

東灘区文化センター

4月開講

2025年
春講座
4月～6月

受講生募集!!

2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! ※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】

春講座の受講生は夏講座を優先して受講していただけます。そのため夏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次次第ご連絡させていただきます。)

NEW 講座

美術 102 親しみやすい色鉛筆画教室

講師 二元会委員 若谷 薫

ご自身で撮られた写真・教室で用意した写真やモチーフを使って、オリジナルの色鉛筆画を一緒に楽しく生み出しましょう。

第2・4水曜日/13:00～15:00(5回)
定員12名 受講料/8,000円
材料費等/実費

書道 111 筆ペン・ペン習字

講師 兵庫県書作家協会評議員 片山 小雅

自分の名前や手紙をきれいな字で書いてみませんか? 時候の挨拶、宛名書きなどを学びましょう。

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

工(手)芸 116 本格!木工クラフト①

講師 木工作家 羽賀 達哉

ちょっとしたコツを知ること、あなたの木工ライフの幅が広がります。作って楽しい、使ってうれしい木工の講座です。

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

工(手)芸 117 本格!木工クラフト②

講師 木工作家 羽賀 達哉

ちょっとしたコツを知ること、あなたの木工ライフの幅が広がります。作って楽しい、使ってうれしい木工の講座です。

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

NEW 講座

工(手)芸 118 日曜ステンドグラス

講師 ステンドグラスアローワン 中井 浩

ガラスのカット、組み立ての初歩から指導いたします。パネル、テラリウム、ランプなど自由作品です。

第1・3日曜日/13:30～15:30(6回)
定員15名 受講料/9,000円
材料費等/自由課題 自己負担

文学歴史 142 楽しい朗読

講師 朗読劇団あめんぼ座所属 南 数美

呼吸法を中心とした簡単な体操で体をほぐし、しっかり発声練習をし、詩や昔話、文学作品の表現方法を学びます。

第1・3金曜日/10:00～12:00(6回)
定員12名 受講料/9,600円
材料費等/—

おすすめ講座

音楽 122 日本の抒情歌を歌おう

講師 音楽創作工房 ムジカヴィーヴア 伊藤 友祐 or 近藤 勇斗

心の奥に流れ続ける想い出を歌にしませんか?

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 129 いきいき声活②

講師 音楽創作工房 ムジカヴィーヴア 伊藤 正

息の送り込みとそのコントロール、身体の中の部分を使うかを感じさせ、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、自然に響く声を見つけませんか?

第1・3火曜日/17:15～18:00(4回)
定員12名 受講料/7,200円
材料費等/楽譜代実費

音楽 130 いきいき声活③

講師 音楽創作工房 ムジカヴィーヴア 伊藤 正

息の送り込みとそのコントロール、身体の中の部分を使うかを感じさせ、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、自然に響く声を見つけませんか?

第1・3火曜日/18:15～19:00(4回)
定員12名 受講料/7,200円
材料費等/楽譜代実費

音楽 137 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

①②講座と3ヶ月遅れて講座内容は進めております。スウィングラテンボサノバ等のリズムに乗って楽しく歌います。

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)

ダンス 153 ZUMBA

講師 ヨガ&ZUMBAインストラクター 伊澤 明美

曲を楽しみながらしっかり身体を動かし脂肪燃焼! 初めの方でも大丈夫!

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

スポーツ・健康 163 からだを整えるヨガ

講師 山本ヨガ研究所講師 TAKAKO

体の各関節(首、肩関節、膝関節、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。

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

スポーツ・健康 173 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

歩くのが辛い疲れる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。足育体操で足も足も鍛えてスタスタ歩きましょう。

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

スポーツ・健康 174 スポーツウエルネス吹矢(日曜コース)

講師 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

スポーツ吹矢は息の力での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。

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

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年春講座 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	(4月から)	年
年齢		性別
年齢		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返送ください

POST CARD

6 5 0 0 0 3 1

切手を貼ってください。

ハガキでの申込締切
2月28日(金) 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

春講座募集のご案内

●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・会館の窓口 上の申込書にご記入の上、センターにお申込みください。 3月2日まで	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 3月2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。 2月28日 消印有効
---	---	--

