

# 東灘区文化センター

## 1月開講

2025年  
冬講座  
1月~3月

# 受講生募集!!

11月15日から受付開始!

〒658-0052  
神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16  
お問合せ ☎078-822-8333



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★  
【ご自宅でも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できません。】

### 【ご注意】

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(1月~3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uscita第2連絡させていただきます。)

### おすすめ講座

**美術 104 おしゃれな水彩画(水曜日)**  
講師 スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子  
水曜日/10:00~12:00(3回)  
定員/10名 受講料/4,800円  
材料費等/750円(3回分)

**音楽 117 日本の抒情歌を歌おう**  
講師 音楽創作工房 ムジカヴィヴア 伊藤 友祐 or 近藤 勇斗  
第1・3木曜日/10:30~12:00(5回)  
定員/15名 受講料/9,000円  
材料費等/楽譜代実費

**音楽 128 カンターレ♪歌おう愛唱歌**  
講師 パリトン歌手 落合 庸平  
月曜日/15:30~17:00(5回)  
定員/15名 受講料/9,000円  
材料費等/テキスト代実費

**音楽 132 ジャズで楽しくシャバダバ③**  
講師 音楽学士(声楽専攻) 岩宮 美和  
第2・4土曜日/13:00~14:30(5回)  
定員/12名 受講料/9,000円  
材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)

### おすすめ講座

**文学歴史 137 朗読 ことばで紡ぐ物語の世界**  
講師 朗読の会[Les Voix レ・ヴォワ] 矢野 照美  
第2・4火曜日/10:30~12:00(5回)  
定員/15名 受講料/8,000円  
材料費/-

**料理 142 男性の簡単料理**  
講師 料理研究家 北山 初美  
第1金曜日/10:00~12:00(3回)  
定員/18名 受講料/4,800円  
材料費等/2,700円(3回分)

**舞踊 148 ZUMBA**  
講師 ヨガ&ZUMBAインストラクター 伊澤 明美  
木曜日/18:30~20:00(8回)  
定員/20名 受講料/12,800円  
材料費/-

**舞踊 150 フリースタイルジャズダンス(女性)**  
講師 フキジャズダンスカンパニー MINA  
火曜日/18:30~20:00(10回)  
定員/15名 受講料/16,000円  
材料費/-

**舞踊 151 チャイルドジャズダンス(4~12歳)**  
講師 フキジャズダンスカンパニー MAKIKO  
火曜日/16:00~17:00(9回)  
定員/15名 受講料/10,800円  
材料費/-

**スポーツ・健康 157 朝のいきいきヨガ②**  
講師 ヨガインストラクター TAKAKO  
第1・3火曜日/10:45~12:15(6回)  
定員/12名 受講料/9,000円  
材料費/-

**スポーツ・健康 158 からだを整えるヨガ**  
講師 山本ヨガ研究所講師 TAKAKO  
水曜日/18:00~19:30(10回)  
定員/12名 受講料/15,000円  
材料費/-

**スポーツ・健康 162 おはよう太極拳**  
講師 大阪精武会副会長 神戸南京町鍼灸六合治療院 院長 裴 華  
土曜日/10:30~11:50(8回)  
定員/12名 受講料/12,000円  
材料費/-

**スポーツ・健康 165 さわやか健康体操(女性)**  
講師 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子  
土曜日/9:10~10:40(8回)  
定員/20名 受講料/12,000円  
材料費/-

**スポーツ・健康 168 スタスタ歩ける足作り~おとなの足育体操~**  
講師 足育アドバイザー® 朝比奈 優  
第2・4水曜日/10:30~11:45(5回)  
定員/12名 受講料/7,500円  
材料費/-

受付日	受付者名	受付No.
/		
センター名 2025年冬講座 東灘区文化センター		
講座番号		
講座名		
フリガナ		
氏名		
住所 〒 -		
年齢	歳	性別
学年	(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

切手をお貼りください。

ハガキでの申込締切  
11月28日(木)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

### 冬講座募集のご案内

**申込み方法** いずれかの方法でお申込みください。  
電話でも受け付けております。(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 12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。11月28日 消印有効

