

長田区文化センター・ピフレホール 4月開講

2025年春講座 受講生募集!!

2月15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3F
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



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はできません。】
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出次第ご連絡させていただきます。)

長田おすすめ講座

351 ヨガ美療体操 E [女性]
講師 ヘルシークワハラのりちゃん
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!
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/—

① 子供が主役! 楽しいコーラス
講師 関西二期会理事・相愛大学講師 馬場 清孝
一緒に歌う子供たちと大勢! 現役オペラ歌手の指導で楽しく歌えます。いつも楽しい声と笑顔が溢れるコーラスです。正しい姿勢と正しい発声を目指して、お子様と一緒に自分自身で歌いたい気持ちも育めます!
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(講師へ支払)

④ リーチ発! 女性麻雀 (初級) 夜の部
講師 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明
楽しみながら脳を鍛えられるという女性に人気の麻雀。初めての方にもわかりやすく解説いたします。
月曜日/18:40~20:00(5回)
定員20名 受講料/8,000円
材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払)

⑤ ホットゆるめる リラックスヨガ
講師 ヨガインストラクター 高山 理恵
夕方から身体と心を整えませんか? ヨガを中心に瞑想も取り入れて、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。
火曜日/18:30~20:00(5回)
定員18名 受講料/6,500円
材料費等/—

ピフレおすすめ講座

NEW 911 俳句入門1
講師 ホトギス同人・俳誌「風」主宰 大阪府人クラブ常任理事 永沢 達明
「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。初心者の方でも安心して受講していただけます。
水曜日/10:00~12:00(3回)
定員20名 受講料4,800円
材料費等/—

NEW 913 俳句入門3
講師 ホトギス同人・日本俳句協会会員 大阪府人クラブ会員 玉手 のり子
「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。
木曜日/10:00~12:00(3回)
定員20名 受講料4,800円
材料費等/—

925 ハワイアンフラ (初級) [女性]
講師 Kimiyo フラ ハーワウ所屬講師 藤原 佳織
ハワイアンソングに合わせて、体幹・体幹トレーニング、踊りの練習をしましょう。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

929 クラシックバレエ (中学生~一般女性)
講師 柴田バレエスタジオ 築本 美奈
レベルに応じて指導いたします。エレガントな動きと美しい姿勢を身につけていきましょう。
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	2025年春講座	<input type="checkbox"/> 長田区文化センター	<input type="checkbox"/> ピフレホール
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所			
年齢	(4月から)	歳	性別
学年			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			

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 6500031

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・FAXによる申込みは、受付けておりません。)

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もございます。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講座申込みの場合は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なりません。講座の振替日については別途お知らせいたします。)

＜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。
○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まてですので文化センターまで必ずご連絡ください。
○締切後も定員に達していない講座は受付いたします。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。
＜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。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。開講後は、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、残回数按分して10日未満切上りして返金いたします。但し10日未満切上りから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。

