

垂水区文化センター

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!

〒655-0893
神戸市垂水区日向1-5-1 レバンテ垂水2番館3F
お問合せ ☎078-708-8901



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。】

おすすめ定例講座

美術・絵画 407 楽しく描こう! 絵画教室

講師 アトリエココベリ主宰 洋画家 磯野 和美

水彩、色鉛筆、アクリル、パステル等で花や果物、置物、風景(写真)等を描きます。個性を生かして楽しく自由に描きましょう。

火曜日/10:00~12:00(10回)
定員20名 受講料12,300円
材料費等/モチーフ代1,000円

工(手)芸 413 木彫

講師 木象会 太田 清美

日常生活を楽しむ木彫り。基礎作品の彫り方、塗装を習得しつつ徐々に自由に作品に取り組んでいきます。

第1・3金曜日/9:00~12:00(6回)
定員20名 受講料9,700円
材料費等/材料費2,200円(税込) 初心者11,000円(税込)

工(手)芸 418 コーンスターチ クレイ・フラワー

講師 恵口イヤルフラワー 山口 敬子

とうもろこしを原料とした手芸用粘土でやさしい色合いの花や人形を作ります。初めての方でも素敵な作品が出来ます。

第1・3水曜日/13:00~15:00(5回)
定員18名 受講料6,500円
材料費等/材料費実費初心者約6,400円

音楽 446 須磨琴

講師 一級須磨琴保存会師範 一級須磨琴保存会

清らかな調べをもつ神戸の伝承芸能一級須磨琴の演奏技法の手ほどきと基礎技術の習得。(琴はセンターで用意します。)

火曜日/13:30~16:00(10回)
定員20名 受講料11,500円
材料費等/テキスト代約6,600円(初めの方)

料理 457 作りおきおかずで健康お弁当づくり

講師 料理研究家 北山 初美

仕事をされていて料理の時間が取れない方、おかずがマンネリ化で悩まれている方にお勧め。作りおきおかずでレパートリー増やしましょう!!

第4火曜日/10:00~12:00(3回)
定員24名 受講料5,000円
材料費等/材料費3,000円

NEW! 494 ゆっくり健康トレーニング ~ゆがみアツアツいつでも健康に~

講師 Gloria body's講師 壽 梨佳 横山 隼平

運動不足気味の人も、筋力を鍛えたい人も家庭でもできる簡単なトレーニングで健康な体を作りましょう。引き締め効果や腰痛改善にも効果があります。

火曜日/15:00~16:30(10回)
定員20名 受講料11,000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 垂水区文化センター		
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	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、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。

＜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、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。受講料の払込取扱票を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支払ってください。

＜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。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。

＜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
警報発表判断時刻	午前8時	午前11時	午後1時	午後4時

