西区文化センター
（旧西区民センター）

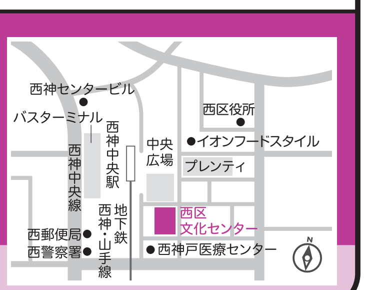
1月開講

2025年 冬講座 1月〜3月

受講生募集!!

11月15日から受付開始！

〒651-2273
神戸市西区糀台5丁目6-1
お問合せ ☎078-991-8321



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/

▶▶▶★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。】

【西区文化センター 大ホール改修工事による冬講座内容変更のご案内】
西区文化センターでは、令和７年１月から２月頃にかけて神戸市による大ホール舞台吊物等の改修工事を行います。それに伴い、大ホールを利用する講座の冬講座につきましては内容を一部変更のうえ、実施いたします。皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力の程お願い申し上げます。

※秋講座の受講生は冬講座を優先してご受講いただけます。そのため**冬講座は欠員補充のみの募集**となります。

おすすめ講座

703 たのしい油絵
美術・絵画　1/10~
講師
新協美術会理事 兵庫県美術家同盟代表
兵庫県洋画団体協議会代表
烏頭尾　寧朗
金曜日／10：00〜12：00（9回）
欠員補充　受講料／13,500円
材料費等／実費

絵画の基礎や油彩の技法から現代アートの技法等を学びながら、個性を大切にした作品を目指します。初心者歓迎！18人のクラスです。

747 土曜はボイトレ①※13
音楽　1/18~
講師
相愛大学講師　関西二期会理事
馬場　清孝
土曜日／13：00〜14：10（5回）
欠員補充　受講料／7,500円
材料費等／テキスト代1,100円

歌うための呼吸法・発声法を知ることで、声が美しく、身体も元気になります。簡単な曲を歌いながら、あなたの良い声を見つけましょう。楽譜が読めなくても安心してお越しください。①②の講座内容は同じです。各16人のクラスです。

766 神戸まちかど学
文学歴史　1/6~
講師
神戸学院大学非常勤講師
（神戸学・地域学）
谷口　義子
月曜日／10：30〜11：40（3回）
欠員補充　受講料／3,600円
材料費等／ー

神戸のまちかどで出会う歴史や文化、人物誌を学びませんか。身近な話題をテーマに取り上げ、1回完結型で講義を行います。36人のクラスです。

798 ストレッチバレエ
舞踊　1/6~
講師
柴田バレエスタジオ
FTPピラティスインストラクター
古坂　麻衣
月曜日／17：40〜18：55（6回）
欠員補充　受講料／9,600円
材料費等／ー

ストレッチや体幹トレーニング等で体を整えたあと、簡単なバーレッスンを行います。バレエ初心者の方、身体の不調を改善したい方にもお勧めです。(女性限定)15名のクラスです。

919 リンパデトックスヨガ
スポーツ・健康　1/6~
講師
ピラティス、ヨガ講師
MAYUMI
月曜日／14：15〜15：30（5回）
欠員補充　受講料／8,000円
材料費等／ー

筋力のの弱い方や関節痛・腰痛・肩こりでお悩みの方！凝り固まった関節や筋肉をセルフでほぐし緩めて、基本的なヨガのポーズへと進めます。足指や足裏を整えていき、こけにくく疲れにくい歩行へと導くエクササイズです。リラックスしにお越しくださいませ。（女性限定）10名のクラスです。

922 太極拳（入門・初級）※35
スポーツ・健康　1/9~
講師
NPO法人神戸太極拳協会主任指導員
阿野　千春
木曜日／9：15〜10：25（9回）
欠員補充　受講料／14,400円
材料費等／教材（希望者に斡旋）実費

初心者を対象に、入門太極拳と初級太極拳を学び、ゆったりとした動きの中で呼吸と動作を一致させ、心身の充実をはかります。22名のクラスです。

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	2025年冬講座　西区文化センター		
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

キリトリ　（山折り）

POST CARD

切手をお貼りください。

650-0031

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・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
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、1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、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。1月末日までは残回数を按分しますが、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。**

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。

701 土曜絵画①※1
美術・絵画　1/11~
新協美術会理事 兵庫県美術家同盟代表
兵庫県洋画団体協議会代表
烏頭尾　寧朗
土曜日／10:00〜12:00(9回)
欠員補充　受講料13,500円
材料費等／実費

油彩画を中心とした講座です。基本的な技法や現代アートの技法などを学びながら、個性ある自分の絵を描くことを目指します。初心者歓迎。①②の講座内容は同じです。各18人のクラスです。

702 土曜絵画②※1
美術・絵画　1/11~
新協美術会理事 兵庫県美術家同盟代表
兵庫県洋画団体協議会代表
烏頭尾　寧朗
土曜日／13:00〜15:00(9回)
欠員補充　受講料13,500円
材料費等／実費

油彩画を中心とした講座です。基本的な技法や現代アートの技法などを学びながら、個性ある自分の絵を描くことを目指します。初心者歓迎。①②の講座内容は同じです。各18人のクラスです。

703 たのしい油絵　おすすめ
美術・絵画　1/10~
新協美術会理事 兵庫県美術家同盟代表
兵庫県洋画団体協議会代表
烏頭尾　寧朗
金曜日／10:00〜12:00(9回)
欠員補充　受講料13,500円
材料費等／実費

絵画の基礎や油彩の技法から現代アートの技法等を学びながら、個性を大切にした作品を目指します。初心者歓迎！18人のクラスです。

704 日曜絵画①※2
美術・絵画　1/12~
国画会会員
山口　静治
日曜日／10:00〜12:00(9回)
欠員補充　受講料13,500円
材料費等／実費

705 日曜絵画②※2
美術・絵画　1/12~
国画会会員
山口　静治
日曜日／13:00〜15:00(9回)
欠員補充　受講料13,500円
材料費等／実費

油絵・水彩・パステル等、好みの画材で自分の想いを表現してみませんか。初心者歓迎！誰でもお気軽に！①②の講座内容は同じです。（高校生以上が対象です）各18人のクラスです。

706 はじめての水彩画
美術・絵画　1/10~
日本水彩画会兵庫支部支部員
兵庫県美術家同盟会員
梅﨑　秀夫
金曜日／13:00〜14:30(8回)
欠員補充　受講料12,000円
材料費等／実費

この講座は、初めての方が計画的に描けるようカリキュラムを組んでいます。一日でも早く上達できるよう全力でご指導いたします。14人のクラスです。

707 水彩画（水曜①）※3
美術・絵画　1/15~
日本水彩画会兵庫支部支部員
兵庫県美術家同盟会員
梅﨑　秀夫
第1・3水曜日／10:00〜12:00(5回)
欠員補充　受講料8,000円
材料費等／実費

