

北須磨文化センター 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!

〒654-0154 神戸市須磨区中落合3-1-2

お問合せ ☎078-791-0840

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!★

【ご自宅から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。】

おすすめ講座

音楽 526 こどものための Power of Music

講師 声楽家 儀間 明日花

水曜日/17:30～19:00 (9回)

定員/20名 受講料/9,900円

材料費等/テキスト代1,000円

音楽 532 弾き語り♪ アコースティックギター

講師 ギタリスト すぎた じゅんじ

第1・3水曜日/18:00～19:15 (5回)

定員/20名 受講料/6,400円

材料費等/—

料理 542 お料理 はじめませんか?

講師 公益社団法人栄養医学協会 管理栄養士 松浦 美喜子

第3土曜日/10:00～13:00 (3回)

定員/24名 受講料/3,600円

材料費等/材料費1回1,000円 初回にまとめて徴収

語学 549 中国語・入門

講師 王 星月

金曜日/17:00～18:30 (10回)

定員/15名 受講料/12,800円

材料費等/テキスト代約2,500円

舞踊 556 かんたん大人バレエ&ストレッチ

講師 柴田バレエスタジオ 阪田 万美子

木曜日/15:50～17:10 (10回)

定員/15名 受講料/12,000円

材料費等/—

スポーツ・健康 575 すこやかヨガ&筋トレ

講師 日本ヨガ療法学会IR 田中 久美子

金曜日/13:00～14:15 (11回)

定員/18名 受講料/12,870円

材料費等/—

受付 / 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 北須磨文化センター

講座番号

講座名

フリガナ

氏名

住所

年齢 (歳) 性別 男・女

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

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。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) 〇見学は各講座1回のみ 〇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。

受講者の決定 〇申込み多数の場合は、抽選いたします。 〇結果は封書またはハガキでお知らせいたします。 〇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 〇当選者には、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) ★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 〇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 〇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、残回数を按分して10月末未納以上で返金いたします。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 〇別途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。

501 はじめての日本画 日展友会 京都日本画協会 前田 恭子

第2・4水曜日/15:15～17:15 (5回)

定員15名 受講料7,150円

材料費等/手本・モザイク代1,000円

502 日本画 日展友会 京都日本画協会 前田 恭子

第2・4水曜日/13:00～15:00 (5回)

定員18名 受講料7,450円

材料費等/手本・モザイク代500円

503 楽しい絵画 示会友会 神戸芸術文化協会 服部 淳子

第1・3水曜日/14:30～16:30 (6回)

定員15名 受講料8,340円

材料費等/—

504 油絵 洋画家 山田 和司

第1・3火曜日/14:00～16:00 (6回)

定員20名 受講料8,340円

材料費等/—

505 水彩画 洋画家 中井 博子

第2・4金曜日/13:30～15:30 (5回)

定員15名 受講料6,450円

材料費等/—

506 パステル画 日展友会 久米 伴香

第2・4水曜日/13:30～15:30 (5回)

定員18名 受講料7,450円

材料費等/材料費1,500円

507 基礎からのデッサン 画家 吉村 宗浩

第1・3土曜日/10:00～12:00 (5回)

定員20名 受講料6,450円

材料費等/材料費2,000円

508 個性が光る絵画 画家 吉村 宗浩

第2・4水曜日/10:00～12:00 (5回)

定員20名 受講料6,450円

材料費等/材料費1,000円

509 金曜デッサン 日展友会 京都日本画協会 長岡 久米 伴香

第1・3金曜日/10:00～12:00 (5回)

定員15名 受講料6,400円

材料費等/材料費1,000円

510 子ども絵画 洋画家 儀間 志郎 儀間 文香

土曜日/13:00～15:00 (11回)

定員20名 受講料7,450円

材料費等/材料費5,000円

511 中高生のデッサン 色彩画家 坂本 圭子 主幹 儀間 文香

水曜日/17:30～19:30 (8回)

定員15名 受講料7,450円

材料費等/材料費4,500円

512 書に親しむ 兵庫県書道協会 墨瀧会 福田 浪舟

水曜日/10:00～12:00 (8回)

定員20名 受講料11,900円

材料費等/テキスト代 約1,000円

513 たのしいペン字 兵庫県書道協会 左右津 安輝子

木曜日/10:00～12:00 (10回)

定員20名 受講料7,450円

材料費等/テキスト代 1,500円

514 子ども書道 兵庫県書道協会 津田 聖月

金曜日/15:30～18:30 (9回)