<p>ピフレ 定例講座</p> <p>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。</p>	<p>901 はがき絵教室(日曜) 友会会友 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</p>	<p>902 はがき絵教室(木曜) 友会会友 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</p>	<p>903 はがき絵教室(水曜) 友会会友 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</p>	<p>904 書道 神戸新聞習字紙上取選者 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</p>	<p>905 ボールペン・筆ペン・毛筆講座 文部科学省指導書等技能検定 兵庫県審判委員 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/実費</p>	<p>906 簡単和紙ちぎり絵 しんこう認定講師 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</p>	<p>907 魅惑のシャンソン 日本シャンソン協会正会員 杉井 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</p>	<p>908 初めてのシャンソン 日本シャンソン協会正会員 杉井 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</p>
<p>909 きらめき青春ソング KOSMA音楽愛好会 谷口 愛 富永 まりい 月曜日/13:30~15:00(5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/花16,500円(500円は初回日にお支払いください)</p>	<p>910 歌いながら楽しむ 歌謡1 [女性] ミュージックファンストラダラス 音楽療法認定 歌謡療法士 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/花16,500円(500円は初回日にお支払いください)</p>	<p>911 俳句入門1 ホトギス同人・俳誌「風」主宰 大阪府人クラブ常任理事 永沢 達明 水曜日/10:00~12:00(3回) 定員20名 受講料4,800円 材料費等/—</p>	<p>912 俳句入門2 ホトギス同人・俳誌「風」主宰 大阪府人クラブ常任理事 永沢 達明 水曜日/13:30~15:30(3回) 定員20名 受講料4,800円 材料費等/—</p>	<p>913 俳句入門3 ホトギス同人・日本俳句協会会員 大阪府人クラブ会員 玉手 のり子 木曜日/10:00~12:00(3回) 定員20名 受講料4,800円 材料費等/—</p>	<p>914 俳句入門4 ホトギス同人・日本俳句協会会員 大阪府人クラブ会員 玉手 のり子 木曜日/13:30~15:30(3回) 定員20名 受講料4,800円 材料費等/—</p>	<p>915 神戸・阪神間のまちかど学 神戸学院大学非常勤講師(神戸市・地域学) 谷口 義子 月曜日/14:00~15:30(5回) 定員55名 受講料6,500円 材料費等/—</p>	<p>916 おもしろ日本史IV (古代) 元道徳科女子大学准教授 藤井 雅英 木曜日/10:30~12:00(5回) 定員12名 受講料14,400円 材料費等/テキスト1,980円(各自購入)</p>	<p>917 茶道1 表千家 藤原 早苗 月曜日/18:00~20:00(9回) 定員12名 受講料11,700円 材料費等/3,600円は初回日にお支払いください</p>
<p>918 セリアアップいけばな 末生流家元教授 柳山 恵寿 月曜日/18:30~20:30(5回) 定員25名 受講料6,500円 材料費等/花16,500円(500円は初回日にお支払いください)</p>	<p>919 くらしを彩るいけばな 末生流家元教授 柳山 恵寿 金曜日/13:00~15:00(5回) 定員25名 受講料6,500円 材料費等/花16,500円(500円は初回日にお支払いください)</p>	<p>920 フラワーアレンジメントと植物雑貨 神戸フーラーアートスクール 中嶋 恵子 金曜日/18:10~20:10(3回) 定員18名 受講料5,400円 材料費等/9,000円(3,000円/回)</p>	<p>921 日曜料理教室 神戸生活指導研究会 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(500円は初回日にお支払いください)</p>	<p>922 大人のおもてなし料理 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(500円は初回日にお支払いください)</p>	<p>923 おうちで作れる季節の和菓子 神戸生活指導研究会 村中 尚子 水曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料15,600円 材料費等/—</p>	<p>924 ハワイアンフラ (入門) [女性] Kimiyo フラ ハーワウ所屬講師 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</p>	<p>925 ハワイアンフラ (初級) [女性] Kimiyo フラ ハーワウ所屬講師 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</p>	<p>926 ヒップホップ I 流行音楽・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/—</p>
<p>927 ガールズHIPHOP [女性] 流行音楽・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/—</p>	<p>928 楽しいジャズダンス 流行音楽・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/—</p>	<p>929 クラシックバレエ(中学生~一般女性) 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/—</p>	<p>930 らくらくヨガ ヘルシークワハラ 藤本 久美子 水曜日/13:30~15:00(5回) 定員21名 受講料6,500円 材料費等/—</p>	<p>931 シニアのためのヨガ&リズム体操 [女性] 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/—</p>	<p>932 平野式アチエイジング エクササイズ [女性] 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/—</p>	<p>933 お守り体操 [50歳以上] 健康運動指導士 飯田 恵 金曜日/11:00~12:30(5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/—</p>	<p>934 いつでもできる力を自宅でできるトレーニング [50歳以上] GLORIA BODY'S 和田 忠志 火曜日/13:00~14:30(5回) 定員24名 受講料6,750円 材料費等/—</p>	<p>935 若々しく美しい姿勢と歩き方 姿勢スタイルアドバイザー 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/—</p>
<p>936 楽しい写真教室 写真講師 岡井 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</p>	<p>① 親子でリトミック (1歳半~2歳くらい) 関西国際大学非常勤講師 三橋 智佳子 金曜日/10:00~10:40(11:00~11:40)(5回) 定員12名 受講料6,500円 材料費等/—</p>	<p>② こども新体操教室 (キッズ 3歳~4歳) 神戸すみれ新体操クラブ 中山 和子 水曜日/16:00~17:00(9回) 定員20名 受講料9,900円 材料費等/実費</p>	<p>③ こども新体操教室 (ジュニア 4歳~6歳) 神戸すみれ新体操クラブ 中山 和子 水曜日/17:00~18:15(9回) 定員20名 受講料9,900円 材料費等/実費</p>	<p>④ 本格タイ料理教室 タイ人講師による本格タイ料理を習得し、ひと味違った料理をたのしみましょう! 火曜日/12:00~14:00(5回) 定員18名 受講料9,000円 材料費等/材料費5,000円は初回日にお支払いください</p>	<p>⑤ クラシックバレエ (屋外) [女性] 柴田バレエスタジオ 築本 美奈 水曜日/10:30~11:45(5回) 定員24名 受講料7,500円 材料費等/—</p>	<p>① 韓国朝鮮語教室 韓国語講師 李 玉順 火曜日/10:30~12:00(18:30~20:00) 水曜日/18:30~20:00</p>		