708 水彩画（水曜②）※3
美術・絵画　1/8~
日本水彩画会兵庫支部支部員
兵庫県美術家同盟会員
梅﨑　秀夫
主に第2・4水曜日／10:00〜12:00(5回)
欠員補充　受講料8,000円
材料費等／実費

水彩の面白さは、予想外の色の効果にあります。「にじみ」や「ぼかし」などの技法を取り入れた魅力ある作品作りの指導をいたします。①②の講座内容は同じです。各16人のクラスです。

709 水彩画（木曜①）※3
美術・絵画　1/16~
国画会会員
山口　静治
主に第1・3木曜日／10:00〜12:00(5回)
欠員補充　受講料8,000円
材料費等／実費

710 水彩画（木曜②）※3
美術・絵画　1/9~
国画会会員
山口　静治
第2・4木曜日／10:00〜12:00(5回)
欠員補充　受講料8,000円
材料費等／実費

水彩画で自由に想いを表現してみませんか。上手く描く必要はありません。思い切り発散しましょう。①②の講座内容は同じです。各16人のクラスです。

711 水彩画（金曜）※3
美術・絵画　1/10~
日本水彩画会兵庫支部支部員
兵庫県美術家同盟会員
梅﨑　秀夫
金曜日／14:50〜16:50(8回)
欠員補充　受講料12,800円
材料費等／実費

水彩の面白さは、予想外の色の効果にあります。「にじみ」や「ぼかし」などの技法を取り入れた魅力ある作品作りの指導をいたします。14人のクラスです。

712 3原色すてきな水彩
美術・絵画　1/13~
日本水彩画会・会友 パリ「サロンド・トンヌ」会友IWS(国際水彩連盟)JNAS部門代表　文部科学大臣賞受賞者
岩崎　ナギ
月曜日／10:00〜12:00(6回)
欠員補充　受講料9,600円
材料費等／実費

難しい事は簡単に分解して学び、修練に依って上達するのが芸術。赤・青・黄のみの手軽で深い技法です。16人のクラスです。

713 デッサン　おすすめ
美術・絵画　1/14~
日本水彩画会・会友 パリ「サロンド・トンヌ」会友IWS(国際水彩連盟)JNAS部門代表　文部科学大臣賞受賞者
岩崎　ナギ
火曜日／10:00〜12:00(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／実費

年々デッサンを確立する事の大切さを強く感ずる事が増すばかりです。基礎を怠切れせずに学びましょう。12人のクラスです。

714 3色で始める水彩色鉛筆
美術・絵画　1/14~
日本水彩画会・会友 パリ「サロンド・トンヌ」会友IWS(国際水彩連盟)JNAS部門代表　文部科学大臣賞受賞者
岩崎　ナギ
火曜日／14:00〜16:00(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／実費

着彩の中で最も手軽な絵は色鉛筆です。しかも3原色は赤・青・黄のみ用いて、慣れで習得し上達する技法です。12人のクラスです。

715 篆刻（てんこく）
書道　1/8~
日本篆刻家協会
黒田　玉洲
主に第1・3水曜日／13:00〜15:00(6回)
欠員補充　受講料8,400円
材料費等／実費

古代文字の造形の面白さを楽しみながらオリジナルの印を作りましょう。詩・書・画と共に発展してきた東洋独自の総合芸術です。18人のクラスです。

716 書道（かな）（入門・初級・中級）①※4
書道　1/10~
日本書芸院一科審査会員
波多野　博風
金曜日／10:00〜11:30(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／テキスト代400円

717 書道（かな）（入門・初級・中級）②※4
書道　1/8~
日本書芸院一科審査会員
波多野　博風
水曜日／10:00〜11:30(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／テキスト代400円

日本の風土、心に響く「かな」を身近に感じ親しんでみてはいかがでしょうか。①②の講座内容は同じです。各25人のクラスです。

718 書道（漢字）（入門・初級）①※5　おすすめ
書道　1/7~
国際芸術文化協会 副会長
れいめい書道会 総務
大西　麗華
火曜日／10:00〜11:30(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／テキスト代等実費

719 書道（漢字）（入門・初級）②※5
書道　1/9~
国際芸術文化協会 副会長
れいめい書道会 総務
大西　麗華
木曜日／10:00〜11:30(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／テキスト代等実費

漢字書道の基本指導から応用まで指導します。漢詩現代誌文をその人の個性と感性を重視した作品作りを習得できます。漢字書道での級段位希望者取得指導、各種展覧会希望者出品可。①②の講座内容は同じです。各25人のクラスです。

720 実用書道
書道　1/7~
一先会監事　兵庫県書作家協会評議員
上田　民平
火曜日／18:00〜19:30(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／テキスト代等806円程度

日常よく使用する筆記具（ディスクペン、筆ペン）を用いて基礎から練習し、金封の表書き、手紙など実用性を重視した内容です。14人のクラスです。

721 ペン字・毛筆
書道　1/4~
一先会 総務理事
檜木　あけみ
土曜日／9:30〜11:30(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／テキスト代1,936円

住所・氏名や好きな詩歌や文章等を手書きならではの温かみのある文字でバランスよく書き楽しめることを目指します。25人のクラスです。

722 陶芸（水①）※6
工芸　1/8~
光風会会員（陶）
兵庫県工芸美術作家協会会員
山本　喜容子
水曜日／10:00〜12:00(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／新規3,000円　継続1,000円

趣味を持ちたい！やってみたい！と思われる方、土と触れ合いながら、楽しく粘土遊びを始めてみませんか？経験者も大歓迎です。16人のクラスです。

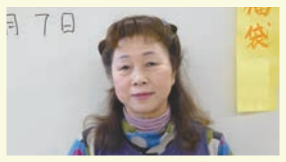
723 陶芸（水②）※6
工芸　1/8~
光風会会員（陶）
兵庫県工芸美術作家協会会員
山本　喜容子
水曜日／13:30〜15:30(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／新規3,000円　継続1,000円

皆で楽しく、その人に合った指導をします。土と語らいながら楽しく陶芸をはじめてみませんか？電動ろくろも優しく指導します。16人のクラスです。

724 陶芸（土①）※6
工芸　1/11~
光風会会員（陶）
兵庫県工芸美術作家協会会員
山本　喜容子
土曜日／10:00〜12:00(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／新規3,000円　継続1,000円

趣味を持ちたい！やってみたい！と思われる方、土と触れ合いながら、楽しく粘土遊びを始めてみませんか？経験者も大歓迎です。16人のクラスです。

725 陶芸（土②）※6
工芸　1/11~
光風会会員（陶）
兵庫県工芸美術作家協会会員
山本　喜容子
土曜日／13:30〜15:30(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／新規3,000円　継続1,000円



皆で楽しく、その人に合った指導をします。土と語らいながら楽しく陶芸をはじめてみませんか？電動ろくろも優しく指導します。16人のクラスです。

726 七宝焼
工芸　1/16~
銀線七宝講師
鄭　恵蒼（テイ ケイソウ）
主に第1・3木曜日／9:30〜12:00(6回)
欠員補充　受講料7,800円
材料費等／実費