定員20名 受講料9,900円

材料費等/紙代実費

515 はじめよう! カメラライフ フリーカメラマン 藤本 眞二

木曜日/15:30～17:00 (9回)

定員15名 受講料11,520円

材料費等/テキストは初回に説明

516 陶芸 (入門・初級) ① 兵庫県工芸美術作家協会 長谷川 弘樹

火曜日/10:00～12:00 (9回)

定員15名 受講料14,040円

材料費等/材料費3,000円(初回のみ) 他

517 陶芸 (入門・初級) ② 兵庫県工芸美術作家協会 長谷川 弘樹

火曜日/13:00～15:00 (9回)

定員15名 受講料14,040円

材料費等/材料費3,000円(初回のみ) 他

518 日曜陶芸 毛利 勉

第3・4日曜日/9:30～11:30 (6回)

定員18名 受講料7,380円

材料費等/実費(粘土含む)

519 歌謡レッスン 大川愛実音楽学院 山田 ひろみ

木曜日/13:30～15:30 (9回)

定員20名 受講料13,400円

材料費等/楽譜テープ1,000円(希望者)

520 愛LOVE ポピュラーソング ① 元宝楽歌団 神奈 あい

第2・4火曜日/10:00～11:30 (5回)

定員20名 受講料7,450円

材料費等/テキスト代800円

521 愛LOVE ポピュラーソング ② 元宝楽歌団 神奈 あい

第2・4火曜日/13:00～14:30 (5回)

定員20名 受講料7,450円

材料費等/テキスト代800円

522 魅惑のシャンソン 日本シャンソン協会正会員 シン・歌子 柿井 加代子

第2・4火曜日/18:00～19:30 (5回)

定員12名 受講料6,000円

材料費等/材料費3,000円程度(新規のみ)

523 カンタレーン・ヴォカリーズ 声楽家 落合 庸平

第1・3火曜日/13:30～15:00 (5回)

定員20名 受講料7,450円

材料費等/テキスト代1,320円～2,420円

524 はずむ歌声 リフレッシュ 声楽家 後藤 美和子

第1・3水曜日/10:30～12:00 (5回)

定員20名 受講料6,950円

材料費等/テキスト代初回に説明

525 皆で歌えば怖い! コーラス 声楽家 山下 倫子 高曲 伸和

第1・3水曜日/10:30～12:00 (6回)

定員15名 受講料8,940円

材料費等/—

526 こどものための Power of Music 声楽家 儀間 明日花

水曜日/17:30～19:00 (9回)

定員20名 受講料9,900円

材料費等/テキスト代1,000円

527 ギター (初級) 演進 由香利

日曜日/13:00～14:00 (12回)

定員15名 受講料14,400円

材料費等/テキスト代1,300円

528 ギター (中級) 1 演進 由香利

日曜日/14:10～15:10 (12回)

定員15名 受講料14,400円

材料費等/テキスト代1,300円

529 ギター (中級) 2 演進 由香利

日曜日/15:20～16:20 (12回)

定員15名 受講料14,400円

材料費等/テキスト代1,300円

530 ウクレレ (初級) すぎた じゅんじ

第1・3金曜日/9:00～10:20 (6回)

定員20名 受講料7,920円

材料費等/—

531 ウクレレ (中級) すぎた じゅんじ

第1・3金曜日/10:40～12:00 (6回)

定員20名 受講料7,920円

材料費等/—

532 弾き語り♪ アコースティックギター ギタリスト すぎた じゅんじ

第1・3水曜日/18:00～19:15 (5回)

定員20名 受講料6,400円

材料費等/—

533 フルーツ プライベートレッスン 神戸フィリハーモニックフルート奏者 上野 明子

金曜日/15:00～18:30/19:40～20:40 (10回)

定員9名 受講料25,000円

材料費等/—

534 フルーツ アンサンブル 神戸フィリハーモニックフルート奏者 上野 明子

金曜日/18:40～19:40 (10回)

定員10名 受講料18,000円

材料費等/—

535 ピアノプライベートレッスン (水) ① 元ヤマハシステム講師 福島 美幸

第1・3水曜日/13:00～17:00 (6回)

定員15名 受講料16,800円

材料費等/—

536 ピアノプライベートレッスン (水) ② 元ヤマハシステム講師 福島 美幸

第2・4水曜日/13:00～17:00 (6回)