※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 前元会兵庫支部長 大和 純子 4/11 金曜日/10:00~12:00(10回) 定員20名 受講料20,000円 材料費等/—  初心者歓迎！静物、風景などの画題に取り組み自由な画材で自由な描き方で自分なりの表現が出来るように指導していきます。(モデル代含む)	302 人物デッサン 前田 真弥子 4/13 日曜日/10:30~12:30(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/モデル代:実費  2回毎にモデルが変わり、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。	304 やさしい染色 日展会員、日本新工芸家連盟所属 中來田 万里 4/12 土曜日/13:30~15:30(5回) 定員20名 受講料6,500円 材料費等/11,000円(引き続きの方は8,000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げられます。楽しく、ハンカチ・ストール等きれいに染め上げます。	305 歌謡レッスン 日本クラウン 美山 京子 美山 文子 4/1 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ましょう！笑顔あふれる教室です。	306 コーラス(A) [女性] コーラス講師 松平 舞以 4/2 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  歌が好き女性大歓迎！歌うのに必要な、ストレッチや発声も丁寧に指導いたします。様々な曲を楽しく歌いましょう！	307 コーラス(B) [女性] コーラス講師 松平 舞以 4/2 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  歌が好き女性大歓迎！歌うのに必要な、ストレッチや発声も丁寧に指導いたします。様々な曲を楽しく歌いましょう！	308 愛LOVEボピュラーソング花組A 愛Loveボピュラーソング講師 神奈 あい 桐 さと美 4/4 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ボピュラーソング花組B 愛Loveボピュラーソング講師 神奈 あい 桐 さと美 4/4 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謡喫茶 声楽家 李 浩麗 高橋 麻理子 4/14 月曜日/10:30~12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費/テキスト代500円(税別) 他 他費  懐かしき歌謡曲から日本の懐メロ、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！ KOSMA音楽愛好会 KOSMA音楽愛好会 早川 奈緒美 住元 美穂 4/12 土曜日/10:30~12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,300円+税 他 他費  「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 はずむ歌謡リフレッシュ KOSMA音楽愛好会 KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子 住元 美穂 4/7 月曜日/10:30~12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代600円(税別) 他 他費  皆さん思い出すのは何ですか？あの時代に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) 講師 工藤カゲワカ 講師 工藤カゲワカ 西村 圭市 村田 夏帆 4/14 月曜日/14:00~15:30(5回) 定員30名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,000円  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) 講師 工藤カゲワカ 講師 工藤カゲワカ 伊藤 友祐 高津 小百合 4/2 水曜日/10:30~12:00(5回) 定員30名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,000円  ご自分の自然な歌声で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教えますので、ご安心ください。	317 楽しいピアノ教室(月) ピアノ講師 福島 美幸 4/14 月曜日/12:30~16:00(6回) 定員8名 受講料19,200円 材料費等/テキスト代約3,000円(講師と相談)  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を。さあ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) ピアノ講師 福島 美幸 4/11 金曜日/13:00~15:30(6回) 定員6名 受講料19,200円 材料費等/テキスト代約3,000円(講師と相談)  シニア世代に大人気のピアノが脳トレに最適！毎日お洒落にピアノライフしてみませんか？楽譜が読めなくても大丈夫！是非一緒に、楽しんでください。
---	--	--	---	--	--	--	--