それ以外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。

定例講座

401 基礎からたのしく油絵 美術・絵画

講師 吉村 宗浩

第1・3水曜日/10:00~12:00(5回)
定員15名 受講料7,000円
材料費等/モチーフ代1,000円

写実を基本としながらも、それだけが絵を描く目的にならないように色々な観点からアドバイスができたと思っています。

402 個性が光る絵画入門 美術・絵画

講師 吉村 宗浩

第2・4水曜日/14:00~16:00(5回)
定員25名 受講料7,000円
材料費等/モチーフ代1,000円

水彩・油彩・パステル、色鉛筆等、油彩、画材は自由に選べます。自分に合った絵を少しずつでも見つけられるようお手伝いをします。

403 デッサン教室 美術・絵画

講師 日展会員、鳥居社 久米 伴香

火曜日/10:00~12:00(10回)
定員22名 受講料12,300円
材料費等/モチーフ代400円 画材費約2,500円

石膏、人物(場合により変更)、静物デッサンをします。様々なモチーフを描く事により、楽しく絵を描く力を磨きましょう。

404 日本画 美術・絵画

講師 日展会員、鳥居社 久米 伴香

火曜日/13:00~15:00(8回)
定員15名 受講料9,900円
材料費等/モチーフ代700円 日本画実習初心者約11,000円

線を活かしたスケッチの描き方や日本独特の美しい水干絵、岩絵の扱い方を学びながら、素敵な作品を制作しましょう。

405 水彩画A 美術・絵画

講師 日展会員、鳥居社 久米 伴香

金曜日/13:10~15:00(10回)
定員20名 受講料10,000円
材料費等/モチーフ代別途

一人の個性を生かし、水彩画デッサンの基礎から制作まで、主に花や野菜等、ものを見て描きます。

406 水彩画B 美術・絵画

講師 日展会員、鳥居社 久米 伴香

金曜日/15:10~17:00(10回)
定員20名 受講料10,000円
材料費等/モチーフ代別途

一人の個性を生かし、水彩画デッサンの基礎から制作まで、主に花や野菜等、ものを見て描きます。

407 楽しく描こう! 絵画教室 美術・絵画

講師 アトリエココベリ主宰 洋画家 磯野 和美

火曜日/10:00~12:00(10回)
定員20名 受講料12,300円
材料費等/モチーフ代1,000円

水彩、色鉛筆、アクリル、パステル等で花や果物、置物、風景(写真)等を描きます。個性を生かして楽しく自由に描きましょう。

408 水墨画を楽しもう 美術・絵画

講師 兵庫県書作家協会(参与) 福田 浪舟

第2・4木曜日/10:00~12:00(5回)
定員15名 受講料7,500円
材料費等/普通用一式約4,000円(初めの方)

水墨画の基本から野辺・山岳の四季や風景を描いたり、龍の美濃派を旨さんと一緒に漁り、水墨画のすばらしさを学んで行きましょう。

409 季節を楽しむ彩画書A 美術・絵画

講師 彩画書認定講師 彩画書認定講師 井上 とよみ 池田 洋子

第1・3水曜日/13:30~14:50(5回)
定員22名 受講料6,500円
材料費等/2,500円(全5回分)

はがきなどに季節の絵と文字を書き、初心者の方でも簡単に1講座1作品が出来ます。A・B両日内容です。(監修:藤野 佳津子)

410 季節を楽しむ彩画書B 美術・絵画

講師 彩画書認定講師 彩画書認定講師 井上 とよみ 池田 洋子

第1・3水曜日/15:20~16:40(5回)
定員25名 受講料6,500円
材料費等/2,500円(全5回分)

はがきなどに季節の絵と文字を書き、初心者の方でも簡単に1講座1作品が出来ます。A・B両日内容です。(監修:藤野 佳津子)

411 書に親しむ 書道

講師 兵庫県書作家協会(参与) 福田 浪舟

水曜日/13:00~15:00(9回)
定員22名 受講料10,600円
材料費等/テキスト代約2,500円

書の基本から楷書、実用書、仮名など簡単な書の歴史など気軽に学んでいきましょう。

412 ペン習字&筆ペン 書道

講師 日本書写技能検定協会 諫山 真澄

月曜日/13:00~15:00(10回)
定員25名 受講料11,800円
材料費等/テキスト代約4,600円(初めの方)

ペンと筆ペンの基本練習をはじめ、名前や住所、金封書、挨拶状など実用書を中心に楽しく学びましょう。

413 木彫 工(手)芸

講師 木象会 太田 清美

第1・3金曜日/9:00~12:00(6回)
定員20名 受講料9,700円
材料費等/材料費2,200円(税込) 初心者11,000円(税込)

日常生活を楽しむ木彫り。基礎作品の彫り方、塗装を習得しつつ徐々に自由に作品に取り組んでいきます。

414 欧風木彫 工(手)芸

講師 木象会 宮田 一子

第2・4水曜日/18:20~20:20(5回)
定員12名 受講料8,300円
材料費等/材料費1,500円 彫刻刀代4,550円

ひとつひとつ時間をかけて彫り上げ、塗装を施して仕上げます。溢かある木彫作品に囲まれ、心癒されてませんか?