定員15名 受講料16,800円

材料費等/—

537 ピアノプライベートレッスン (木) ① 元ヤマハシステム講師 福島 美幸

第1・3木曜日/13:00～17:00 (6回)

定員15名 受講料16,800円

材料費等/—

538 ピアノプライベートレッスン (木) ② 元ヤマハシステム講師 福島 美幸

第2・4木曜日/13:00～17:00 (6回)

定員15名 受講料16,800円

材料費等/—

539 ピアノプライベートレッスン (土) 元ヤマハシステム講師 福島 美幸

土曜日/9:00～17:00 (6回)

定員15名 受講料16,800円

材料費等/—

540 男性のための 簡単料理教室 料理研究家 北山 初美

第1・3水曜日/10:00～12:00 (5回)

定員28名 受講料6,000円

材料費等/材料費1回1,000円 初回にまとめて徴収

541 手作りパン de サロン 料理研究家 北山 初美

第4土曜日/13:00～15:00 (3回)

定員20名 受講料3,600円

材料費等/材料費1回800円 初回にまとめて徴収

542 お料理 はじめませんか? 公益社団法人栄養医学協会 管理栄養士 松浦 美喜子

第3土曜日/10:00～13:00 (3回)

定員24名 受講料3,600円

材料費等/材料費1回1,000円 初回にまとめて徴収

543 茶道 (煎茶) 小原流1級家元後継 小原 豊佳

第2・4木曜日/10:00～12:00 (6回)

定員20名 受講料10,260円

材料費等/400円/1回6回分を初回に徴収

544 生花 (小原流) 茶華道 小原流1級家元後継 小原 豊佳

第1・3木曜日/13:00～16:00 (6回)

定員10名 受講料7,020円

材料費等/花代1,320円

545 時事講話～ 最近の世界・日本は? 大阪学院講師 則長 満

第4月曜日/10:30～12:00 (3回)

定員20名 受講料3,000円

材料費等/—

546 Mr. コリンズの 英会話 アメリカ人講師 コリンズ・ブルース

火曜日/19:00～20:30 (9回)

定員15名 受講料13,950円

材料費等/テキスト代約3,520円

547 ロイド先生の 英会話 アメリカ人講師 ロイド・ラハティ

水曜日/10:00～11:30 (10回)

定員15名 受講料11,520円

材料費等/テキスト代約2,500円

548 大人のための学び直し 英語中学2年生 英語講師 企業研修講師 フラジリティ 佐智子

木曜日/13:00～14:30 (9回)