無線七宝による数種の技法をマスターし、次に銀線を使うことによる高度な有線七宝を会得し、小物から額装に至るまで確実に七宝の技法を習得していただきます。20人のクラスです。

727 ステンドグラス①※7
工芸　1/7~
ガラス工芸家
則武　英彦
火曜日／13:30〜16:30(9回)
欠員補充　受講料16,200円
材料費等／実費　初めての方約30,000円

728 ステンドグラス②※7
工芸　1/9~
ガラス工芸家
則武　英彦
木曜日／13:30〜16:30(9回)
欠員補充　受講料16,200円
材料費等／実費　初めての方約30,000円

平面及び立体の作品をカリキュラムに沿って制作します。初めての方から経験者まで丁寧に指導します。①②の講座内容は同じです。各16人のクラスです。

729 歌謡教室①※8
音楽　1/17~
全国大衆音楽家協会歌謡師範
高桑　美津子
第1・3金曜日／12:50〜14:50(5回)
欠員補充　受講料8,000円
材料費等／500円(教材のCD負担額)希望者のみCD等実費

730 歌謡教室②※8
音楽　1/17~
全国大衆音楽家協会歌謡師範
高桑　美津子
第1・3金曜日／15:00〜17:00(5回)
欠員補充　受講料8,000円
材料費等／500円(教材のCD負担額)希望者のみCD等実費

女性演歌の新曲を毎回1曲歌えるように指導いたします。新しい歌を覚えることは頭と体の体操で元気の素です。ぜひ楽しく歌いましょう♪①②の講座内容は同じです。各15人のクラスです。

731 新曲歌謡レッスン
音楽　1/10~
日本歌謡芸術研究所歌謡曲師範
佐井　建夫
第2・4金曜日／13:00〜15:00(5回)
欠員補充　受講料8,000円
材料費等／1,000円

演歌・歌謡曲の新曲をわかりやすく、発声や呼吸・歌唱方法についてレッスンします。毎回1曲が歌えるように楽しく勉強しましょう。(※この講座は冬講座をもちまして閉講いたします）15人のクラスです。

733 笑顔あふれる童謡唱歌
音楽　1/16~
関西二期会会員
西垣　千賀子
第1・3木曜日／13:15〜14:45(5回)
欠員補充　受講料9,000円
材料費等／テキスト代1,100円

皆で楽しく歌えるのが目的ですが、もちろん歌唱レベルの向上も目指したいです。ヴォイストレーニングもメカニックにそってきちんとした発声をトレーニングしたいと思います。18人のクラスです。

734 はずむ歌声リフレッシュ♪
音楽　1/9~
KOSMA音楽愛好会
後藤　美和子
第2・4木曜日／13:00〜14:30(5回)
欠員補充　受講料9,000円
材料費等／テキスト代660円

嬉しい時も一人のときもどんなときも歌は友達。心はずむ歌♪癒される歌♪歌ってみれば友達たくさん！仲間と一緒にリフレッシュしましょう。20人のクラスです。

735 カンターレ♪歌おう青春ソング
音楽　1/7~
オペラ歌手
落合　庸平
主に第1・3火曜日／18:30〜20:00(5回)
欠員補充　受講料9,000円
材料費等／テキスト代　1,296円程度

歌は思い出の玉手箱！昭和歌謡にフォークソング、ジャンルはなんでも楽しく歌って心は青春真っ盛り♪歌好きさん音楽室に集合ー！18人のクラスです。

736 世界の名曲♪百花繚乱
音楽　1/17~
相愛大学講師　関西二期会理事
馬場　清孝
第2・4金曜日／17:30〜19:00(5回)
欠員補充　受講料9,000円
材料費等／テキスト代　1,100円程度

ヴォイストレーニングをしながらカンツォーネ、シャンソン、クラシック、日本歌曲などを皆で楽しく歌いましょう♪18人のクラスです。

740 シャンソン②
音楽　1/10
(有)ウインド・ミュージックカンパニー
シャンソン歌手
風 かおる　村山 奈緒美
金曜日／15:00〜16:45(6回)
欠員補充　受講料15,000円
材料費等／教材費2,000円

どんな時でも音楽は必要です！楽しく・仲良く・美しく！シャンソンで免疫力アップしましょう！**※初めての方は春講座からご受講ください。**20人のクラスです。

741 英語でPoPsを楽しもう①※9
音楽　1/9~
英会話講師
古津　玲子
第2・4木曜日／15:15〜16:45(5回)
欠員補充　受講料8,500円
材料費等／ー

742 英語でPoPsを楽しもう②※9
音楽　1/16~
英会話講師
古津　玲子
主に第1・3木曜日／15:30〜17:00(5回)
欠員補充　受講料8,500円
材料費等／ー

青春時代に流行したアメリカンポップスを英語で歌ってみませんか？ピアノの伴奏で楽しく歌いましょう。①②の講座内容は同じです。各20人のクラスです。

743 楽しいゴスペル（入門・初級）
音楽　1/15~
ジョイフルゴスペルワン主宰
藤田　のりえ
第1・3水曜日／17:30〜18:40(5回)
欠員補充　受講料7,000円
材料費等／テキスト代500円

ゴスペルを歌えるようにリズム・発声・発音等、個人のペースに合わせて指導します。慣れてくればハモリの楽しさを体験します。20人のクラスです。

747 土曜はボイトレ①※10　おすすめ
音楽　1/18~
相愛大学講師　関西二期会理事
馬場　清孝
土曜日／13:00〜14:10(5回)
欠員補充　受講料7,500円
材料費等／テキスト代1,100円

748 土曜はボイトレ②※10
音楽　1/18~
相愛大学講師　関西二期会理事
馬場　清孝
土曜日／14:30〜15:40(5回)
欠員補充　受講料7,500円
材料費等／テキスト代1,100円

歌うための呼吸法・発声法を知ることで、声が美しく、身体も元気になります。簡単な曲を歌いながら、あなたの良い声を見つけましょう。楽譜が読めなくても安心してお越しください。①②の講座内容は同じです。各16人のクラスです。

※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。

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。

今日の疲れに、身体を整える夜のレッスン

915 リフレッシュヨーガ①※29
スポーツ・健康　1/10～
山本ヨガ研究所インストラクター
中安　里美
金曜日／17:30～18:45(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／ー

歪みやすい骨盤や背骨を修正しヨガポーズで新陳代謝をより活性化させます。呼吸が深まることで自律神経の乱れからくる体調不良も緩和され、心と身体のバランスを整えていきます。①②の講座内容は同じです。各14名のクラスです。

920 ソフトピラティス
スポーツ・健康　1/9～
Pilates A-Light主宰　Peak Pilates
久米　彩未
木曜日／19:10～20:25(8回)
欠員補充　受講料12,800円
材料費等/小ボール26cm千円程度、セラバンド青2m2千円程度

呼吸のコントロールや心の集中、流れる動きを組み合わせたピラティスは筋力を鍛え、伸ばし整えます。美しくバランスの取れた姿勢を目指しましょう。（女性限定）12名のクラスです。