**申込み締切日** 12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。

**＜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、1月1日現在の年齢です。  
○受講は、申込者本人に限り、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、12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。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。1月末日までは残回数をお知らせしますが、2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、残額を控えた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  
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)が発令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。

### 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 大人の塗り絵** 美術 1/14  
大人の塗り絵クラブ認定 渡辺 昭子  
第2・4火曜日/13:00~15:00(5回)  
定員10名 受講料8,000円  
材料費等/教材費1,000円程度

**102 おしゃれなイラスト水彩画(入門)** 美術 1/18  
スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子  
第3土曜日/10:00~12:00(3回)  
定員15名 受講料4,800円  
材料費等/750円(3回分)

**103 おしゃれな水彩画** 美術 1/18  
スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子  
第3土曜日/13:00~15:00(3回)  
定員10名 受講料4,800円  
材料費等/750円(3回分)

**104 おしゃれな水彩画(水曜日)** 美術 1/22  
スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子  
水曜日/10:00~12:00(3回)  
定員10名 受講料4,800円  
材料費等/750円(3回分)

**174 月曜水彩画①** 美術 1/13  
二元会会長 山本 幸雄  
第2・4月曜日/13:00~15:00(5回)  
定員12名 受講料9,000円  
材料費等/1,000円

**175 月曜水彩画②** 美術 1/13  
二元会会長 山本 幸雄  
第2・4月曜日/15:30~17:30(5回)  
定員12名 受講料9,000円  
材料費等/1,000円

**176 山本幸雄絵画教室** 美術 1/11  
二元会会長 山本 幸雄  
第2・4土曜日/17:30~19:30(5回)  
定員12名 受講料9,000円  
材料費等/1,000円

**105 書道(初級)** 書道 1/9  
兵庫県書家協会 八十島 聖子  
木曜日/10:00~12:00(9回)  
定員18名 受講料12,600円  
材料費等/テキスト代600円程度

**106 書道(中級)** 書道 1/11  
兵庫県書家協会 前田 教子  
土曜日/10:00~12:00(8回)  
定員15名 受講料12,800円  
材料費等/テキスト代800円程度

**107 仮名と細字** 書道 1/6  
兵庫県書家協会 前田 教子  
月曜日/10:00~12:00(8回)  
定員12名 受講料12,800円  
材料費等/テキスト代800円程度

**108 陶芸①** 工(手)芸 1/8  
陶芸家 大西 雅文  
水曜日/10:00~12:00(9回)  
定員18名 受講料14,400円  
材料費等/2,000円程度

**109 陶芸②** 工(手)芸 1/8  
陶芸家 大西 雅文  
水曜日/13:30~15:30(9回)  
定員18名 受講料14,400円  
材料費等/2,000円程度

**110 陶芸③** 工(手)芸 1/11  
陶芸家 木村 貴史  
土曜日/10:00~12:00(10回)  
定員18名 受講料16,000円  
材料費等/2,000円程度

※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。

# 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。

### 111 陶芸④\*

陶芸家 木村 貴史

土曜日/13:30~15:30(10回) 定員18名 受講料16,000円 材料費等/2,000円程度

明るく楽しい教室で、自分だけのオリジナル器を作ります。

### 112 趣味の木芸①

1級家具製作技術士 井上 絹子

第2・4金曜日/9:30~12:30(5回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等/自由課題 自己負担

自由課題です。大きさに制限はありませんが、お好きな作品を作ります。

### 113 趣味の木芸②

1級家具製作技術士 井上 絹子

第2・4金曜日/13:30~16:30(5回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等/自由課題 自己負担

### 114 世界の名歌を歌う①-1

音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次

火曜日/9:00~10:30(10回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等/楽譜代実費

皆さんと楽しく、大きな声で歌っています。ご自宅では出せない大きな声スタジオで、お腹から思いっきり歌っていきましょう！免疫力UPの第一歩です。

### 115 世界の名歌を歌う①-2

音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次

火曜日/10:45~12:15(10回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等/楽譜代実費

### 116 世界の名歌を歌う②

音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 青山 洋子

水曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等/楽譜代実費

朝からスッキリ!!大きな声で歌いませんか?免疫力UPの第一歩!!昔懐かしい歌や、"栄冠は君に輝く" カンゾウの "ローマの凱歌" 等様々な歌に挑戦しています!

