長田区文化センター・ピフレホール 10月開講

長田区文化センター別館

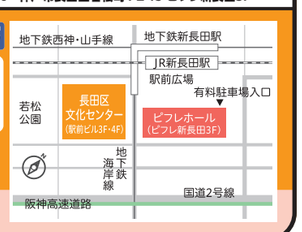
2024年 秋講座 10月～12月

受講生募集!!

8月16日から受付開始!

お問合せ
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3・4F
ピフレホール 078-621-1120
〒653-0038 神戸市長田区若松町4-2-15 ピフレ新長田3F

講座内容はコチラ!▼



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。】

秋講座の受講生は冬講座を優先して受講していただけます。そのため冬講座のお申込みは欠員募集とさせていただきます。
（定員に達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。）

長田おすすめ講座

語学 321 楽しい英会話 10/2～
講師 英会話講師 ジーン k トヨサキ

少し会話ができる方を対象に、旅行や日常生活を学べるコースです。ネイティブの日常会話が自然に話せるように指導します。

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

その他 326 男性のための歌唱療法講座【65歳以上男性】 10/1～
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

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、声を出す楽しさを実感できます！ストレス発散にも効果あり！

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

スポーツ・健康 333 卓球 B 10/1～
講師 日本スポーツ協会公認卓球コーチ2 川崎 正幸 柳谷 茂昭

老若男女、幅広く愛されている卓球。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。

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

スポーツ・健康 335 バドミントン A 10/11～
講師 神戸市バドミントン協会 肝月 肇 清水 靖子

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？

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

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】 10/14～
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

童謡・唱歌・懐メロを歌いながらぬり絵・脳トレパズル・折紙等手指を動かす事で認知機能を活性化！楽しいひとときをご一緒に！

月曜日／10：00～11：30(5回)
定員／24名 受講料／6,500円
材料費等／教材費600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 10/13～
講師 神戸市生活指導研究会 中山 智子

"食卓に季節を感じるお料理を" 自分のために、誰かのために楽しく料理を作りましょう。

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回分）は初回日にお支払いください

舞踊 925 ハワイアンフラ（初級）【女性】 10/8～
講師 Kimiyo フラ ハーラウ所属講師 藤原 佳織

ハワイアンソングに合わせて、体操・体幹トレーニング・踊りの練習をしていきます。笑顔で踊り、心と身体をリフレッシュさせましょう。

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

舞踊 929 クラシックバレエ（中学生～一般女性） NEW 10/11～
講師 柴田バレエスタジオ 築本 美奈

レベルに応じてi指導いたします。エレガントな動きと美しい姿勢を身につけましょう。

金曜日／18：45～20：00(5回)
定員／18名 受講料／7,500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年秋講座	□ 長田区文化センター □ ピフレホール ※どちらかにチェックをご記入ください	
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所	〒 －		
年齢 学年	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	－ －		

キリトリ線に沿って切り取った後、テープやノリで貼りあわせてご投函ください

切手をお貼りください。

POST CARD

650-0031

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時間受付けております。
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

申込み締切日 9月1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講座申込む場合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まれる場合は、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。

〈 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。
※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）
○ 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ちです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。10月末日までは残回数を按分しますが、11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、お客様都合の場合は、受講料総額の30%手数料を差し引き、残回数を按分して10円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。

ピフレ 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。

901 はがき絵教室（日曜） 美術・絵画 10/13～
友皐会主宰 西川 友佳子
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

温かみがあり、想いを伝えることのできるはがき絵を描くことで、自分も心豊かになり相手にも元気を届けることができます。

902 はがき絵教室（木曜） 美術・絵画 10/10～
友皐会主宰 西川 友佳子
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

温かみがあり、想いを伝えることのできるはがき絵を描くことで、自分も心豊かになり相手にも元気を届けることができます。

903 はがき絵教室（水曜） 美術・絵画 10/2～
友皐会主宰 西川 友佳子
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

温かみがあり、想いを伝えることのできるはがき絵を描くことで、自分も心豊かになり相手にも元気を届けることができます。

904 書道 書道 10/1～
神戸新聞習字紙上展選者 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