921 美脳ストレッチ
スポーツ・健康　1/7～
リンパセラピスト、
ストレッチインストラクター脳cureセラピスト
Anri
火曜日／18:40～19:50(7回)
欠員補充　受講料11,200円
材料費等／ー

脳や内臓の働きを整え、姿勢を正すことで血液やホルモンの流れを正常化！自身で身体を整える力を身につけ、健康寿命を伸ばしましょう！（中学生以上の女性対象。小学生は親子で参加可能）14名のクラスです。

749 クラシックギター（入門・初級）※11
音楽　1/11～
クレフ音楽教室
アンシャンテ音楽教室ギター講師
井上　成人
土曜日／10:00～11:00(8回)
欠員補充　受講料9,600円
材料費等／テキスト代1,650円

ギターで楽しく脳活してみませんか。初めての方や基礎から学び直したい経験者を対象に、ギターのイロハから学んでいきます。18人のクラスです。

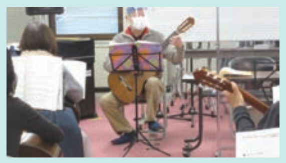
750 クラシックギター（初級レベル②）※11
音楽　1/11～
クレフ音楽教室
アンシャンテ音楽教室ギター講師
井上　成人
土曜日／11:10～12:10(8回)
欠員補充　受講料9,600円
材料費等／テキスト代1,650円

音階やスラー、基本コードとアルペジオなどの基礎技術を学び、やさしい曲を教材に技術レベルを高めていきます。18人のクラスです。

751 クラシックギター（中級レベル①）※11
音楽　1/11～
クレフ音楽教室
アンシャンテ音楽教室ギター講師
井上　成人
土曜日／13:00～14:00(8回)
欠員補充　受講料9,600円
材料費等／テキスト代1,650円

様々なコードとアルペジオ、ハイポジションやセーハに習熟しながらギターの演奏技術を高めていきます。18人のクラスです。

752 クラシックギター（中級レベル②）①※11
音楽　1/11～
クレフ音楽教室
アンシャンテ音楽教室ギター講師
井上　成人
土曜日／14:10～15:10(8回)
欠員補充　受講料9,600円
材料費等／テキスト代1,650円



一通りギターの演奏技術を習得された方を対象に、ポピュラー・クラシックの名曲を教材として、よりレベルの高い表現方法を学びます。（中級レベル②）①②の講座内容は同じです。18人のクラスです。

753 クラシックギター（中級レベル②）②※11
音楽　1/11～
クレフ音楽教室
アンシャンテ音楽教室ギター講師
井上　成人
土曜日／15:20～16:20(8回)
欠員補充　受講料9,600円
材料費等／テキスト代1,650円

一通りギターの演奏技術を習得された方を対象に、ポピュラー・クラシックの名曲を教材として、よりレベルの高い表現方法を学びます。（中級レベル②）①②の講座内容は同じです。18人のクラスです。

754 ウクレレ（入門・初級①）※12
音楽　1/27～
K.今城ウクレレファミリー公認
ウクレレ講師
萩野　幸彦
月曜日／17:30～18:35(6回)
欠員補充　受講料8,400円
材料費等／テキスト代1,760円

ウクレレが初めての楽譜が読めない方も大歓迎。優しく説明します。ハワイの曲やＪポップス、唱歌が楽しく弾けるようになります。16人のクラスです。

755 ウクレレ（初級②・中級）※12
音楽　1/27～
K.今城ウクレレファミリー公認
ウクレレ講師
萩野　幸彦
月曜日／18:50～19:55(6回)
欠員補充　受講料8,400円
材料費等／テキスト代1,900円

ウクレレがある程度弾ける方を対象に、もう少し弾きたい方にも、ハワイアンから日本の歌までソロ弾きと、歌って楽しいウクレレ。16人のクラスです。

756 詩吟①※13
音楽　1/15～
吟道清峰流
猶興吟詠会副会長
碇　峰篤
水曜日／13:00～14:45(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／テキスト代2,000円

詩吟は人の心の表現であり、この詩歌を吟じ、親しんで情操を高め、人の心を探りながら自分の気持ちを高揚させることができます。今より大きな声で清々しく、ちょっぴり声を出すだけでも「しんどい」こんな体験をしてみませんか。各12人のクラスです。

757 詩吟②※13
音楽　1/15～
吟道清峰流
猶興吟詠会副会長
碇　峰篤
水曜日／15:10～16:55(9回)
欠員補充／受講料11,700円
材料費等／テキスト2,000円

詩吟は人の心の表現であり、この詩歌を吟じ、親しんで情操を高め、人の心を探りながら自分の気持ちを高揚させることができます。今より大きな声で清々しく、ちょっぴり声を出すだけでも「しんどい」こんな体験をしてみませんか。各12人のクラスです。

758 わくわく俳句※14
文学歴史　1/5～
俳誌『斧』同人会副会長
大久保　和恵
日曜日／10:30～12:00(5回)
欠員補充　受講料7,000円
材料費等／実費

俳句とは？季語って？基本を学びたい！そんなあなたへ。自然豊かで四季に恵まれた日本に生まれた俳句。友人や親子、ご夫婦で一緒に俳句を学び、今まで気づかなかった自然や人の営みを知って、自分のことばで表現してみましょう。さぁ、俳句でわくわくしましょう！小学校高学年～大人の方が対象です。15人のクラスです。

759 俳句入門※14
文学歴史　1/11～
俳誌『斧』同人会副会長
大久保　和恵
主に第2・4土曜日／13:30～15:00(5回)
欠員補充　受講料7,000円
材料費等／実費

初めて俳句を作る人の為の講座です。俳句の型、五感を働かせた作り方を具体的に指導します。十七音の世界を体験しましょう。22人のクラスです。

760 金曜俳句※14
文学歴史　1/17～
俳誌『斧』同人会副会長
大久保　和恵
主に第1・3金曜日／13:30～15:00(5回)
欠員補充　受講料7,000円
材料費等／実費

761 土曜俳句※14
文学歴史　1/11～
俳誌『斧』同人会副会長
大久保　和恵
主に第2・4土曜日／15:30～17:00(5回)
欠員補充　受講料7,000円
材料費等／実費

俳句は十七音の世界最短の文芸そして座の文学です。句会を通して仲間と楽しみながら、そして刺激を受け合いながら俳句の上達を目指します。四季に恵まれた日本の自然との交わりを意識しながら豊かな時間を過ごしましょう。※金曜・土曜俳句は同じ句会形式です。（初めての方はわくわく俳句から受講して下さい）金曜は18人、土曜は22人のクラスです。

762 神戸の考古学
文学歴史　1/24～
前奈良文化財研究所　客員研究員
渡辺　伸行
主に第3金曜日／10:00～11:30(3回)
欠員補充　受講料3,600円
材料費等／実費

最近の遺跡の調査研究で明らかになった古代から近代までの神戸の歴史を分かりやすく解説します。また、市内の遺跡や文化財を見学し、理解を深めます。館外実習1回程度予定。22人のクラスです。

