欠講＞**

- 締切後も定員に達していない講座は受付いたしません。10月末日までは残回数を按分しますが、11月以降の途中欠講は残り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、残額を按分して10日未満切上げで返金いたします。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＞**

- 発送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
警報発表判断点	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確認ください。

### 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。

<p><b>201 日曜デッサン・油絵</b> 美術・絵画 10/13</p> <p>創元会理事 米澤 光治</p> <p>第2・4水曜日/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、油絵の制作まで丁寧指導。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 10/7</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 10/9</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・裸體)、野外スケッチと色々体験でき、大変お楽しみ講座内容となっております。</p>	<p><b>204 絵手紙</b> 美術・絵画 10/10</p> <p>日本絵手紙協会 公認講師 仲田 久美子</p> <p>第2・4水曜日/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> 道書 10/4</p> <p>兵庫書道家協会 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には癒し、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 10/2</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 10/5</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いきましょう。</p>	<p><b>208 ステンドグラス</b> 工(手)芸 10/4</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>お家の窓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。初めてでも大丈夫です!</p>	<p><b>209 パッチワークと民族手芸モラ</b> 工(手)芸 10/12</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 10/5</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 10/14</p> <p>KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子</p> <p>第2・4月曜日/13:00~14:30(5回) 定員20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せんか。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す。</p>	<p><b>212 みんなで歌おう♪ 童謡唱歌</b> 音楽 10/11</p> <p>相愛大学講師 関西二期会理事 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♪ラジカセに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 10/1</p> <p>音楽創作ミュージカヴィヴア 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)にも寄り添います。</p>	<p><b>214 カンターレ♪ 歌おうヒットソング♪</b> 音楽 10/7</p> <p>声楽家 落合 庸平</p> <p>第1・3月曜日/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>アロのオペラ歌手が手取り足取り笑い取り、丁寧に歌唱指導いたします。声が変われば人生もかわる?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 10/10</p> <p>KOSMA音楽愛好会 中野 愛子</p> <p>第2・4水曜日/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。たくさん歌って楽しく向き合っていく。私の応援歌を見つけよう。</p>	<p><b>216 いつも青春♪ うきうきソング</b> 音楽 10/10</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>217 クラシックギター 入門・初級1</b> 音楽 10/2</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(入門)3,520円(税込) (初級)1,396円</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>218 クラシックギター 初級2</b> 音楽 10/2</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>当センター初級1コースを修了された方対象。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 中級</b> 音楽 10/2</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>220 津軽三味線入門</b> 音楽 10/12</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>221 津軽三味線初級</b> 音楽 10/12</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>222 大正琴(童謡&amp;唱歌)</b> 音楽 10/2</p> <p>琴伝流(欣糸会) 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 ビック(買取)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、懐かしい童謡や唱歌をわかりやすく指導します。</p>
<p><b>223 大正琴(自由課題)</b> 音楽 10/2</p> <p>琴伝流(欣糸会) 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/ビック(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っております。</p>	<p><b>224 楽しいウクレレ 月曜・朝 初級</b> 音楽 10/7</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700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>225 楽しいウクレレ 月曜・朝 中級</b> 音楽 10/7</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700円</p> <p>基本と初歩を修得された方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>226 楽しいウクレレ 金曜・夜 初級</b> 音楽 10/4</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700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>227 楽しいウクレレ 金曜・夜 中級</b> 音楽 10/4</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700円</p> <p>基本と初歩を修得された方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>228 楽しいピアノ教室①</b> 音楽 10/7</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>229 楽しいピアノ教室②</b> 音楽 10/7</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>230 楽しいピアノ教室③</b> 音楽 10/7</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>

# 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。

### 231 オカリナ・中級 音楽

オカリナ奏者 斎藤 智枝 **10/9**

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管が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。

### 232 オカリナ・初級 音楽

オカリナ奏者 斎藤 智枝 **10/9**

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/—



\*初心者の方はご見学をお勧めします

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

### 233 短歌入門 文学歴史

現代歌人協会会員 小林 幹也 **10/26**

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。

### 234 短歌探究 文学歴史

現代歌人協会会員 小林 幹也 **10/26**

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、短歌の世界に深く分け入る。(当センター「入門」講座で2年以上受講された方対象)

### 235 たのしい川柳1 文学歴史

ふあうすと川柳社 長島 敏子 **10/9**

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。

### 236 たのしい川柳2 文学歴史

ふあうすと川柳社 長島 敏子 **10/9**

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。

### 237 俳句入門① 文学歴史

芭蕉翁詠歌全国俳句大会特選 杉岡 吉風 **10/14**

第2・4月曜日/10:00~12:00 (6回) 定員20名 受講料7,200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、冬講座最終回には句集にまとめてお渡しします。

### 238 俳句入門② 文学歴史

芭蕉翁詠歌全国俳句大会特選 杉岡 吉風 **10/8**

第2・4火曜日/10:00~12:00 (6回) 定員20名 受講料7,200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、冬講座最終回には句集にまとめてお渡しします。

### 239 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 **10/16**

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通読見学で理解を深めます。

### 240 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 **10/15**

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ゃべりにアレンジしてみませんか。

### 241 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 **10/8**

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。

### 242 楽しいパン教室(朝) 料理

大谷 真理子 **10/12**

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つけて、冷めてもかたくなるパンが作れるよう楽しく学びます。

### 243 楽しいパン教室(昼) 料理

大谷 真理子 **10/12**

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つけて、冷めてもかたくなるパンが作れるよう楽しく学びます。

### 244 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 **10/19**

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/4000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。

### 245 ハンドメイドソーイング 洋裁

服飾デザイナー 濱崎 幸子 **10/7**

第1・3月曜日/13:30~15:30 (5回) 定員20名 受講料9,900円 材料費等/4,000円程度



基本の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?