定員15名 受講料11,520円

材料費等/テキスト代約2,200円

※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。

549 中国語・入門 おすすめ 語学		550 中国語・会話 語学		551 韓国語・初級Ⅰ 語学		552 韓国語・初級Ⅱ 語学		553 囲碁（初級） その他	554 囲碁（中級） その他
王 星月		王 星月		韓国語講師 金 在炫		韓国語講師 金 在炫		日本棋院 棋士 田中 智恵子	日本棋院 棋士 田中 智恵子
金曜日／17:00～18:30(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等／テキスト代約2,500円		金曜日／18:40～20:10(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等／テキスト代約2,500円		土曜日／19:00～20:30(9回) 定員10名 受講料10,530円 材料費等／－		土曜日／17:15～18:45(9回) 定員15名 受講料10,530円 材料費等／テキスト代約2,200円		金曜日／13:00～15:00(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等／テキスト代初回に説明	金曜日／10:00～12:00(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等／テキスト代初回に説明
中国人講師が教える楽しい入門クラスです。発音や文法知識は分かりやすく解説します。日常会話や旅行に役立つ会話表現を楽しみながら学べます。		中級レベル向けのクラスです。初級の知識を復習しながら、細かいニュアンスを読み取り、読解力と表現力の向上を目指します。		ハングルが読める方の初級者対象のクラスです。韓国講師が初歩の初歩からわかりやすく教えてくださいますよ！（初級Ⅰ終了程度）		ハングルが読める方で初級者対象のクラスです。韓国講師より本物の韓国語を取得できますよ！（初級Ⅰ終了程度）		10級程度までで指導書・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。	9級から5級程度の方で講座・指導書・自由対局で楽しく上達しましょう。
555 囲碁（上級） その他		556 かんたん大人バレエ&ストレッチ おすすめ 舞踊		557 クラシックバレエ（ジュニア） 舞踊		558 Various Step 舞踊		559 シェイプアップ・エアロ 舞踊	
日本棋院 棋士 田中 智恵子		柴田バレエスタジオ 阪田 万美子		柴田バレエスタジオ 阪田 万美子		フキジャズダンスカンパニー 阪田 万美子		フキジャズダンスカンパニー 薫 ゆみこ	
水曜日／10:00～12:00(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等／テキスト代初回に説明		木曜日／15:50～17:10(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等／－		木曜日／17:20～18:50(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等／－		木曜日／19:00～20:30(10回) 定員15名 受講料16,000円 材料費等／－		水曜日／10:30～12:00(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等／－	
4級から1級程度の方で指導書・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。		バレエを始めてみませんか？体と心のバランスを整え健康的なスタイルに！ストレッチとかんたん大人バレエレッスン、ゆっくりなステップで楽しく踊りましょう。		あらゆるジャンルのダンスや競技に必要な正しい姿勢をとり、リズム感を身につけ、集中力・コミュニケーション力を養います。バレエの基本を楽しみ理解しましょう。		JAZZやR＆B、POPなど色々な曲で様々なステップを踊り、ご自身のペースにあわせて参加頂けるクラスです。		しっかりストレッチした後、60分間軽快なリズムに合わせダンスしながらエクササイズします。楽しくシェイプアップしましょう！！	
563 月曜フラダンス 舞踊		564 金曜フラダンス 舞踊		565 水曜ヨガ（女性） ^① スポーツ・健康		566 水曜ヨガ（女性） ^② スポーツ・健康		567 金曜ヨガ（女性） ^③ スポーツ・健康	
村上 光子		村上 光子		ヨガ講師 武田 明子		ヨガ講師 武田 明子		ヨガ講師 武田 明子	
第2・4月曜日／13:30～15:00(6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等／－		金曜日／14:30～16:00(11回) 定員15名 受講料12,870円 材料費等／－		水曜日／10:00～11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／－		水曜日／12:30～14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／－		金曜日／10:00～11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／－	
基本的なフラのレッスンです。踊りやすい曲を丁寧に、ゆっくりステップを踏んで踊りましょう。（月2回コース）		フラは心の言葉を紡いだレイ。素敵なレイを胸に飾って思い切り笑顔になりましょう。仲間と共に踊る喜びを感じましょう。（月4回コース）		体の個性に合わせ呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨーガは誰もが出来る心の健康法です。（年齢問いません）		豊かな呼吸で調和のとれた心身を目指しましょう。今の自分と向かい合う時間を過ごして下さい。（年齢問いません）		ゆったりとした呼吸を行いながら無理せず体を動かしていきます。体を知る時間を過ごしてください。（年齢問いません）	
568 金曜ヨガ（一般） ^④ スポーツ・健康		569 土曜ヨガ（一般） ^① スポーツ・健康		570 土曜ヨガ（一般） ^② スポーツ・健康		571 朝の和み アンチエイジングヨガ ^① スポーツ・健康		572 屋下がり アンチエイジングヨガ ^② スポーツ・健康	