319 川柳はじめの一步 ふううすと同人 現代川柳会員 宮本 緑 4/10 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です。楽しさも寂しい孤独も一七五字で詠みこむ不思議な心が開けて来ます。さあ挑戦！	320 初級英会話 英会話講師 ヒトミ コーザ 城間 4/1 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。少し英会話ができる方を対象に、旅行や日常生活を学ぶコースです。	321 楽しい英会話 英会話講師 ジーン k トヨサキ 4/2 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ぶコースです。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 ペリ・ダンス de 健康美 [女性] ペリダンサー Nagu 4/5 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、未経験問わず、エジプシャンペリ・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 ペリ・ダンス (ビギナー・ハイビギナー) ペリダンサー Nagu 4/5 土曜日/14:50~16:20(6回) 定員20名 受講料8,100円 材料費等/—  当センターのペリ・ダンス(ビギナー)講座を2季以上受講された方、または同程度のペリ・ダンスの基礎を学ばれた方対象です。	325 歌って笑って返り！楽しい歌唱療法 [65歳以上] ミュージックインストラクター 養成学校認定歌唱療法士 皆美 久音 4/1 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、声を出しやすくして笑顔で歌えます！ストレッチ発声にも効果あり！	327 女性のための健康麻雀(初級) 健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明 4/2 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1,500円(開講日に講師へ支払)  麻雀は少し知ってると点数がわからない方や、楽しく脳トレしたい方にとっての講座です！	328 女性のための健康麻雀(入門) 健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明 4/14 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1,500円(開講日に講師へ支払)  マージャンをこれから覚えようとする方、少しでも知っている方の方のコースです。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) 健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明 4/14 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1,500円(開講日に講師へ支払)  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) 健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明 4/2 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1,500円(開講日に講師へ支払)  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」 健康運動指導士 呼吸器・消化器・循環器・免疫系 黒木 輝幸 4/7 月曜日/10:00~11:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/—  いつまでも元気に過ごせるようにフレイル予防の運動を健康運動指導士がお伝えします。管理栄養士さんによる栄養相談もできます！	332 卓球 A 日本スポーツ協会公認 スポーツ指導者研修 吉田 香代子 窪田 千安岐 4/9 第4を除く水曜日/9:45~11:45(8回) 定員30名 受講料10,400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 日本スポーツ協会公認 スポーツ指導者研修 川崎 正幸 柳谷 茂昭 4/1 火曜日/18:00~20:00(10回) 定員17名 受講料13,000円 材料費等/ピン球代含む  老若男女、幅広く盛られている卓球。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 日本スポーツ協会公認 スポーツ指導者研修 剛 由美子 稲満 一美 4/7 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長く、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 神戸市バドミントン協会 肝田 肇 清水 靖子 4/4 金曜日/10:00~12:00(10回) 定員20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、打ち方を楽しみ見ませんか？	336 バドミントン B 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子 4/4 金曜日/13:30~15:30(9回) 定員20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 神戸市バドミントン協会 高垣 明子 天羽 淳子 4/1 火曜日/18:30~20:30(10回) 定員20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、ラケットの振り方からルール、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 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子 4/2 第4を除く水曜日/14:00~16:00(8回) 定員20名 受講料11,200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！ダブルスのローションを中心にバ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 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 4/5 土曜日/13:00~14:30(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す！	340 マットピラティス 中級 B ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 4/5 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す！	341 マットピラティス C ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 4/3 水曜日/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。	342 ヘルスアップ 美・ボディ ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 4/7 月曜日/13:00~14:30(6回) 定員16名 受講料7,800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すか？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) 李 敬烈 4/9 第4水曜を除く水曜日/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ください。	344 気功法入門(木曜) 李 敬烈 4/3 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ください。
--	--	--	--	---	--	--	--