### 246 中国語会話 入門 語学

中国語講師 曹 蘭 **10/3**

第3を除く水曜日/18:30~20:00 (7回) 定員15名 受講料7,000円 材料費等/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。

### 247 中国語会話 初級 語学

中国語講師 曹 蘭 **10/2**

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。

### 248 中国語会話 中級 語学

中国語講師 曹 蘭 **10/2**

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、基本単語などを学ぶコースです。

### 249 中国語会話 応用 語学

中国語講師 曹 蘭 **10/1**

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。

### 250 上級中国語 語学

中国語講師 曹 蘭 **10/7**

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



中国語話者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。

### 251 中国語会話 土曜 語学

中国語講師 曹 蘭 **10/5**

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。

### 252 韓国語会話 入門 語学

韓国語講師 高 妙庚 **10/1**

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。

### 253 韓国語会話 初級 語学

韓国語講師 高 妙庚 **10/7**

月曜日/19:15~20:45 (9回) 定員20名 受講料5,630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、または同等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。

### 254 韓国語会話 初級 語学

韓国語講師 高 妙庚 **10/2**

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、または同等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 中級 語学

韓国語講師 高 妙庚 **10/1**

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年半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。

### 256 韓国語会話 中級 語学

韓国語講師 高 妙庚 **10/7**

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。

### 257 韓国語会話 上級 語学

韓国語講師 高 妙庚 **10/1**

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)



当センター中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。

### 258 使える英会話 語学

アメリカ人講師 ジョン・ギャラス **10/4**

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)



\*初心者の方はご見学をお勧めします

実用的でやさしい英会話を学びながら、日本の生活習慣を英語で語ろう!

### 259 活かせる英会話 語学

アメリカ人講師 ジョン・ギャラス **10/5**

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)



\*初心者の方はご見学をお勧めします

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をできるように進めます。

### 260 はじめての写真教室 その他

日本写真協会会員 古家 輝雄 **10/3**

第1・3水曜日/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べ、個性的な作品作りを目指していただけます。

### 261 楽しい初級写真教室 その他

日本写真協会会員 古家 輝雄 **10/3**

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べ、個性的な作品作りを目指していただけます。

### 262 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 **10/10**

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。

### 263 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 **10/8**

第2・4火曜日/10:00~12:00 (6回) 定員25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。

### 264 心と身体を癒すアロマセラピー 健康

MAS マリーゴールド 井 泰子 **10/1**

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。

### 265 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 千春 **10/2**

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。

### 266 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 **10/2**

水曜日/13:00~14:30 (10回) 定員24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 太極扇 スポーツ健康

NPO法人 神戸太極拳協会 福田 いづみ **10/2**

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



\*初心者の方はご見学をお勧めします

優雅な動きと力強さを併せ持った扇の動きは、太極拳を練習しているものにとって、一度は学んでみたい太極拳の中の器械の一つです。

### 268 氣功法入門 スポーツ健康

李 敬烈 **10/2**

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「氣功」の基礎から応用まで。

### 269 ヨガ美体体操(A) スポーツ健康

ヘルシークワハラ 吉野 かおる **10/2**

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。

### 270 ヨガ美体体操(B) スポーツ健康

ヘルシークワハラ 藤本 久美子 **10/7**

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、の若返りをはかすることにより、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。

### 271 ヨガ美体体操(C) スポーツ健康

ヘルシークワハラ 中村 淑子 **10/2**

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。

### 272 ヨガ美体体操(D) スポーツ健康

ヘルシークワハラ 松井 由紀子 **10/1**

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。

### 273 元気ができる自衛術体操 スポーツ健康

(公社) 自衛消防及会中伝 泉谷 心く **10/1**

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・肩のコリを改善しながら心身を整えます。

### 274 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 **10/8**

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、O脚や腰痛の改善も期待が出来ます。

### 275 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 彩希 **10/3**

第3を除く木曜日/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。

### 276 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 彩希 **10/3**

第3を除く木曜日/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。

### 277 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 **10/4**

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



若さと健康を保つために、仲間と楽しく動きましょう。楽しい曲によって、体のあらゆる部位を動かし、体力アップを目指します。

### 278 合気道 スポーツ健康

心身統一合気道会 指導員 神吉 崇宏 **10/5**

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



心身を統一し天地と一体となることを志します。人間が本来持っている能力を最大限に発揮するために武道を通して鍛錬します。

### 279 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 **10/7**

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。

### 280 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 **10/4**

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。

### 281 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 **10/10**

第3を除く木曜日/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。

### 282 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 **10/8**

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!

### 283 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 **10/4**

金曜日/18:30~20:30 (10回) 定員30名 受講料13,000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。

### 284 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 **10/3**

第3を除く木曜日/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!レベルに合わせて応用練習、ゲーム練習。「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!