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 ○見学いただける講座もあります

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、4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込みください。

- 都合により、講師が代わる場合があります。
- 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
警報発表判断時間	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)が発せら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。
- 当選者には、受講料の払込取扱票を郵送しますので、3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。(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持ちです。このため文化センターまで必ずご連絡ください。

＜途中入講＞

- 締切後も定員に達していない講座は受け付けいたします。4月末日までは残回数按分しますが、5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、お客都合の場合は、受講料総額の30%手数料を差し引き、残回数按分して10日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。

101 大人の塗り絵 美術 4/8 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	179 親しみやすい色鉛筆画教室(午前) 美術 4/9 二元会委員 若谷 薫 第2・4水曜日/10:00～12:00(5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等/実費	102 親しみやすい色鉛筆画教室 美術 4/9 二元会委員 若谷 薫 第2・4水曜日/13:00～15:00(5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等/実費	103 おしゃれなイラスト水彩画(入門) 美術 4/9 スタジオモント 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)
104 おしゃれな水彩画 美術 4/9 スタジオモント 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)	105 おしゃれな水彩画(水曜日) 美術 4/23 スタジオモント 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)	106 月曜水彩画① 美術 4/14 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/教材費1,000円	107 月曜水彩画② 美術 4/14 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/教材費1,000円
108 山本幸雄絵画教室 美術 4/12 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/教材費1,000円	109 書道(初心者～) 書道 4/3 兵庫県書作家協会 八十島 聖子 水曜日/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	110 仮名と細字 書道 4/7 兵庫県書作家協会 前田 敦子 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	111 筆ペン・ペン習字 書道 4/3 兵庫県書作家協会評議員 片山 小雅 第1・3木曜日/10:30～12:00(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/実費
112 陶芸① 工(手)芸 4/2 陶芸家 大西 雅文 水曜日/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	113 陶芸② 工(手)芸 4/2 陶芸家 大西 雅文 水曜日/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	114 陶芸③ 工(手)芸 4/5 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	115 陶芸④ 工(手)芸 4/5 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

※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。

116 本格！木工クラフト① NEW **工(手)芸**
木工作家 羽賀 達哉 **4/11**
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

ちょっとしたコツを知ること、あなたの木工ライフの幅が広がります。作って楽しい、使ってもらいたい木工の講座です。

117 本格！木工クラフト② NEW **工(手)芸**
木工作家 羽賀 達哉 **4/11**
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


118 日曜ステンドグラス NEW **工(手)芸**
ステンドグラスアロウン 中井 浩 **4/6**
第1・3日曜日/13:30~15:30(6回) 定員12名 受講料12,000円 材料費等/自由課題 自己負担

ガラスのカット、組み立ての初歩から指導いたします。パネル、テラリウム、ランプなど自由作品です。

119 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 **4/1**
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、お褒めから思いっきり楽しんでください！免疫力UPの第一歩です。

120 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 **4/1**
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


121 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 **4/9**
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?免疫力アップの第一歩!!昔懐かしい歌や、「白いプラチカ」カンツォーネの「怒るる兵士」等様々な歌に挑戦しています!

122 日本の抒情歌を歌おう おすすめ **音楽**
音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 友祐 或 近藤 勇斗 **4/3**
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

心奥に流れ続ける想いを歌にしませんか?

123 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 **4/11**
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、コーラスに触れてみませんか?