345 ゆうゆう太極拳 入門クラス(初級) [女性] NPO法人神戸太極拳協会 MISA 4/4 金曜日/13:00~14:30(9回) 定員16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。	346 ゆうゆう太極拳 24式クラス(中級) NPO法人神戸太極拳協会 MISA 4/4 金曜日/14:45~16:15(9回) 定員16名 受講料12,150円 材料費等/—  当館で初級を経験した方を対象に、簡化24式太極拳を学びます。基礎から応用へとレベルアップ！太極拳は、免疫力を高める効果が期待されます。	347 ヨガ美体体操 A [女性] ヘルシークワハラ 嶋津 清江 4/1 火曜日/10:30~12:00(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等/—  体全体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自覚させましょう。	348 ヨガ美体体操 B [女性] ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 4/4 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 ヨガ美体体操 C [女性] ヘルシークワハラ 松井 由紀子 4/2 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、毎日楽しく過ごせる事を目指し一緒に体を動かしましょう！	350 ヨガ美体体操 D [女性] ヘルシークワハラ 藤本 久美子 4/4 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 ヨガ美体体操 E [女性] ヘルシークワハラ のりちゃん 4/2 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、心身のフレッシュと健康維持に役立てましょう！	352 整体ヨガ美体 [女性] ヘルシークワハラ 嶋津 清江 4/1 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 熟年ヨガ美体体操 ヘルシークワハラ 竹村 京子 4/4 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ながら心身をリフレッシュ、老化防止・筋力強化・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 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 4/7 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いきましょう！	355 熟年健康体操 [50歳以上] 健康運動指導士 小原 裕子 4/4 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運動が出来ます。毎日快活に過ごせるように、自分で自分の身体を動かさずくなるように調整していきます。	356 いきいき体操 近畿自衛衛友の会会長指導員 藤井 千代 森山 万里子 4/2 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。どんなふうな歳をかせたいですか？元気が出る自衛衛体操、ストレッチ、筋力アップなど、みんなでき、マイペースで、生き生きと体を動かしましょう！	359 じわ汗！ゆっくり骨盤体操 フットレスインストラクター 橋本 麻友子 4/2 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、軽やかなリズムに合わせて楽しく骨盤を動かします。	360 自力整体 自力整体ナビゲーター 清水 克易 4/7 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、人に頼らず自分でできる自己治療メソッドです。	361 バランス経絡体操(午前) (有)グリーンハウス所属 小泉 ゆかり 4/3 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ことや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。まずはチャレンジ!!	362 バランス経絡体操(午後) (有)グリーンハウス所属 原 美幸 4/10 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ことや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。まずは一歩を!!
--	--	--	---	---	---	---	---

363 心と体のバランスをとるストレッチヨガ ヨガインストラクター 高山 理恵 4/5 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、柔軟性を高めています。呼吸を意識することで集中力UPも期待できます。	① 子どもが主役！楽しいコース！ [おすめ] 関西二期会理事・相愛大学講師 馬場 清孝 4/5 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)  一緒に歌う子供たち大歓迎！現役オペラ歌手の本格的な指導も楽しく歌い上ります。いつも楽しい笑顔あふれる講座です！正しい姿勢と正しい発声身に覚えるとお子様に自信がつけ自己肯定感の向上も期待できます！	② 美幸の楽しいピアノ教室 午前 ピアノ講師 福島 美幸 4/14 月曜日/9:00~11:30(6回) 定員6名 受講料19,200円 材料費等/テキスト代約3,000円(講師と相談)  初心者大歓迎！朝の気持ちの良い時間に自分勝手に挑戦！人生楽しんでみたい方！(月2回30分個人レッスン) 楽しいですよ！	④ リーチー発！女性麻雀(初級) 夜の部 [おすめ] 健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明 4/7 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1,500円(開講日に講師へ支払)  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きます。初めての方でもわかりやすく解説いたします。	⑤ ホットゆるめるリラックスヨガ [おすめ] ヨガインストラクター 高山 理恵 4/8 火曜日/18:30~20:00(5回) 定員18名 受講料6,500円 材料費等/—  夕方から身体と心を整えませんか。ヨガを中心に瞑想等も取り入れて、昼間の疲れや年齢的な不調も少しずつ軽減されていきます。	⑥ ウクレレを弾いてみよう 初級クラス 大野ギター音楽院 伊井 敬子 4/7 月曜日/13:00~14:00(6回) 定員10名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代(1,500円)  ウクレレソロ、アンサンブル、弾き語りなどゆっくり丁寧に学びます。楽譜が読める方対象となります。	⑦ ウクレレを弾いてみよう 入門クラス 大野ギター音楽院 伊井 敬子 4/7 月曜日/14:10~15:10(6回) 定員10名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代(1,500円)  ウクレレを初めて学ぶ方のコースです。楽器の持ち方、楽譜の読み方などウクレレの基本を学びます。簡単なアンサンブルができることを目指します。
---	--	--	--	---	--	---

長田 随時講座

※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。