書道史研究で知られた講師が、昔よりよく知られている古典作品の歴史や逸話などをわかりやすく説明します。

905 ボールペン・筆ペン・毛筆講座 書道 10/11～
文部科学省後援書写技能検定兵庫県審査委員、光華会主宰 西川 絵梨
金曜日／10:00～12:00(5回)
定員27名 受講料6,500円
材料費等／教材費は初回日に講師へ直接お渡しください2,500円(5回分)

書道を基礎から学びます。毛筆やボールペンで久しぶりに字を書いてみませんか？どなたにも楽しんで頂けるよう丁寧に指導いたします。

906 簡単和紙ちぎり絵 工(手)芸 10/15～
しゅんこう認定講師 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／実費

指先で和紙をちぎって、初めての方でも楽しく制作出来ます。和紙の魅力を楽しみましょう！

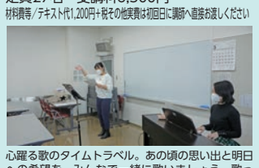
907 魅惑のシャンソン 音楽 10/4～
日本シャンソン協会正会員 拵井 加代子
金曜日／10:00～12:00(5回)
定員27名 受講料6,500円
材料費等／実費

お一人ずつの個性に合わせてレッスンいたします。シャンソンで、人生を、大いに楽しみましょう！

908 初めてのシャンソン 音楽 10/8～
日本シャンソン協会正会員 拵井 加代子
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

それぞれの個性に合わせて歌いましょう。シャンソンで、人生を、大いに楽しみましょう！

909 きらめき青春ソング 楽しい歌のタイムトラベル 音楽 10/14～
KOSMA音楽愛好会 谷口 愛 冨永 まりい
月曜日／13:30～15:00(5回)
定員27名 受講料6,500円
材料費等／テキスト代1,200円+税その他実費は初回日に講師へ直接お渡しください



心躍る歌のタイムトラベル。あの頃の思い出と明日への希望を、みんなで一緒に歌いましょう。歌って、笑って、楽しいひとときを??

910 歌いながら楽しい脳トレ！【女性】 おすすめ 音楽 10/14～
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
月曜日／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

童謡・唱歌・懐メロを歌いながらぬり絵・脳トレパズル・折紙等手指を動かす事で認知機能を活性化！楽しいひとときをご一緒に！

911 俳句入門1 文学歴史 10/2～
芭蕉翁献詠全国俳句大会特選 杉岡 壱風
水曜日／10:00～12:00(6回)
定員20名 受講料7,200円
材料費等／テキスト・句集代 1,500円

春夏秋冬の草花や虫や鳥、また海や山や空の姿に心を寄せて句を詠めば、新しい世界が開けます。新しい自分が生まれる講座です。

912 俳句入門2 文学歴史 10/2～
芭蕉翁献詠全国俳句大会特選 杉岡 壱風
水曜日／13:30～15:30(6回)
定員20名 受講料7,200円
材料費等／テキスト・句集代 1,500円

春夏秋冬の草花や虫や鳥、また海や山や空の姿に心を寄せて句を詠めば、新しい世界が開けます。新しい自分が生まれる講座です。

913 俳句入門3 文学歴史 10/10～
芭蕉翁献詠全国俳句大会特選 杉岡 壱風
木曜日／10:00～12:00(6回)
定員20名 受講料7,200円
材料費等／テキスト・句集代 1,500円

春夏秋冬の草花や虫や鳥、また海や山や空の姿に心を寄せて句を詠めば、新しい世界が開けます。新しい自分が生まれる講座です。

914 俳句入門4 文学歴史 10/10～
芭蕉翁献詠全国俳句大会特選 杉岡 壱風
木曜日／13:30～15:30(6回)
定員20名 受講料7,200円
材料費等／テキスト・句集代 1,500円

春夏秋冬の草花や虫や鳥、また海や山や空の姿に心を寄せて句を詠めば、新しい世界が開けます。新しい自分が生まれる講座です。

915 神戸・阪神間のまちかど学 文学歴史 10/7～
神戸学院大学非常勤講師（神戸学・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／—