124 楽しく合唱 **音楽**
Cantiamo 水口 健次 **4/7**
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。

125 歌ってボイス トレーニング **音楽**
Cantiamo 水口 健次 **4/11**
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

126 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 **4/1**
第1・3火曜日/12:45~14:15(5回) 定員15名 受講料7,600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ります。心に残る懐メロと一緒に練習しましょう。

127 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 **4/1**
第1・3火曜日/15:30~17:00(4回) 定員18名 受講料7,600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。17、18世紀に生きた名曲の数々を歌います。懐かしいイタリア語も歌っているうちに楽しくなっています。

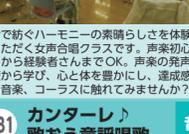
128 いきいき声活① **音楽**
音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 矢野 美由紀 **4/1**
第1・3火曜日/14:30~15:15(4回) 定員12名 受講料7,200円 材料費等/楽譜代実費

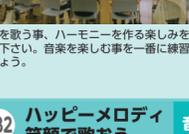
高音の出し方、美しいフレーズの作り方など、女性ならではの目線で細やかな指導を行います。アンチエイジングにも役立ちます。

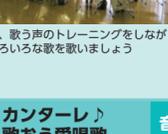
129 いきいき声活② おすすめ **音楽**
音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 **4/1**
第1・3火曜日/17:15~18:00(4回) 定員12名 受講料7,200円 材料費等/楽譜代実費

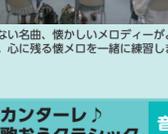
息の送り込みとそのコントロール、身体のどの部分を使うか覚えてませ、声が出やすくなるのを体感していきます。楽器(声帯)に負担をかけず、自然に響く声をついてみませんか?

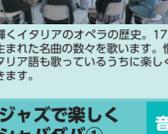
130 いきいき声活③ おすすめ **音楽**
音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 **4/1**
第1・3火曜日/18:15~19:00(4回) 定員12名 受講料7,200円 材料費等/楽譜代実費

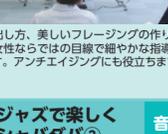

131 カンターレ♪ 歌おう童謡唱歌 **音楽**
パリトン歌手 落合 庸平 **4/11**
第2・4金曜日/10:00~11:30(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費

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。

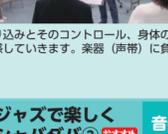
132 ハッピーメロディ 笑顔で歌おう **音楽**
KOSMA 音楽愛好会 中野 愛子 **4/4**
第1・3金曜日/13:00~14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費

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。

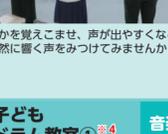
133 カンターレ♪ 歌おう愛唱歌 **音楽**
パリトン歌手 落合 庸平 **4/14**
月曜日/15:30~17:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費

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?

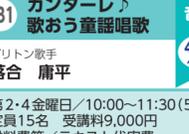
134 カンターレ♪ 歌おうクラシック **音楽**
パリトン歌手 落合 庸平 **4/14**
月曜日/18:30~20:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費

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!

135 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 **4/8**
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)

スウィングランボサノバのリズムに乗ってジャズガバを楽しく歌います。

136 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 **4/8**
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)


137 ジャズで楽しく シャバダバ③ おすすめ **音楽**
音楽学士(声楽専攻) 岩宮 美和 **4/12**
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。スウィングランボサノバ等のリズムに乗って楽しく歌います。

138 子ども ドラム教室① おすすめ **音楽**
パーカッション・ドラム・カホン・マンバ(楽器) リトミック研究家 村岡 ありさ **4/4**
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/初回教材別送

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♪

139 子ども ドラム教室② おすすめ **音楽**
パーカッション・ドラム・カホン・マンバ(楽器) リトミック研究家 村岡 ありさ **4/11**
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/初回教材別送

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♪

140 俳句 **文学 歴史**
ホトギス同人会 俳句「隔」主宰・大塚伸夫(文学) 担任 永沢 達明 **4/4**
第1・3金曜日/13:45~15:45(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/—

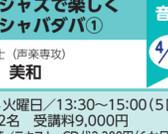
「俳句を楽しむ」を合言葉に5・7・5で四季折々の自然を詠み、日常の暮らしを詠みましょう。

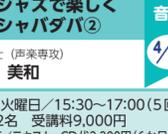
141 朗読 ことばで紡ぐ物語の世界 **文学 歴史**
朗読の会 [Les Voix・ヴォワ] 矢野 照美 **4/8**
第2・4火曜日/10:30~12:00(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/—

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・滑舌レッスンをしながら、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?