763 考古学からみる日本史①※15
文学歴史　1/12～
前奈良文化財研究所　客員研究員
渡辺　伸行
日曜日／10:00～11:45(3回)
欠員補充　受講料3,600円
材料費等／実費

764 考古学からみる日本史②※15
文学歴史　1/19～
前奈良文化財研究所　客員研究員
渡辺　伸行
主に第３日曜日／10:00～11:45(3回)
欠員補充　受講料3,600円
材料費等／実費

日本の縄文時代から古代、中世までの各時代の歴史テーマについて、最新の考古学研究成果から、分かりやすく解説します。館外実習1回程度予定。①②の講座内容は同じです。各25人のクラスです。

765 播磨国風土記を読む
文学歴史　1/13～
博士（神道学）
国家ビジョン研究会委員
熊谷　保孝
第2月曜日／13:00～14:30(3回)
欠員補充　受講料3,600円
材料費等／ー

播磨国風土記は、記紀に記されていない歴史が記されています。この記事を講読しながら、「その背後にあるもの」を読み解きたいと思います。30人のクラスです。

766 神戸まちかど学
おすすめ
文学歴史　1/6～
神戸学院大学非常勤講師
（神戸学・地域学）
谷口　義子
月曜日／10:30～11:40(3回)
欠員補充　受講料3,600円
材料費等／ー

神戸のまちかどで出会う歴史や文化、人物誌を学びませんか。身近な話題をテーマに取り上げ、1回完結型で講義を行います。36人のクラスです。

767 神戸市内と近郊の観光を楽しもう①※16
文学歴史　1/21～
観光ガイド
伊藤　啓一郎
第3火曜日／13:30～15:00(2回)
欠員補充　受講料3,000円
材料費等／実費

768 神戸市内と近郊の観光を楽しもう②※16
文学歴史　1/23～
観光ガイド
伊藤　啓一郎
第4木曜日／13:30～15:00(2回)
欠員補充　受講料3,000円
材料費等／実費

770 神戸市内と近郊の観光を楽しもう④※16
文学歴史　1/14～
観光ガイド
伊藤　啓一郎
第2火曜日／13:30～15:00(2回)
欠員補充　受講料3,000円
材料費等／実費

各地の歴史、地理、文化、神話、神社等を知ることで脳を活性化し、現地を歩いて健康を増進しましょう。館外実習1回：芦屋川界隈を散策予定です。(館外実習は午前中に実施します)講座日程：①クラス1/21・2/18、②クラス1/23・2/27、④クラス1/14・2/11　※①～④の講座内容は同じです。各クラス18名です。

771 茶道（入門）※17
茶道　1/7～
裏千家
松下　宗雅
火曜日／14:30～16:30(9回)
欠員補充　受講料15,300円
材料費等／実費

772 茶道（初級・中級）①※17
茶道　1/7～
裏千家
谷一　宗君
火曜日／9:00～11:00(9回)
欠員補充　受講料15,300円
材料費等／実費

773 茶道（初級・中級）②※17
茶道　1/7～
裏千家
南部　宗悠
火曜日／12:00～14:00(9回)
欠員補充　受講料15,300円
材料費等／実費

入門クラスは初心者を対象に、お茶の頂き方・点て方などの裏千家茶道の基礎的な作法を指導します。初級・中級クラスは経験者を対象に茶会でのマナーの全てを指導します。各15人のクラスです。

774 ビギナーズ英会話①※18
語学　1/9～
英会話講師
ジーン・K・トヨサキ
木曜日／10:45～12:15(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／ー

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

これから英会話をはじめてみたいと思っておられる方向けの英会話講座です。①クラスではテキストは使用しません。(4月開始の1年コースです) 20名のクラスです。

775 ビギナーズ英会話②※18
語学　1/11～
英会話講師
ヒトミ・コーザー・城間
土曜日／10:45～12:15(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／テキスト代3,454円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

これから英会話をはじめてみたいと思っておられる方向けの英会話講座です。(4月開始の1年コースです) 20名のクラスです。

776 初級英会話①※19
語学　1/7～
英会話講師
ロイド・フラハティ
火曜日／9:00～10:30(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／テキスト代2,860円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

簡単な会話ができる方を対象にしたコースです。テキストがセンターにありますのでご参考になさってください。(4月開始の1年コースです) 20名のクラスです。

777 初級英会話②※19
語学　1/9～
英会話講師
ジーン・K・トヨサキ
木曜日／9:00～10:30(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／ー

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

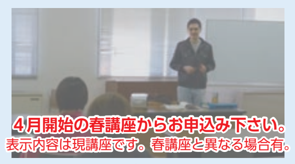
簡単な会話ができる方を対象にしたコースです。②クラスではテキストは使用しません。(4月開始の1年コースです)　20名のクラスです。

778 中級英会話
語学　1/7～
英会話講師
ロイド・フラハティ
火曜日／10:45～12:15(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／テキスト代3,850円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

初級英会話コース修了者を対象とします。テキストがセンターにありますのでご参考になさってください。(4月開始の1年コースです) 20名のクラスです。

779 TOEICチャレンジコース
語学　1/11～
神戸市外国語大学院生、チリ人講師
サンマルティン・ホエル
土曜日／9:00～10:30(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／ー



4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

TOEIC対策をしながら、英語圏を超えた世界の英語を学びましょう。14人のクラスです。

780 やさしい英会話
語学　1/9～
英会話講師
ヒトミ・コーザー・城間
木曜日／18:30～20:00(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代3,454円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

基本的な会話をきれいな発音で話せるように基礎からゆっくりと学習します。(4月開始の1年コースです) 18名のクラスです。

781 たのしい英会話
語学　1/11～
英会話講師
ジーン・K・トヨサキ
土曜日／15:30～17:00(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／ー

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

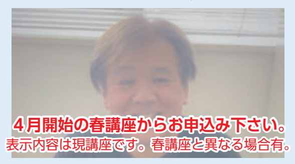
アメリカ人が話している本当の発音を学ぶことができます。１年以上学習経験のある方向けです。(4月開始の1年コースです) 25名のクラスです。

782 Brush up英会話
語学　1/11～
英会話講師
ヒトミ・コーザー・城間
土曜日／13:30～15:00(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／ー

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

英会話の要素や実用英語を学び、英会話力アップを目指します。(4月開始の1年コースです) 25名のクラスです。

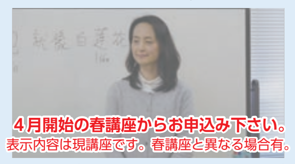
783 Real　English
語学　1/11～
英会話講師
ジーン・K・トヨサキ
土曜日／17:30～19:00(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代3,190円



4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

実践的コミュニケーションが身につくようネイティブの日常会話をリラックスして学べます。(4月開始の1年コースです) 18名のクラスです。

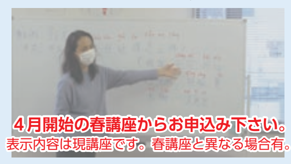
784 中国語（入門）※20
語学　1/11～
兵庫県立大学中国語非常勤講師
ウ・セッテイ
土曜日／15:30～17:00(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代2,860円