皆さんが良く知っている身近なまちの歴史を学んでみませんか。神戸・阪神間の地名や文化歴史、興味深い出来事などをゆっくりお話しします。

916 おもしろ日本史Ⅲ（現代） 文学歴史 10/3～
元園田学園女子大学准教授 藤井 雅英
木曜日／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)

歴史上の人物が立ち上がってくる！大河ドラマの見方が変わる！自分らしく人生を歩む為にも日本の歴史を現代から学び直しませんか。

917 茶道1 茶華道 10/7～
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

割り稽古、歩き方、座り方等から濃茶点前まで。（表千家）男性の方も増えています。貴方も参加しませんか。

918 センスアップいけばな 茶華道 10/7～
未生流家元教授 梶山 恵甫
月曜日／18:30～20:30(5回)
定員25名 受講料6,500円
材料費等／花代9,200円(5回分・お正月花代含む)）は初回日にお支払いください

いけばなの基本型から自由形までていねいに指導します。四季折々の草花を楽しみ、日々の生活を彩りましょう。

919 くらしを彩るいけばな 茶華道 10/11～
未生流家元教授 梶山 恵甫
金曜日／13:00～15:00(5回)
定員25名 受講料6,500円
材料費等／花代9,200円(5回分・お正月花代含む)）は初回日にお支払いください

いけばなの基本型から自由形までていねいに指導します。四季折々の草花を楽しみ、日々の生活を彩りましょう。

920 フラワーアレンジメントと植物雑貨 茶華道 10/11～
神戸フローラルアートスクール 中嶋 惠子
金曜日／18:10～20:10(3回)
定員25名 受講料5,400円
材料費等／9,000円(3,000円／回)

暮らしの中の彩りや癒しに植物を取り入れてみませんか。フラワーアレンジメントと植物雑貨の魅力に触れてみましょう。

921 日曜料理教室 おすすめ 料理・健康 10/13～
神戸市生活指導研究会 中山 智子
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回分）は初回日にお支払いください

"食卓に季節を感じるお料理を" 自分のために、誰かのために楽しく料理を作りましょう。

922 大人のおもてなし料理 料理・健康 10/12～
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回分）は初回日にお支払いください

自分をもてなす・家族や仲間をおもてなしたくなるような料理を作ります。プロならではの食材の扱い方やコツを知ると、格上げ料理になります。

923 おうちで作れる季節の和菓子 料理・健康 10/2～
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回分）は初回日にお支払いください

四季折々の和菓子を、もっと身近に楽しみながら作ってみましょう！

924 ハワイアンフラ（入門）【女性】 舞踊 10/10～
Kimiyo フラ ハーラウ所属講師 藤原 佳織
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

どなたでも参加していただけるクラスです。体操・体幹トレーニング、踊りの練習をゆっくりしていきます。

925 ハワイアンフラ（初級）【女性】 おすすめ 舞踊 10/8～
Kimiyo フラ ハーラウ所属講師 藤原 佳織
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

ハワイアンソングに合わせて、体操・体幹トレーニング・踊りの練習をしていきます。笑顔で踊り、心と身体をリフレッシュさせましょう。

926 ヒップホップⅠ 舞踊 10/2～
流行宣言・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／—

今流行の曲に合わせて楽しく踊りましょう！初心者も経験者もオッケーです！

927 ガールズ HIPHOP【女性】 舞踊 10/7～
流行宣言・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／—

ダンスを踊るための基礎を中心にしっかり丁寧にレッスンしていきます。楽しくをモットーにレッツ・ダンシング！

928 楽しいジャズダンス 舞踊 10/4～
流行宣言・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／—

基礎から丁寧にレッスンしていきます。様々な曲に合わせて楽しく踊りましょう！

929 クラシックバレエ（中学生～一般女性） おすすめ NEW 舞踊 10/11～
柴田バレエスタジオ 築本 美奈
金曜日／18:45～20:00(5回)
定員18名 受講料7,500円
材料費等／—