村上 光子		村上 光子		村上 光子		森野 貴美		森野 貴美	
金曜日／12:30～14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／－		土曜日／10:00～11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／－		土曜日／12:30～14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／－		第2・4月曜日／10:30～12:00(6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等／－		第2・4月曜日／15:30～17:00(6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等／－	
呼吸に合わせてバランスよく動きます。ヨーガはいくつかでも始められる心の健康法です。（年齢性別問いません）		快適な日常を送る為に呼吸に合わせて体を無理なく動かして心身のバランスを整えていきます。（年齢性別問いません）		年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。		一週間のはじまりの朝、ゆったりと心と身体を和ませませんか？穏やかで快適な一日を過ごしましょう。		初めての方も体が硬い方も性別を問わず、ご参加いただけます。毎日を健康的に生き生きと若々しく過ごすために、心と身体を整えていきましょう。	
573 タ暮れの アンチエイジングヨガ ^③ スポーツ・健康		574 カラダがわかる トレーニング ^④ スポーツ・健康		575 すこやかヨガ&筋トレ ^⑤ スポーツ・健康		576 トレーニング ^① スポーツ・健康		577 トレーニング ^② スポーツ・健康	
森野 貴美		山根 嘉樹		日本ヨガ療法学会IR 田中 久美子		長谷川 美智子		長谷川 美智子	
第2・4月曜日／19:00～20:30(4回) 定員15名 受講料4,680円 材料費等／－		第2・4月曜日／10:00～11:30(5回) 定員20名 受講料5,000円 材料費等／－		金曜日／13:00～14:15(11回) 定員18名 受講料12,870円 材料費等／－		火曜日／14:00～15:30(10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等／－		水曜日／14:00～15:30(11回) 定員17名 受講料12,100円 材料費等／－	
アラフォー、アラフィフ世代が参加しやすい夜の時間帯です。少しずつ身体に変化が起こりうる同世代で同じ悩みを共有し、ヨガで心と身体を整えて、美しく、前向きに歳を重ねていきましょう。（女性限定）		今の自分のカラダの状態を探り気付き、改善を考えます。高血圧？血管の健康？膝の不調？等の原因に応じて自分で調整できるように！		関節・筋肉をほぐす壁ストレッチ、椅子を使う筋トレ、集中力を高めるヨガ療法などに先を繋げるレッスンです！見学（無料）歓迎です。		自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。		年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。	
579 健康体操（女性） ^⑥ スポーツ・健康		580 健康体操（金曜クラス） ^⑦ スポーツ・健康		581 さわやか健康体操 ^⑧ スポーツ・健康		582 美顔と美整体 ストレッチ ^⑨ スポーツ・健康		584 自彊術 ^⑩ スポーツ・健康	
長谷川 美智子		長谷川 美智子		健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子		健康管理士認定講師 八田 陽子		(公社) 自彊術普及会中伝指導員 中尾 悦子	
木曜日／14:00～15:30(11回) 定員25名 受講料12,100円 材料費等／－		金曜日／10:00～11:30(11回) 定員15名 受講料12,100円 材料費等／－		水曜日／10:20～11:50(10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等／－		第2・4月曜日／10:00～11:30(6回) 定員15名 受講料7,200円 材料費等／－		水曜日／14:50～16:20(10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等／－	
年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっていきます。		年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっていきます。		免疫アップや体質改善等には適度な運動が欠かせません。体ほぐしやリズム体操・筋力アップの体操等、楽しく始めてみませんか？		美容と健康を同時に手に入れる事ができる講座です。美容器具や健康器具を使わずに安全な講座です。皆様のご参加お待ちしております。		治療が士になっている体操で腰や肩、ひざの痛みが気になる方、高血圧や自律神経等の予防改善に若者男女誰でもできる体操です。	
587 太極拳（総合42式） ^⑪ スポーツ・健康		588 月曜卓球（初級） ^⑫ スポーツ・健康		589 月曜卓球（中級） ^⑬ スポーツ・健康		590 楽しい！卓球教室 ^⑭ スポーツ・健康		591 子ども卓球 ^⑮ スポーツ・健康	
太極倶楽部 代表 山田 寛		日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子		日本体育協会公認スポーツ指導員 山田 智子		日本卓球協会四段 日本体育協会公認スポーツ指導員 石黒 一行 石黒 淳子		日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子	
土曜日／11:00～12:30(10回) 定員25名 受講料12,400円 材料費等／－		第2・4月曜日／9:20～10:50(5回) 定員15名 受講料5,850円 材料費等／－		第2・4月曜日／11:00～12:30(5回) 定員15名 受講料5,850円 材料費等／－		木曜日／10:00～12:00(10回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等／－		水曜日／17:30～19:00(10回) 定員10名 受講料11,000円 材料費等／－	