4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

初めて学びたい方を対象に発音や文法を学びます。中国の文化や現代の様子、歌なども盛り込んで楽しみながら学べるよう指導します。(4月開始の1年コースです) 16名のクラスです。

785 中国語（初級）※20
語学　1/11～
兵庫県立大学中国語非常勤講師
ウ・セッテイ
土曜日／10:30～12:00(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代2,750円



4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

中国語の発音をもっとキレイにしたい、中国語で色んな場面の会話ができるようになりたい、文法も知りたいという探求心旺盛な皆様が笑い声溢れるクラスで一緒に楽しく学んでいます。(4月開始の1年コースです) 16名のクラスです。

786 中国語（初級・中級）※20
語学　1/11～
兵庫県立大学中国語非常勤講師
ウ・セッテイ
土曜日／13:30～15:00(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代2,420円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

異文化コミュニケーションの楽しさを味わうことができるように会話を中心に勉強します。中国語で発表する機会も設けます。(4月開始の1年コースです) 16名のクラスです。

787 韓国語（入門）①※21
語学　1/11～
神戸女学院大学非常勤講師（朝鮮語）
魯　恵英（ノ・ヘヨン）
土曜日／13:10～14:40(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代2,200円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

ハングルが読める方が対象です。基礎文法を使った挨拶表現や日常会話を学びます。①②の講座内容は同じです。

788 韓国語（入門）②※21
語学　1/12～
神戸女学院大学非常勤講師（朝鮮語）
魯　恵英（ノ・ヘヨン）
日曜日／9:15～10:45(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代2,200円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

ハングルが読める方が対象です。基礎文法を使った挨拶表現や日常会話を学びます。①②の講座内容は同じです。

789 韓国語（初級）①※22
語学　1/11～
神戸女学院大学非常勤講師（朝鮮語）
魯　恵英（ノ・ヘヨン）
土曜日／15:10～16:40(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代2,200円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

790 韓国語（初級）②※22
語学　1/12～
神戸女学院大学非常勤講師（朝鮮語）
魯　恵英（ノ・ヘヨン）
日曜日／15:00～16:30(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代2,200円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

文字の読み書きと基礎文法を学んだ方にお勧めです。日常会話でよく用いられる表現や文法を中心に実践的な会話ができる文型を学んでいきます。(4月開始の1年コースです) 18名のクラスです。

791 韓国語（中級）レベル①※23
語学　1/12～
神戸女学院大学非常勤講師（朝鮮語）
魯　恵英（ノ・ヘヨン）
日曜日／11:00～12:30(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代2,640円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

韓国語を2年近く学び、初級文法を終えた方で話せる能力・聞き取り能力を高めたい方にお勧めです。リアルな場面を想定し豊かな表現力を育てます。(4月開始の1年コースです) 18名のクラスです。

792 韓国語（中級）レベル②※23
語学　1/12～
神戸女学院大学非常勤講師（朝鮮語）
魯　恵英（ノ・ヘヨン）
日曜日／13:00～14:30(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代2,970円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

初級を終えてずっと中級をさまよう方にお勧めです。教科書以外にもドラマのセリフ、エッセイ、新聞記事などで様々な文型と語彙を学び、あるテーマについて意見が言える能力を育てます。(4月開始の1年コースです) 18名のクラスです。

793 スペイン語（入門）※24
語学　1/11～
神戸市外国語大学院生
サンマルティン・ホエル
土曜日／17:30～19:00(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代2,750円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

会話を通じて文法を学びましょう。つまずきやすい文法項目でも心配無用。日本語で丁寧に解説します。(4月開始の1年コースです) 20名のクラスです。

794 スペイン語（初級）※24
語学　1/11～
神戸市外国語大学院生
サンマルティン・ホエル
土曜日／19:15～20:45(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／テキスト代2,640円

4月開始の春講座からお申込み下さい。
表示内容は現講座です。春講座と異なる場合有。

表現力を高めたい方や、文法に自信がない方にはお勧めの講座です。受講生の積極的な質問も大歓迎！(4月開始の1年コースです) 20名のクラスです。

795 朗読 ことばで紡ぐ物語の世界
語学　1/15～
朗読の会「レ・ヴォワ」会員
矢野　照美
主に第2・4水曜日／10:00～11:30(6回)
欠員補充　受講料9,600円
材料費等／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。動きやすい服装でご参加ください。18名のクラスです。

796 クラシックバレエ（入門）※25
舞踊　1/8～
柴田バレエスタジオ
築本　美奈
水曜日／13:00～14:15(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／ー

ゆっくり丁寧に説明しながら進行します。
※初めての方は春講座からお申込みください。

797 クラシックバレエ（初級）※25
舞踊　1/8～
柴田バレエスタジオ
築本　美奈
水曜日／14:40～15:55(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／ー

基礎を大切にしながら初級に向けてゆっくりチャレンジも取り入れます。入門からステップアップしたい方にお勧めです。(女性限定) 24名のクラスです。

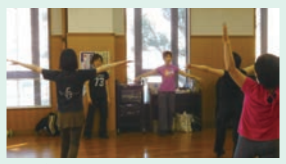
798 ストレッチバレエ
おすすめ
舞踊　1/6～
柴田バレエスタジオ
FTPピラティスインストラクター
古坂　麻衣
月曜日／17:40～18:55(6回)
欠員補充　受講料9,600円
材料費等／ー

ストレッチや体幹トレーニング等で体を整えたあと、簡単なバーレッスンを行います。バレエ初心者の方、身体の不調を改善したい方にもお勧めです。(女性限定)15名のクラスです。

799 スタイルアップバレエ
舞踊　1/6～
柴田バレエスタジオ
FTPピラティスインストラクター
古坂　麻衣
月曜日／19:10～20:25(6回)
欠員補充　受講料9,600円
材料費等／ー

音楽に合わせて体を動かしながら、美しい姿勢、健康で引き締まった身体をつくります。どなたでも気軽に参加できます(女性限定)22名のクラスです。

900 Enjoy！ジャズダンス①※26
舞踊　1/11～
OSK日本歌劇団出身
涼風 うらら　高帆 未来
土曜日／14:15～15:30(9回)
欠員補充　受講料13,500円
材料費等／ー



901 Enjoy！ジャズダンス②※26
舞踊　1/10～
OSK日本歌劇団出身
涼風 うらら　高帆 未来
金曜日／19:00～20:15(9回)
欠員補充　受講料13,500円
材料費等／ー

ジャズダンスは、活動的で情熱的な自己表現の世界です。楽しんでやれば、ボディもハートもシェイプアップ。頑張る自分を「好き」になってください。男性大歓迎です！①②の講座内容は同じです。各25名のクラスです。

902 キッズダンス（小学生）
舞踊　1/10～
OSK日本歌劇団出身
涼風 うらら　高帆 未来
金曜日／17:30～18:35(9回)
欠員補充　受講料8,440円
材料費等／ー