### 117 日本の抒情歌を歌おう

音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 友祐 or 近藤 勇斗

第1・3木曜日/10:30~12:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費

心の奥に流れ続ける想い出を歌にしませんか?

### 118 コーラス(女声)

音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 西村 圭市

金曜日/9:30~11:00(10回) 定員30名 受講料16,000円 材料費等/楽譜代1,000円程度

皆で紡ぐハーモニーの素晴らしさを体験していただく女声合唱クラスです。声楽初心者さんから経験者さんまでOK。声楽の発声基礎から学び、心と体を豊かにし、達成感溢れる音楽、コーラスに魅かれてみませんか?

### 119 楽しく合唱

音楽 Cantiamo 水口 健次

月曜日/13:00~15:00(8回) 定員30名 受講料14,400円 材料費等/楽譜代実費

歌を歌う事、ハーモニーを作る楽しさを知って下さい。音楽を楽しむ事を一番に練習しましょう。

### 120 歌ってボイス トレーニング

音楽 Cantiamo 水口 健次

第2・4金曜日/13:00~14:30(5回) 定員30名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費

話す声、歌う声のトレーニングをしながら楽しくいろいろな歌を歌いましょう

### 121 楽しく懐メロを歌おう

音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次

第1・3火曜日/12:45~14:15(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費

色あせない名曲、懐かしいメロディーがよみがえる。心に残る懐メロと一緒に練習しましょう。

### 122 イタリア古典歌曲を歌おう

音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正

第1・3火曜日/15:30~17:00(5回) 定員15名 受講料9,500円 材料費等/楽譜代実費

燃然と輝くイタリアのオペラの歴史。1718世紀に生れた名曲の数々を歌います。懐れないイタリア語も歌っているうちに楽しくなっています。

### 123 いきいき声活①

音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 矢野 美由紀

第1・3火曜日/14:30~15:15(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費

高音の出し方、美しいフレーズの作り方など、女性ならではの目線で細やかな指導を行います。アンチエイジングにも役立ちます。

### 124 いきいき声活②

音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 or 谷 浩一郎

第1・3火曜日/17:15~18:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費

息の送り込みとそのコントロール、身体のどの部分を使うかを覚えて、声が出やすくなるのを体感していきます。楽器(声帯)に負担をかけず、自然に響く声をついてみませんか?

### 125 いきいき声活③

音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 or 谷 浩一郎

第1・3火曜日/18:15~19:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費

### 126 カンターレ♪ 歌おう童謡唱歌

音楽 パリトン歌手 落合 庸平

第2・4金曜日/10:00~11:30(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費

心の中の風景は私の宝物。素直に笑える、自然に歌える♪あの頃の私がよみがえる!青春のうたをみんなで一緒に歌いましょう。

### 127 ハッピーメロディ 笑顔で歌おう

音楽 KOSMA 音楽愛好会 中野 愛子

第1・3金曜日/13:00~14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費

思い出の歌〜今はやりの歌を歌っています。あまり自信のない方も安心して歌えます。街に流れるメロディーをみんなで追いかけよう。

### 128 カンターレ♪歌おう 愛唱歌

音楽 パリトン歌手 落合 庸平

月曜日/15:30~17:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費

心に残る思い出の歌の数々を仲間と一緒に楽しく歌いましょう♪歌は心の栄養ドリンク!歌を通して心豊かな日々を過ごしませんか?

### 129 カンターレ♪歌おうクラシック

音楽 パリトン歌手 落合 庸平

月曜日/18:30~20:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費

クラシックの歌も悪くない!オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導致します♪愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう♪目指せ声美人!