レベルに応じてi指導いたします。エレガントな動きと美しい姿勢を身につけましょう。

930 らく・らく・ヨガ 健康体操 スポーツ・健康 10/3～
ヘルシークワハラ 藤本 久美子
木曜日／13:30～15:00(5回)
定員21名 受講料6,500円
材料費等／—

足腰の強化と体幹を鍛える事はこれからの人生に大切なことです。筋肉・骨・関節の若返りをはかり、動かしやすく歪のない体づくりをめざします。

931 シニアの為のヨガ＆リズム体操【女性】 スポーツ・健康 10/2～
ヘルシークワハラ 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／—

ヨガの動きで、心と身体の歪みを正し、リズムで音楽に合わせて体を動かして、リフレッシュします。

932 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 10/3～
元・宝塚歌劇団 平野 未祐紀
木曜日／18:30～20:00(12回)
定員24名 受講料15,600円
材料費等／—

美容リンパと健康のエクササイズ。リンパマッサージと深呼吸とストレッチでリンパと血流を良くし、免疫力と筋力UP！痩身、小顔、美しく健康に生活習慣病の予防！

933 お守り体操（金曜）【50歳以上】 スポーツ・健康 10/11～
健康運動指導士 藪田 恵
金曜日／11:00～12:30(5回)
定員24名 受講料6,500円
材料費等／—

いつまでも、自立した生き甲斐のある毎日を送る為には、骨と筋肉は大事です。今日から仲間と一緒に楽しく貯筋しましょう。

934 いつまでも歩ける力を！自宅でできるトレーニング【50歳以上】 スポーツ・健康 10/1～
GLORIA BODY'S 和田 忠士
火曜日／13:00～14:30(5回)
定員24名 受講料6,750円
材料費等／—

筋力は何もしないと年々衰えてくるもの。今のうちに運動に慣れ、いつまでも歩いてお出かけ出来る身体を一緒につくりましょう！

935 若々しく美しい姿勢と歩き方 スポーツ・健康 10/7～
姿勢スタイリスト（一社）健康づくりホールディング 帙ある活 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／—

健康は歩くこと！良い姿勢の正しい歩行で奇麗な歩き方をマスターしましょう。歩くことで心身共美しくなる！歩くことは楽しいスポーツです。

936 楽しい写真教室 その他 10/4～
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

カメラの使い方、光の使い方、写真加工など実習を交えながら楽しく学べます。「写った」から「写した・表現した」を目指して！写真歴には関係なくご自身の写真のレベルアップを目指しましょう。

ピフレ 随時講座

① 1歳からのリトミック（1歳半～2歳くらい） 随時 10/4～
関西国際大学非常勤講師 三橋 智佳子
金曜日／①10:00②11:00～①10:40②11:40(5回)
定員12名 受講料6,500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。子どもだけでなく大人もハッピーな時間となるよう、レッスンを進めていきます。

② こども新体操教室（4歳～小学6年） 随時 10/2～
神戸すみれ新体操クラブ 中山 和子
水曜日／16:45～18:00(9回)
定員20名 受講料9,900円
材料費等／実費

☆新体操☆女の子の憧れのスポーツ！リボン、フープ、ボールなど音楽に合わせて様々な演技にチャレンジします！美しい姿勢を基本に、身体能力、俊敏性、柔軟性を高めます。さらに豊かな表現力と芸術性を育んでいきます！

※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 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。

301 洋画
美術・絵画 10/4～
創元会兵庫支部長
大和　純子
金曜日／10:00～12:00(10回)
定員20名　受講料17,000円
材料費等／実費

初心者歓迎！静物・風景などを自由な画材を使用し、自分なりの表現が出来るよう指導します。11月にはお弁当を持ってスケッチにも行きます。

302 人物デッサン
美術・絵画 10/13～
前田　真弥子
第2・4日曜日／10:30～12:30(5回)
定員20名　受講料9,000円
材料費等／実費

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。モデル料は、実費必要です。

303 日曜水彩画
美術・絵画 10/6～
関西水彩画会常任委員、東光会会員
松井　美保子
第1・3日曜日／10:00～12:00(5回)
定員18名　受講料8,500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 10/12～
日展会友、日本新工芸家連盟所属
中来田　万里
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／/8,000円(継続の方は、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がります。楽しく、ハンカチ・ストール等きれいに染め上がります。