身体をいっぱい使って踊り、リズム感や集中力、表現力を身につける事もできます。初心者大歓迎！初めてのお子さんも楽しい世界が広がりますよ！18名のクラスです。

903 フラダンス（入門・初級）
舞踊　1/12～
GOTOフラスクール
後藤　ルミ子
日曜日／10:45～12:00(7回)
欠員補充　受講料9,800円
材料費等／ー

基本の立ち方から始めて、ゆっくりと美しいハンドモーションを学んでいきます。どなた様もお気軽に参加できます。(女性限定) 22名のクラスです。

907 写真教室（入門）※27
その他　1/11～
フリーカメラマン
藤本　眞二
土曜日／13:30～15:00(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／写真撮影機材・交通費等自己負担

初めて一眼レフカメラ（デジタル・フィルム）で撮影される方が対象で、カメラや三脚等の使い方を指導します。月1回程度館外実習を予定しています。14名のクラスです。※携帯電話のカメラは不可。

908 写真教室（初級）※27
その他　1/11～
フリーカメラマン
藤本　眞二
土曜日／15:30～17:00(9回)
欠員補充　受講料12,600円
材料費等／写真撮影機材・交通費等自己負担

一眼レフカメラ(デジタル・フィルム)や三脚等を持っていても使い方など初歩的なことが分からない方を指導いたします。月1回程度館外実習を予定しています。14名のクラスです。※携帯電話のカメラは不可。

911 ヨーガ（入門）③※28
スポーツ・健康　1/10～
(社)日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士
インド中央政府認定（VYASA）公認講師
三浦　寛子
金曜日／12:55～14:10(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／ー

初心者を対象に、呼吸に合わせヨーガの基本的なポーズを行い、心と体のリラックスを目指します。男性の方も参加されています。※始めるにあたり不安な方はご見学下さい。20名のクラスです。

912 ヨーガ（初級）①※28
スポーツ・健康　1/7～
(社)日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士
インド中央政府認定（VYASA）公認講師
三浦　寛子
火曜日／10:45～12:00(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／ー

経験者を対象に、基本ポーズからバリエーションポーズを行い、ヨーガのさまざまな呼吸法・瞑想も取り入れ、より充実した心と体のリラックスを目指します。※ヨーガの経験のない方は参加いただけません。①②の講座内容は同じです。各20名のクラスです。

913 ヨーガ（初級）②※28
スポーツ・健康　1/10～
(社)日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士
インド中央政府認定（VYASA）公認講師
三浦　寛子
金曜日／14:20～15:35(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／ー

経験者を対象に、基本ポーズからバリエーションポーズを行い、ヨーガのさまざまな呼吸法・瞑想も取り入れ、より充実した心と体のリラックスを目指します。※ヨーガの経験のない方は参加いただけません。①②の講座内容は同じです。各20名のクラスです。

914 すこやかヨーガ※28
スポーツ・健康　1/10～
(社)日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士
インド中央政府認定（VYASA）公認講師
三浦　寛子
金曜日／15:45～17:00(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／ー

経験者を対象に、心と体の調和を目指して、ヨーガを楽しむ講座です。
※ヨーガの経験のない方は参加いただけません。20名のクラスです。

915 リフレッシュヨーガ①※29
スポーツ・健康　1/10～
山本ヨガ研究所インストラクター
中安　里美
金曜日／17:30～18:45(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／ー

916 リフレッシュヨーガ②※29
スポーツ・健康　1/10～
山本ヨガ研究所インストラクター
中安　里美
金曜日／19:10～20:25(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／ー

歪みやすい骨盤や背骨を修正しヨガポーズで新陳代謝をより活性化させます。呼吸が深まることで自律神経の乱れからくる体調不良も緩和され、心と身体のバランスを整えていきます。①②の講座内容は同じです。各14名のクラスです。

919 リンパデトックスヨガ
おすすめ
スポーツ・健康　1/6～
ピラティス、ヨガ講師
MAYUMI
月曜日／14:15～15:30(5回)
欠員補充　受講料8,000円
材料費等／ー

筋力のの弱い方や関節痛・腰痛・肩こりでお悩みの方！凝り固まった関節や筋肉をセルフでほぐし緩めて、基本的なヨガのポーズへと進めます。足指や足裏を整えていき、こけにくく疲れにくい歩行へと導くエクササイズです。リラックスしにお越しくださいませ。(女性限定) 10名のクラスです。

920 ソフトピラティス
スポーツ・健康　1/9～
Pilates A-Light主宰　Peak Pilates
久米　彩未
木曜日／19:10～20:25(8回)
欠員補充　受講料12,800円
材料費等/小ボール26cm千円程度、セラバンド青2m2千円程度

呼吸のコントロールや心の集中、流れる動きを組み合わせたピラティスは筋力を鍛え、伸ばし整えます。美しくバランスの取れた姿勢を目指しましょう。（女性限定）12名のクラスです。

921 美脳ストレッチ
スポーツ・健康　1/7～
リンパセラピスト、
ストレッチインストラクター脳cureセラピスト
Anri
火曜日／18:40～19:50(7回)
欠員補充　受講料11,200円
材料費等／ー

脳や内臓の働きを整え、姿勢を正すことで血液やホルモンの流れを正常化！自身で身体を整える力を身につけ、健康寿命を伸ばしましょう！（中学生以上の女性対象。小学生は親子で参加可能）14名のクラスです。

922 太極拳（入門・初級）※30
おすすめ
スポーツ・健康　1/9～
NPO法人神戸太極拳協会主任指導員
阿野　千春
木曜日／9:15～10:25(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／教材（希望者に斡旋）実費

初心者を対象に、入門太極拳と初級太極拳を学び、ゆったりとした動きの中で呼吸と動作を一致させ、心身の充実をはかります。22名のクラスです。

923 太極拳（24式）※30
スポーツ・健康　1/9～
NPO法人神戸太極拳協会主任指導員
阿野　千春
木曜日／10:50～12:00(9回)
欠員補充　受講料14,400円
材料費等／教材（希望者に斡旋）実費

経験者を対象に、簡化24式の基本を学び、より優雅な動きと躍動の中で気力の充実をはかります。22名のクラスです。

925 スポーツウエルネス吹矢
スポーツ・健康　1/12～
一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員・障がい者サポート公認指導員
田中　博子
日曜日／13:00～15:00(6回)
欠員補充　受講料10,200円
材料費等／実費1,000円～1,500円

生涯スポーツとして世代を問わずどなたでも楽しめて、また人と出会い仲間と集うスポーツです。充実したセカンドライフを！16名のクラスです。

926 サンバdeリズム体操
スポーツ・健康　1/11～
フェリアス・デ・オルフェ（主宰）
安田　美佐枝
土曜日／9:30～10:30(6回)
欠員補充　受講料7,800円
材料費等／ー

音楽に合わせて体を動かすことで筋力も付き、シェイプアップにも繋がります。簡単なステップで楽しく踊りましょう。18名のクラスです。

927 健康ウォーキング
スポーツ・健康　1/11～
フェリアス・デ・オルフェ（主宰）
安田　美佐枝
土曜日／10:50～12:00(6回)
欠員補充　受講料7,800円
材料費等／ー