### 130 ジャズで楽しく シャバダバ①

音楽 音楽学士(声楽専攻) 岩宮 美和

第2・4火曜日/13:30~15:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)

スウィングランテンボサノのリズムに乗ってジャズダバを楽しみます。

### 131 ジャズで楽しく シャバダバ②

音楽 音楽学士(声楽専攻) 岩宮 美和

第2・4火曜日/15:30~17:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)

### 132 ジャズで楽しく シャバダバ③

音楽 音楽学士(声楽専攻) 岩宮 美和

第2・4土曜日/13:00~14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)

①②講座と3ヶ月選んで講座内容は進めております。スウィングランテンボサノ等のリズムに乗って楽しく歌います。

### 133 子ども ドラム教室①

音楽 パーカッション・ドラム・カホン・マリンバ奏者 リトミック研究家 村岡 ありさ

第1・3金曜日/15:30~19:30(5回) 定員8名 受講料12,500円 材料費等/初回教材費別途

個人レッスンでドラムの基礎から曲の練習までプロの女性講師が丁寧にレッスン致します♪

### 134 子ども ドラム教室②

音楽 パーカッション・ドラム・カホン・マリンバ奏者 リトミック研究家 村岡 ありさ

第2・4金曜日/15:30~19:30(5回) 定員8名 受講料12,500円 材料費等/初回教材費別途

個人レッスンでドラムの基礎から曲の練習までプロの女性講師が丁寧にレッスン致します♪

### 135 古典セミナー「源氏物語」

文学 歴史 元東立高等学校教諭 東 信子

第1・3木曜日/10:30~12:00(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費/ー

「若菜下」光運氏47才。紫の上の発病、柏木?と三の宮の懐妊...晩年の光源氏には奇なる運命が待ち受けていました。

### 136 俳句

文学 歴史 ホトトギス同人・俳誌「風」主宰 大塚伸太郎氏兼任理事 永沢 達明

第1・3金曜日/13:45~15:45(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費/ー

「俳句を楽しむ」を合言葉に5・7・5で四季折々の自然を詠み、日常の暮らしを楽しみましょう。

### 137 朗読 ことばで紡ぐ物語の世界

文学 歴史 朗読の会 [Les Voix Le・ヴォワ] 矢野 照美

第2・4火曜日/10:30~12:00(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費/ー

声はからだという楽器を通して生まれてきます。呼吸法や発声・滑舌レッスンを楽しみながら、深く響く声にことばを乗せて、物語の中に広がる世界を表現してみませんか?

### 138 神戸市内と近郊の観光を楽しもう

文学 歴史 観光ガイド 伊藤 啓一郎

第3水曜日/10:00~11:30(2回) 定員20名 受講料3,200円 材料費/ー

各地の歴史、地理、文化、神話、神社を知ることによって活性化し、現地を歩いて健康を増進しましょう。

### 139 暮らしを彩る ガーデニング

茶室道 ガーデンデザイナー・フラワーコーディネーター(1級フラワー装飾技術士) 田村 優子

第4月曜日/10:00~12:00(3回) 定員12名 受講料6,000円 材料費等/1,800円(3回分)

四季折々の寄せ植え、インテリアグリーン、庭作りなど、暮らし空間を花で彩ってみましょう。

### 140 手作りパン教室①

料理 大谷 真理子

第3土曜日/10:00~13:00(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等/1,800円(3回分)

こねろ焼上げまでひとりで作っていただきます。国産小麦や材料にこだわったパン教室です。性別問わずはじめての方も大歓迎。

### 141 手作りパン教室②

料理 大谷 真理子

第3土曜日/13:30~16:30(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等/1,800円(3回分)

### 142 男性の簡単料理

料理 料理研究家 北山 初美

第1金曜日/10:00~12:00(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等/2,700円(3回分)