305 歌謡レッスン
音楽 10/1～
日本クラウン
美山　京子　美山　文子
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

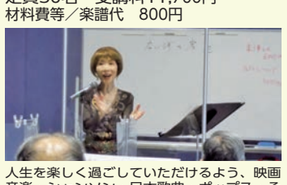
美山京子（日本クラウン）と、新曲を楽しく一緒に学び覚えましょう！笑顔あふれる教室です。

306 コーラスA【女性】
音楽 10/2～
コーラス講師
松平　舞以
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

歌が好きな女性大歓迎！歌う為の必要な、ストレッチや発声も丁寧に指導いたします。様々な合唱曲を楽しく歌いましょう♪

307 コーラスB【女性】
音楽 10/2～
コーラス講師
松平　舞以
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

歌が好きな女性大歓迎！歌う為の必要な、ストレッチや発声も丁寧に指導いたします。様々な合唱曲を楽しく歌いましょう♪

308 愛LOVEポピュラーソング花組A
音楽 10/4～
愛Loveポピュラーソング講師
神奈　あい　桐　さと実
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・日本歌曲・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 10/4～
愛Loveポピュラーソング講師
神奈　あい　桐　さと実
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・日本歌曲・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声喫茶
音楽 10/14～
声楽家
李　浩麗　高橋　麻理子
第2・4月曜日／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260曲(西東社編) を購入してください

懐かしの童謡唱歌から日本の懐メロ、世界の叙情歌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 10/12～
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

「昭和歌謡曲」も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 10/7～
KOSMA音楽愛好会　KOSMA音楽愛好会
後藤　美和子　住元　美穂
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？あの時代に戻り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 10/14～
音楽創作工房ムジカヴィーヴァ
西村　圭市
第2・4月曜日／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体を元気に！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（水クラス）
音楽 10/2～
音楽創作工房ムジカヴィーヴァ
伊藤　友祐
第1・3水曜日／10:30～12:00(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)

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お教えしますので、ご安心ください。

317 楽しいピアノ教室（月）
音楽 10/14～
ピアノ講師
福島　美幸
第2・4月曜日／13:00～16:00(5回)
定員7名　受講料16,000円
材料費等／テキスト代約3,000円

ピアノを弾いてみたいけど練習が苦手・・・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。さぁお洒落に始めてみよう。(30分個人レッスンです)

318 楽しいピアノ教室（金）
音楽 10/11～
ピアノ講師
福島　美幸
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／テキスト代約3,000円

脳トレになるピアノ♫初心者大歓迎‼楽譜が読めなくても大丈夫♪楽しくレッスンわきあいあいレッスン。ぜひご一緒に（30分個人レッスン）

319 川柳はじめの一歩
文学歴史 10/10～
ふぁうすと同人　現代川柳会員
宮本　緑　妻木　寿美代
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詠む短詩文芸です。楽しさも寂しい孤独も一七音字で詠みこむと不思議と心が晴れて来ます。さあ挑戦！

320 初級英会話
語学 10/1～
英会話講師
ヒトミコーザ城間
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。少し英会話が出来る方を対象に、旅行や日常会話を学べるコースです。

321 楽しい英会話
語学 おすすめ 10/2～
英会話講師
ジーン k トヨサキ
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

少し会話ができる方を対象に、旅行や日常生活を学べるコースです。ネイティブの日常会話が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 10/5～
ベリーダンサー
Nagu
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、未経験を問わず、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（ビギナー・ハイビギナー）
舞踊 10/5～
ベリーダンサー
Nagu
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（ビギナー）講座を2季以上受講された方、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 10/1～
ミュージックインストラクター
養成学院認定歌唱療法士
皆美　久音
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、声を出す楽しさを実感できます！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 おすすめ 10/1～
ミュージックインストラクター
養成学院認定歌唱療法士
皆美　久音
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、声を出す楽しさを実感できます！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 10/2～
健康マージャン協会　レッスンプロ
徳川　孔明
水曜日／10:00～12:00(5回)
定員20名　受講料8,000円
材料費等／テキスト代1,000円は(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や、楽しく脳トレをしたい方にうってつけの講座です！