体を若く保つには姿勢と歩き方が大切です。体幹・足腰の筋力をつけ、健康寿命を延ばして、颯爽と歩きましょう。24名のクラスです。

928 ノルディックウォーキング
スポーツ・健康　1/13～
エヌウォーカー倶楽部代表日本ノルディックウォーキング協会公認マスタートレーナー
藤川　真司　余田　幸美
第2月曜日／15:00～16:30(3回)
欠員補充　受講料4,200円
材料費等／ー

運動不足の解消に！2本のポールを上手く使って全身運動になる歩き方を学びます。背筋を伸ばして、公園で楽しく歩きましょう！雨の日はの室内でできる運動をします。25名のクラスです。

929 のびのびストレッチ※31
スポーツ・健康　1/10～
美kuzyaku代表
SUWA
金曜日／9:10～10:10(8回)
欠員補充　受講料12,800円
材料費等／ー

正しい呼吸法でゆっくりと関節を動かし、簡単な動きで可動域を広げていきます。軽い動きなので身体への負担が少なく、運動初心者の方やこれから運動を始めたい方におすすめです。各12名のクラスです。

930 ゆったりストレッチ・むくみケア※31
スポーツ・健康　1/10～
美kuzyaku代表
SUWA
金曜日／10:30～11:45(8回)
欠員補充　受講料12,800円
材料費等／ー

様々な身体の悩みを改善していきます。和気あいあいで楽しい時間を！畳の上にヨガマットを敷くので膝に優しく、運動が苦手な方でも無理なくできます。(女性限定) 各12名のクラスです。

931 健やかリズムストレッチ
スポーツ・健康　1/11～
OSK日本歌劇団出身
涼風 うらら　高帆 未来
土曜日／12:45～13:50(9回)
欠員補充　受講料13,500円
材料費等／ー

ゆったりしっかりリズムストレッチ！音楽に合わせて楽しく体操してみましょう。年齢性別は問いません。健康で美しい身体作りに。25名のクラスです。

932 懐メロdeステップ&ダンス
スポーツ・健康　1/11～
OSK日本歌劇団出身
涼風 うらら　高帆 未来
土曜日／15:45～16:50(9回)
欠員補充　受講料13,500円
材料費等／ー

懐かしい曲に合わせて、無理なくできる軽いステップで体力に自信がない方も安心して参加いただけます。時には口ずさみながらステップを踏んだり、曲に併せて楽しく踊りましょう。16名のクラスです。

933 生きる力、ヨーガセラピー
スポーツ・健康　1/10～
インド中央政府認定ヨーガセラピスト
公認心理師
友廣　麻央
金曜日／13:15～14:30(8回)
欠員補充　受講料12,800円
材料費等／ー

心を穏やかにし、真の休息へと導くセルフケア。体と心を同時に緩められる簡単な体操や呼吸法を身につけましょう。自己回復力UP、血流や冷えの改善、快眠、快便、可動域や代謝UPなどイイこといっぱい。畳にヨガマットを敷いて運動します。一般的なヨガのポーズは行いません。12名のクラスです。

936 健康体操（入門）②
スポーツ・健康　1/10～
ヨガ講師
菊地　恵子
金曜日／9:20～10:20(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／ー

ストレッチで筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を維持拡大させます。全身運動で血行促進、代謝アップを図り、適度な筋肉トレーニングにより内臓機能を向上させ、腰痛膝痛の予防にもなります。(運動がご不安な方は見学をおすすめします) ①②の内容は同じです。20名のクラスです。

938 健康体操（初級・中級）②
スポーツ・健康　1/10～
ヨガ講師
菊地　恵子
金曜日／10:50～11:50(9回)
欠員補充　受講料11,700円
材料費等／ー

入門コースとほぼ同じ内容で行いますが、全身運動、筋肉トレーニングで入門コースより少し負荷をかけます。正しい呼吸運動により内臓機能、身体能力の向上、健康促進を目指します。(運動がご不安な方は見学をおすすめします) ①②の内容は同じです。20名のクラスです。

939 熟年者のための健康体操①※32
スポーツ・健康　1/6～
山本ヨガ研究所インストラクター
松原　眞理子
月曜日／10:50～11:50(7回)
欠員補充　受講料9,100円
材料費等／ー

アンチエイジングを目指し、椅子を使った無理のない全身ストレッチと、日常生活の基本的な動きを取り入れた運動を楽しく行い、筋力、持久力、心肺機能を高めます。18名のクラスです。

940 熟年者のための健康体操②※32
スポーツ・健康　1/6～
ヨガ講師
菊地　恵子
月曜日／14:30～15:30(7回)
欠員補充　受講料9,100円
材料費等／ー

アンチエイジングを目指し、椅子を使った無理のない全身ストレッチと、日常生活の基本的な動きを取り入れた運動を楽しく行い、筋力、持久力、心肺機能を高めます。18名のクラスです。

随時講座

申込みは直接西区文化センターまでお願いします。
※11 月16 日より先着順で受付開始

① おてがる！カリンバ演奏
随時　1/7～
元高校音楽教師、島村楽器ピアノ科講師
金光　奈穂
1/7、2/4、3/4(予備日3/18) 火曜日
全3回　13:00～14:10　先着12名
受講料6,000円(3回分)　材料費等/カリンバ楽器の無料レンタル有

南アフリカの民族楽器、カリンバ♪楽譜が読めなくても気軽に始められて、すぐに演奏を楽しめます。持ち方から演奏の仕方まで丁寧に指導します。

② 世界文化講座～ロシア編～
随時　1/15～
神戸大学非常勤講師
平嶌　寛大
1/15、1/29、2/12(予備日2/26) 水曜日
全3回　10:00～11:30　先着22名
受講料3,300円(3回分)　材料費等／—

ロシア各地方都市のそれぞれの文化遺産や、食文化、ロシア語でのあいさつや、興味深いことわざなど3回に分けてレクチャーします。お気軽にご参加ください。

映画上映会のお知らせ

西区文化センターでは
偶数月の第２月曜日に
映画上映会を開催中！
(年6回程度)
(令和7年2月は大ホール工事のため上映は休み)

第58回 なでしこ月曜シネマ

「身代わり忠臣蔵」

バレたら打ち首、良くて切腹！崖っぷち坊主が挑む【世紀の身代わりミッション】

監督：河合勇人
出演：ムロツヨシ、永山瑛太、川口春奈 他
2024年／日本／1時間59分

と　き：**2024年12月９日（月）**
①10：00～、②14：00～
ところ：西区文化センター2階
なでしこホール
定　員：午前・午後各300名（全席自由）
チケット販売所：西区文化センター1階窓口
料　金：前売券1,000円
(講座受講生・友の会前売券900円)
当日券1,200円

命を懸けた、三文芝居――
身代わり忠臣蔵
12.9
ROADSHOW

©2024映画「身代わり忠臣蔵」製作委員会

※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。