新しい一歩を踏み出してみませんか。まずは、健康のために食事を始めるから始めましょう。包丁の持ち方から教えます。

### 143 写真教室 ステップアップ(一眼レフ)

その他 朝日ナショナル 撮影部長 永田 徹

第2水曜日/10:00~12:00(3回) 定員15名 受講料4,200円 材料費等/1,500円程度

「カメラまかせ」から「選んで撮る」レベルアップ。貴方の感性を写真で表現。撮影実習と作品批評をくり返して実力を養います。

### 144 週末健康フラダンス

舞踊 Le'ale'a Aloha Hula 所属インストラクター

第1・3土曜日/11:00~12:15(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/CD代100円

このクラスは月2回です。健康フラですので楽しく体を動かして健康になることを目指し、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。

### 145 健康フラダンス(入門)

舞踊 Le'ale'a Aloha Hula 所属インストラクター

第1・3水曜日/10:45~12:00(5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等/CD代100円

入門クラスは月2回です。健康フラですので楽しく体を動かして健康になることを目指し、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。

### 146 健康フラダンス(初級)

舞踊 Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄

第1・3水曜日/13:30~14:45(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/CD代100円

聞いているだけで癒されるハワイアンミュージックに身を委ねて舞うフラ。そんな優雅なひと時をご一緒に過ごしてみませんか。

### 147 健康フラダンス(中級)

舞踊 Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄

第1・3水曜日/15:30~16:45(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/CD代100円

初級コースを2期(一年)受講された方で、更なるステップアップを本格的にやってみようという方にお勧めのクラスです。

### 148 ZUMBA

舞踊 ヨガ&ZUMBAインストラクター 伊澤 明美

木曜日/18:30~20:00(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費/ー

曲を楽しみながらしっかり身体を動かして脂肪燃焼!初めての方も大丈夫!

### 149 ジャズダンス(女性)

舞踊 フキジャズダンスカンパニー 清原 ひとみ

水曜日/10:30~12:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費/ー

様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしてたくさん汗を流しましょう。初心者の方も大歓迎です。お気軽にどうぞ!