328 女性のための健康麻雀（入門）
その他 10/14～
健康マージャン協会　レッスンプロ
徳川　孔明
第2・4月曜日／13:00～15:00(5回)
定員20名　受講料8,000円
材料費等／テキスト代1,000円は(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、少しだけ知っている方のコースです。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 10/14～
健康マージャン協会　レッスンプロ
徳川　孔明
第2・4月曜日／10:00～12:00(5回)
定員20名　受講料8,000円
材料費等／テキスト代1,000円は(開講日に講師より販売)

符計算、上級マナー、鳴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 10/2～
健康マージャン協会　レッスンプロ
徳川　孔明
水曜日／13:00～15:00(5回)
定員20名　受講料8,000円
材料費等／テキスト代1,000円は(開講日に講師より販売)

符計算、上級マナー、鳴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 10/7～
健康運動指導士
NPO法人スクエアステップ協会スクエア
黒木　輝幸
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 10/2～
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　千安岐
第4水曜を除く水曜日／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 おすすめ 10/1～
日本スポーツ協会公認卓球コーチ2
川崎　正幸　柳谷　茂昭
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、幅広く愛されている卓球。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 10/7～
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者卓球
日本卓球協会公認指導員
硎　由美子　稲満　一美
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

身体全体を使い卓球のラリーが続くと、楽しい運動が出来ます。卓球マシーンも使えます。

335 バドミントン　A
スポーツ・健康 おすすめ 10/11～
神戸市バドミントン協会
肝月　肇　清水　靖子
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 10/11～
神戸市バドミントン協会
湯村　明美　山田　優子
金曜日／13:30～15:30(9回)
定員30名　受講料12,600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んでみませんか？

337 バドミントン　C
スポーツ・健康 10/1～
神戸市バドミントン協会
高垣　明子　天羽　淳子
火曜日／18:30～20:30(10回)
定員30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 10/2～
神戸市バドミントン協会
湯村　明美　山田　優子
第4水曜を除く水曜日／14:00～16:00(9回)
定員30名　受講料12,600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 10/5～
ストットピラティス認定インストラクター
赤松　由美子
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。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。

340 マットピラティス中級　B
スポーツ・健康 10/5～
ストットピラティス認定インストラクター
赤松　由美子
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。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。

341 マットピラティス　C
スポーツ・健康 10/3～
ストットピラティス認定インストラクター
赤松　由美子
木曜日／18:00～19:30(10回)
定員17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。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。

342 ヘルスアップ美・ボディ
スポーツ・健康 10/7～
ストットピラティス認定インストラクター
赤松　由美子
第1・3月曜日／13:00～14:30(5回)
定員20名　受講料6,500円
材料費等／－

運動量が少なくなり体のラインや健康に不安をかかえていませんか？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 気功法入門（水曜）
スポーツ・健康 10/2～
李　敬烈
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 気功法入門（木曜）
スポーツ・健康 10/3～
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／－

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 10/4～
NPO法人神戸太極拳協会
ＭＩＳＡ
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。

347 ヨガ美療体操　A【女性】
スポーツ・健康 10/1～
ヘルシークワハラ
嶋津　清江
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肉を目覚めさせましょう。

348 ヨガ美療体操　B【女性】
スポーツ・健康 10/4～
ヘルシークワハラ
伊関　千鶴
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 ヨガ美療体操　C【女性】
スポーツ・健康 10/2～
ヘルシークワハラ
松井　由紀子
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、毎日を楽しく過ごせる事を目指し一緒に体を動かしませんか？