142 楽しい朗読 NEW **文学 歴史**
朗読劇団あめんぼ座所属 南 数美 **4/4**
第1・3金曜日/10:00~12:00(6回) 定員12名 受講料9,600円 材料費等/—

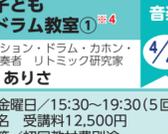
呼吸法を中心とした簡単な体操で体をほぐし、しっかりと発声練習をし、詩や昔話、文学作品の表現方法を学びます。

143 神戸市内と近郊の観光を楽しもう **文学 歴史**
伊藤 啓一郎 **4/16**
第3水曜日/10:00~11:30(2回) 定員20名 受講料3,200円 材料費等/—

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。

144 暮らしを彩る ガーデニング **茶室**
ガーデンデザイナー・フラワーコーディネーター(1級) 田村 優子 **4/28**
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/材料費1回3,000円

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

145 手作りパン教室① おすすめ **料理**
大谷 真理子 **4/19**
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)

こねろ焼く上げまじりて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。

146 手作りパン教室② おすすめ **料理**
大谷 真理子 **4/19**
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)


147 男性の簡単料理 **料理**
料理研究家 北山 初美 **4/4**
第1金曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料4,800円 材料費等/2,700円(3回分)

料理で感動を体験してみませんか?この料理、家で作れるの?揚げ立てで作ってはこんなに美味しいの?是非是非体験して下さい。お待ちしております。

148 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 **4/9**
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。

149 はじめての週末健康フラダンス **舞踊**
Le'ale'ala Aloha Hula 所属インストラクター **4/5**
第1・3土曜日/11:00~12:15(5回) 定員12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。

150 健康フラダンス(入門) **舞踊**
Le'ale'ala Aloha Hula 所属インストラクター **4/3**
第1・3土曜日/10:45~12:00(5回) 定員15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。

151 健康フラダンス(初級) **舞踊**
Le'ale'ala Aloha Hula 川村 由紀栄 **4/3**
第1・3土曜日/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。

152 健康フラダンス(中級) **舞踊**
Le'ale'ala Aloha Hula 川村 由紀栄 **4/3**
第1・3土曜日/15:30~16:45(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/CD代 100円

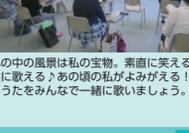
初級コースを(一年)受講された方、更にフラをちょっと本格的にやってみようという方にお勧めのクラスです。

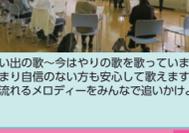
153 ZUMBA おすすめ **舞踊**
ヨガ&ZUMBAインストラクター 伊澤 明美 **4/3**
木曜日/18:30~20:00(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/—

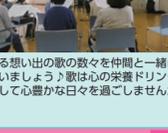
曲を楽しみながらしっかり身体を動かして脂肪燃焼!初めての方も大丈夫!

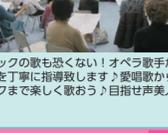
154 ジャズダンス(女性) **舞踊**
フキジャズダンスカンパニー 清原 ひとみ **4/2**
水曜日/10:30~12:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/—

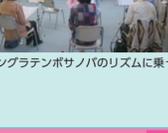
様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしてたくさん汗を流しましょう。初心者の方も大歓迎です。お気軽にどうぞ!

155 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 **4/1**
火曜日/18:30~20:00(10回) 定員15名 受講料16,000円 材料費等/—

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。

156 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 **4/8**
火曜日/16:00~17:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/—

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。

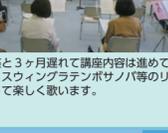
157 熟年ヨガ(女性) **スポーツ 健康**
ヘルシークワハラ 村上 伊久子 **4/1**
火曜日/13:30~15:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/—

老化防止・筋力強化・生活習慣病予防のため体を動かしましょう。

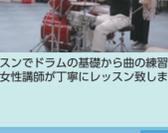
158 ヨガ美体体操①(女性) **スポーツ 健康**
ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 **4/9**
水曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/—