### 150 フリースタイルジャズダンス(女性)

舞踊 フキジャズダンスカンパニー MINA

火曜日/18:30~20:00(10回) 定員15名 受講料16,000円 材料費/ー

ストレッチや筋トレ、体作りも入れながら振り付けにそった動きを練習していきます。

### 151 チャイルドジャズダンス(4~12歳)

舞踊 フキジャズダンスカンパニー MAKIKO

火曜日/16:00~17:00(9回) 定員15名 受講料10,800円 材料費/ー

ジャズダンスを通じて楽しみながら、リズム感を養い、身体づくりをしていきましょう。

### 152 熟年ヨガ(女性)

スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 村上 伊久子

火曜日/13:30~15:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費/ー

老化防止・筋肉強化・生活習慣病予防のため体を動かしましょう。

### 153 ヨガ美体体操①(女性)

スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 伊関 千鶴

水曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費/ー

ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。

### 154 ヨガ美体体操②(女性)

スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 伊関 千鶴

水曜日/14:45~16:15(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費/ー

★内容プランク注意

### 155 ヨガ美体体操③(女性)

スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 嶋津 清江

土曜日/10:00~11:30(9回) 定員15名 受講料12,600円 材料費/ー

ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。

### 156 朝のいきいきヨガ①

スポーツ・健康 ヨガインストラクター TAKAKO

第1・3火曜日/9:00~10:30(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費/ー

朝のいきいきヨガですすきり1日をスタート。ヨガ未経験者でも運動不足でも大丈夫!健やかに動ける身体作りをしていきましょう。

### 157 朝のいきいきヨガ②

スポーツ・健康 ヨガインストラクター TAKAKO

第1・3火曜日/10:45~12:15(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費/ー

### 158 からだを整えるヨガ

スポーツ・健康 山本ヨガ研究所講師 TAKAKO

水曜日/18:00~19:30(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費/ー

体の各関節(首、肩関節、股関節等)を修正する動きで体を整える。その後、毎週変わるヨガのポーズと呼吸法を行います。

### 159 男性だけのヨガ

スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 坪井 裕子 重益 千佳子

土曜日/17:45~19:05(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費/ー

初心者、経験者OK。生活習慣病の予防、腰痛、肩こり、冷え症に効果あり。呼吸法、柔軟性、筋力強化、体のバランス力を高める。

### 160 やさしい氣功

スポーツ・健康 上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子

月曜日/10:00~11:30(7回) 定員20名 受講料10,500円 材料費/ー

日ごとの運動不足を解消し心身をゆとりたしてあげることで健康で美しい身体作りを目指します。運動したことがない方も無理のない動きです。

### 161 太極氣功

スポーツ・健康 上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子

水曜日/13:30~14:50(9回) 定員25名 受講料14,400円 材料費/ー

伸びやかな運動と静かな呼吸で身体を養う気功です。太極拳の基本的な動きも学習します。

### 162 おはよう太極拳

スポーツ・健康 大塚精武会副会長 神戸南長町鍼灸六合治療院 院長 裴 華

土曜日/10:30~11:50(8回) 定員12名 受講料12,000円 材料費/ー

はじめての方や身体づくりに興味のある方、是非おすすです!

### 163 健康づくりの中国武術(入門)

スポーツ・健康 大塚精武会副会長 神戸南長町鍼灸六合治療院 院長 裴 華

金曜日/18:30~20:00(8回) 定員12名 受講料12,800円 材料費/ー

中医養生学の理論に基づく太極拳は健康づくりに効果があります。楽しみながら身体の機能を維持、強化しませんか?

### 164 フレッシュアップ体操(女性)

スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 山下 節子

火曜日/10:00~11:30(10回) 定員20名 受講料15,000円 材料費/ー

楽しくのびのびと全身を動かしながら心と身体のリフレッシュ。

### 165 さわやか健康体操(女性)

スポーツ・健康 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子

土曜日/9:10~10:40(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費/ー

免疫アップや体質改善等には過度な運動ができません。体質改善やリズム体操・筋力アップの体操等、楽しく始めてみませんか?

### 166 バランス経絡体操

スポーツ・健康 グリーン健康会 バランストレーナー 石川 裕子 赤井 循子

月曜日/10:00~11:20(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費/ー

体の歪みを体操で改善できることをご指導させて頂きます。ご自分の状態に適した運動を楽しく進めて参ります。

### 167 正しい姿勢と歩き方

スポーツ・健康 スタジオKIKI 朝比奈 優

月曜日/10:30~11:45(7回) 定員12名 受講料11,200円 材料費/ー

歪みやねじれを改善し正しい姿勢と歩き方を身につけることで健康で美しい身体作りを目指します。O脚や腰痛の改善にも役立ちます。

### 168 スタスタ歩ける足作り

スポーツ・健康 足育アドバイザー® 朝比奈 優

第2・4水曜日/10:30~11:45(5回) 定員12名 受講料7,500円 材料費/ー

歩くのが辛い瘦れた原因になる外反母趾等の足のトラブルを予防・改善する足育体操。簡単な体操で足を鍛えてスタスタ歩きましょう。

### 169 スポーツウエルネス吹矢(日曜コース)

スポーツ・健康 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 橋本 三四郎

第2・4日曜日/13:00~15:00(5回) 定員20名 受講料8,500円 材料費等/300円程度

スポーツ吹矢は息の力で的に矢を放ち得点を競うもので集中力アップと爽快感があり年齢に関係なく手軽に楽しめる生涯スポーツです。

### 170 卓球①

スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子

水曜日/9:20~10:50(10回) 定員22名 受講料14,000円 材料費/ー

卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。良い汗流しましょう。

### 171 卓球②

スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子

木曜日/11:00~12:30(10回) 定員22名 受講料14,000円 材料費/ー

### 172 卓球③

スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子

水曜日/18:30~20:00(9回) 定員22名 受講料13,500円 材料費/ー

卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。

### 173 はじめての卓球教室

スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子

水曜日/15:30~17:00(9回) 定員22名 受講料13,500円 材料費/ー

卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。