350 ヨガ美療体操　D【女性】
スポーツ・健康 10/4～
ヘルシークワハラ
藤本　久美子
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 ヨガ美療体操　E【女性】
スポーツ・健康 10/2～
ヘルシークワハラ
のりちゃん
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 整体ヨガ美療
スポーツ・健康 10/1～
ヘルシークワハラ
嶋津　清江
火曜日／13:30～15:00(10回)
定員16名　受講料13,000円
材料費等／－

体の歪みや偏りの調整に効果的なヨガの体操と、整体法の実技。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 熟年ヨガ美療体操
スポーツ・健康 10/4～
ヘルシークワハラ
竹村　京子
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心身をリフレッシュ、老化防止・筋肉強化・生活習慣病予防を図りましょう。

354 男性ピラティス＆ストレッチ
スポーツ・健康 10/7～
ストットピラティス認定インストラクター
赤松　由美子
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せんか！

355 熟年健康体操【50歳以上】
スポーツ・健康 10/4～
健康運動指導士
小原　裕子
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体を動かします。毎日を快適に過ごせるように、自分で自分の身体を動きやすくなるように整えていきます。

356 いきいき体操
スポーツ・健康 10/2～
近畿自彊術友の会奥伝指導員
藤井　千代　森山　万里子
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。どんなふうに歳をかさねたいですか？元気が出る自彊術体操、ストレッチ、筋力づくりなどなど、みんなで楽しく、マイペースで、生涯動け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 10/7～
健康体操研究会
小嶋　喜美子
月曜日／10:00～11:30(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。心身ともにシェイプアップしましょう。

359 じわ汗！ゆっくり骨盤体操
スポーツ・健康 10/2～
フィットネスインストラクター
橋本　麻友子
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／－

呼吸を意識しながら股関節と肩甲骨をほぐした後、ゆっくりとした音楽に合わせて骨盤を動かしながら楽しく動かします。

360 自力整体
スポーツ・健康 10/7～
自力整体ナビゲーター
清水　克易
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 10/3～
（有）グリーンハウス所属
小泉　ゆかり
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、病歴も全く問題ありません、まずはチャレンジ!!

362 バランス経絡体操（午後）
スポーツ・健康 10/3～
（有）グリーンハウス所属
原　美幸
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!!

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 10/5～
ヨガインストラクター
高山　理恵
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、柔軟性を高めていきます。呼吸を意識することで集中力UPも期待できます。

長田 随時講座

⑨ 健康ストレッチ
随時 NEW 10/10～
健康体操研究会
小嶋　喜美子
木曜日／13:00～14:30(5回)
定員18名　受講料6,500円
材料費等／－

健康的な日常を送るために必要な身体づくりをします。バランス感覚を養う運動を中心に楽しくリフレッシュしましょう！

⑩ こどもが主役！楽しいコーラス♪
随時 10/12～
関西二期会理事・相愛大学講師
馬場　清孝
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(講師に支払い)

プロの演奏家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ます。一緒に同じ目標にむかって楽しみましょう！（初回・教材材料費500円を講師へお支払い下さい）

⑪ 美幸の楽しいピアノ教室（月・午前）プライベートレッスン
随時 10/14～
ピアノ講師
福島　美幸
月曜日／9:00～11:30(6回)
定員6名　受講料16,000円
材料費等／テキスト約3,000円

楽譜が読めなくても大丈夫！昔弾いていたなぁという方もしチャレンジ！笑顔あふれる楽しいレッスンです。30分個人レッスンなので気軽に初めてみませんか？

⑫ リーチ一発！女性麻雀（初級）夜の部
随時 10/7～
健康マージャン協会　レッスンプロ
徳川　孔明
月曜日／18:00～20:00(5回)
定員20名　受講料8,000円
材料費等／テキスト代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ます。はじめての方でもわかりやすく解説します。テキスト代1,000円（開講日講師により販売）

⑬ ホッとゆるめるリラックスヨガ
随時 10/1～
ヨガインストラクター
高山　理恵
火曜日／18:30～20:00(5回)
定員18名　受講料6,500円
材料費等／－

夕方から心身と心を整えませんか。ヨガを中心に瞑想等取り入れて、昼間の疲れや年齢的な不調も少しずつ軽減させていきましょう。

※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。