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。

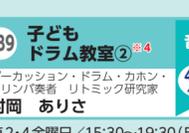
159 ヨガ美体体操②(女性) **スポーツ 健康**
ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 **4/9**
水曜日/14:45~16:15(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/—

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。

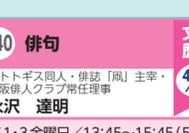
160 ヨガ美体体操③(女性) **スポーツ 健康**
ヘルシークワハラ 嶋津 清江 **4/5**
土曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/—

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。

161 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 **4/1**
第1・3火曜日/9:00~10:30(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/—

朝のいきいきヨガですっきり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。

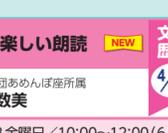
162 朝のいきいきヨガ② **スポーツ 健康**
ヨガインストラクター TAKAKO **4/1**
第1・3火曜日/10:45~12:15(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/—

免疫力アップや体質改善等には過度な運動が欠かせません。体づくりやリズム体操・筋力アップの体操等、楽しく始めてみませんか?

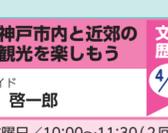
163 からだを整える ヨガ おすすめ **スポーツ 健康**
山本ヨガ研究所講師 TAKAKO **4/2**
水曜日/18:00~19:30(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費等/—

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。

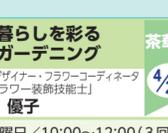
164 男性だけのヨガ **スポーツ 健康**
ヘルシークワハラ 坪井 裕子 重益 千佳子 **4/5**
土曜日/17:45~19:05(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/—

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。

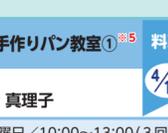
165 やさしい気功 **スポーツ 健康**
上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子 **4/7**
月曜日/10:00~11:30(8回) 定員30名 受講料12,000円 材料費等/—

日ごろの運動不足を解消し心身をゆったりさせて気血の流れを整えます。運動したくない方にも無理のない動きです。

166 太極気功 **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 **4/9**
水曜日/13:30~14:50(9回) 定員25名 受講料14,400円 材料費等/—

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。

167 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 **4/19**
土曜日/10:30~11:50(8回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/—

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!

168 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 **4/18**
金曜日/18:30~20:00(8回) 定員12名 受講料12,800円 材料費等/—

中医養生学の理論に基づいた中国武術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?

169 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 **4/1**
火曜日/10:00~11:30(10回) 定員20名 受講料15,000円 材料費等/—

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。

170 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 **4/12**
土曜日/9:10~10:40(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/—

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。良い汗流ししましょう。

171 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 **4/14**
月曜日/10:00~11:20(6回) 定員15名 受講料9,600円 材料費等/—

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。

172 正しい姿勢と歩き方 ~歩き始めるその前に~ **スポーツ 健康**
スタジオKIKI 朝比奈 優 **4/7**
月曜日/10:30~11:45(7回) 定員12名 受講料11,200円 材料費等/—

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。

173 スタスタ歩ける足作り ~おとなの足育体操~ おすすめ **スポーツ 健康**
足育アドバイザー 朝比奈 優 **4/9**
第2・4水曜日/10:30~11:45(5回) 定員12名 受講料7,500円 材料費等/—

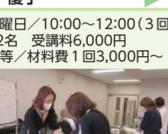
歩くのが辛い瘦れた原因になる外反母趾等の足のトラブルを予防・改善する足育体操。足育体操で足も足も鍛えてスタスタ歩きましょう。

174 スポーツウエルネス吹矢(日曜コース) おすすめ **スポーツ 健康**
日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級指導員 橋本 三四郎 **4/13**
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。

175 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 **4/3**
水曜日/9:20~10:50(10回) 定員22名 受講料14,000円 材料費等/—

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。良い汗流ししましょう。

176 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 **4/3**
木曜日/11:00~12:30(10回) 定員22名 受講料14,000円 材料費等/—

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。良い汗流ししましょう。

177 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 **4/2**
水曜日/18:30~20:00(10回) 定員22名 受講料15,000円 材料費等/—

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。良い汗流ししましょう。

178 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