中国体育育が制定した太極拳で簡化24式を学んだ経験者向きです。体幹を鍛えてレベルアップと心身のリフレッシュを学びます。		初心者の方、卓球を始めませんか？基礎から練習し楽しく身体を動かしましょう。		基礎を習得された方、ステップアップを目指しながら、楽しく卓球を練習しましょう。		初心者～経験者まで！卓球を楽しみましょう。手軽に始められる卓球を基礎から学びましょう。基本技術を取得した後、実践力を高めていきましょう。		小学生を対象とした卓球教室です。基本的なルールや動作をわかりやすく指導します。卓球を楽しむながら上達しましょう。	
595 幼児体操（4歳～年長） ^⑯ スポーツ・健康		596 小学生体操 ^⑰ スポーツ・健康		597 めざせバク転！アクロバット ^⑱ スポーツ・健康		598 オリンピアンを目指そう！キッズフェンシング ^⑲ スポーツ・健康		599 水中ウォーキング ^⑳ スポーツ・健康	
須藤 律枝		須藤 律枝		須藤 律枝		西神戸フェンシングクラブ代表 KOEジュニアバスケクラブ フェンシング部代表 近藤 辰弥		アクアフィットネス上級インストラクター 坂田 暢子	
水曜日／14:30～15:40(10回) 定員30名 受講料9,500円 材料費等／－		水曜日／16:00～17:10(10回) 定員30名 受講料9,500円 材料費等／－		水曜日／17:30～18:30(10回) 定員15名 受講料10,000円 材料費等／－		第1・3土曜日／14:00～16:00(5回) 定員15名 受講料5,500円 材料費等／－		第2・4月曜日／12:15～13:15(4回) 定員25名 受講料4,680円 材料費等／－	
マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使って運動する楽しさ・大切さを見ていきましょう。		マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使い、粘り強い精神力・バランス感覚を身に付けます。		いつか1人でやってみたかったバク転！倒立、側転、ブリッジ等やりながらケガ無くバク転ができるようになります。幼児（年長）から参加できます。めざせバク転！！		この講座では基本的な動きを押さえ、試合を楽しめるように運びます。初心者大歓迎！あなたもいつかオリンピック選手になれるかも！		運動不足だなと感じたら始めてみませんか？水中では関節への負担が少ないので、体が動かしやすいです。	
603 水中エクササイズ ^㉑ スポーツ・健康		604 障がい者水泳 ^㉒ スポーツ・健康		605 木曜水泳（女性） ^㉓ スポーツ・健康		606 健康水泳 ^㉔ スポーツ・健康		607 金曜水泳（女性） ^㉕ スポーツ・健康	
メディカルアクアフィットネスインストラクター 坂田 暢子		林 正章		日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級指導員 基礎水泳指導員 ミズノアクアベージュ 坂田 暢子 浦楚 真実		日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級指導員 基礎水泳指導員 ミズノアクアベージュ 坂田 暢子 浦楚 真実		日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級指導員 坂田 暢子 林 正章	
水曜日／13:30～14:30(8回) 定員25名 受講料9,360円 材料費等／－		水曜日／18:50～19:50(8回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等／－		水曜日／10:00～11:30(7回) 定員25名 受講料8,610円 材料費等／－		木曜日／13:00～14:30(7回) 定員25名 受講料8,610円 材料費等／－		金曜日／10:00～11:30(7回) 定員25名 受講料8,610円 材料費等／－	
今ある体力を維持していくのが大事。水中はバランス運動にとっても優れています。体幹を意識し、安定させ、四肢をスムーズに動かそう。		健康・体力維持・水泳の技術向上を高め、社会性・協調性・適応力を学び、精神の育成を目指します。		ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。		ウォーキング・ストレッチ等を組み合わせた水中運動と、クロール・背泳ぎを取り入れ健康維持・増進を目指しましょう。		泳げない方、泳げる方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳げることを目標とします。	
608 カラダがわかる 水中運動 ^㉖ スポーツ・健康		609 土曜水泳（中級） ^㉗ スポーツ・健康		610 水中トレーニング ^㉘ スポーツ・健康		609 土曜水泳（中級） ^㉗ スポーツ・健康		610 水中トレーニング ^㉘ スポーツ・健康	
山根 嘉樹		浦楚 真実		山根 嘉樹		浦楚 真実		山根 嘉樹	
金曜日／13:00～14:00(8回) 定員15名 受講料9,360円 材料費等／－		土曜日／10:00～11:30(9回) 定員15名 受講料11,070円 材料費等／－		土曜日／12:00～13:00(9回) 定員15名 受講料10,530円 材料費等／－		土曜日／10:00～11:30(9回) 定員15名 受講料11,070円 材料費等／－		土曜日／12:00～13:00(9回) 定員15名 受講料10,530円 材料費等／－	
水の特徴をフルに利用し、水圧、抵抗、浮力等それそれを使ったカラダのバランス調整、また持久力の向上や血流改善を促し体調を整えます。		ドリル練習や各泳法をターンも練習します。個人ドレーを完成させましょう。中学生から入れます。		水の浮力で足腰に負担をかけずに、楽しく運動ができます。筋力も磨きやすくなります。姿勢良くなります。		ドリル練習や各泳法をターンも練習します。個人ドレーを完成させましょう。中学生から入れます。		水の浮力で足腰に負担をかけずに、楽しく運動ができます。筋力も磨きやすくなります。姿勢良くなります。	

※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。