415 パッチワークとカントリーキルトA 工(手)芸

講師 手芸アドバイザー 金山 淳子

第1・3金曜日/9:30~11:00(5回)
定員20名 受講料5,100円
材料費等/初心者約3,400円程度(5回分)

小さな布を繋ぎ合わせ、配色を楽しみ、袋物やタペストリー等を作ります。初心者の方も一緒に楽しく手芸をしましょう。

416 パッチワークとカントリーキルトB 工(手)芸

講師 手芸アドバイザー 金山 淳子

第1・3金曜日/11:15~12:45(5回)
定員20名 受講料5,100円
材料費等/初心者約3,400円程度(5回分)

小さな布を繋ぎ合わせ、配色を楽しみ、袋物やタペストリー等を作ります。初心者の方も一緒に楽しく手芸をしましょう。

417 モラ手芸とハワイアンキルト 工(手)芸

講師 手芸アドバイザー 金山 淳子

第1・3金曜日/13:30~15:00(5回)
定員20名 受講料5,100円
材料費等/初心者約3,200円程度(5回分)

華やかなハワイアンキルトや民族手芸のモラを使って袋物やタペストリーを作ります。一緒に楽しく手芸をしましょう。

418 コーンスターチ クレイ・フラワー 工(手)芸

講師 恵口イヤルフラワー 山口 敬子

第1・3水曜日/13:00~15:00(5回)
定員18名 受講料6,500円
材料費等/材料費実費初心者約6,400円

とうもろこしを原料とした手芸用粘土でやさしい色合いの花や人形を作ります。初めての方でも素敵な作品が出来ます。

419 楽しい大正琴初級 音楽

講師 新響流大正琴関西支部代表 玉木 淑美

第2・4水曜日/9:30~10:30(5回)
定員10名 受講料6,200円
材料費等/テキスト代他550円(税込)

新響流大正琴の基礎を学ばれた方が対象です。色々なジャンル曲を楽しくレッスンします。初めての方は一度見学に来て下さい。

420 楽しい大正琴中級 音楽

講師 新響流大正琴関西支部代表 玉木 淑美

第2・4水曜日/10:40~12:00(5回)
定員10名 受講料6,200円
材料費等/テキスト代他550円(税込)

大正琴初級クラスを受講された方が対象です。アンサンブル曲、ブレイドの高級曲を楽しく指導いたします。

421 ウクレレ初級 音楽

講師 K.今城ウクレレファミリー公認ウクレレ講師 内山 茂樹

水曜日/9:15~10:30(10回)
定員25名 受講料10,000円
材料費等/テキスト代1,760円(税込) プリント代300円

癒し系楽器として今人気のウクレレを初歩からレッスンし、ハワイアン音楽やポピュラーソングが歌いながら弾けるよう指導します。(楽器がなくても可)

422 ウクレレ中級 音楽

講師 K.今城ウクレレファミリー公認ウクレレ講師 内山 茂樹

水曜日/10:45~12:00(10回)
定員25名 受講料10,000円
材料費等/テキスト代1,500円(税込) プリント代300円

当センターの初級講座を2回以上受講された方、または他で経験のある方を対象として、ハワイアン曲を通して中級の技術を習得していただきます。

423 ピアノを弾こう! 大人のピアノ1 音楽

講師 KOSMA音楽愛好会 白石 千尋

第2・4木曜日/18:45~19:45(5回)
定員3名 受講料11,000円
材料費等/—

目標の曲を一緒に始めよう! 初めての方向OK! 曲を仕上げる充実感も自分だけのものです。(お一人20分の個人レッスンです)

424 ピアノを弾こう! 大人のピアノ2 音楽

講師 KOSMA音楽愛好会 白石 千尋

第2・4木曜日/19:50~20:50(5回)
定員3名 受講料11,000円
材料費等/—

目標の曲を一緒に始めよう! 初めての方向OK! 曲を仕上げる充実感も自分だけのものです。(お一人20分の個人レッスンです)

425 子供も大人も楽しいピアノ 音楽

講師 KOSMA音楽愛好会 谷口 愛

第2・4水曜日/19:10~20:30(5回)
定員4名 受講料11,000円
材料費等/—

小学生から大人の方まで大歓迎! 基礎からラシック・ポピュラーまでわかりやすく指導いたします。(1回20分の個人レッスンです)

426 歌謡レッスンA 音楽

講師 メディアジャパン 竹中 香世

第1・3火曜日/13:00~14:50(5回)
定員20名 受講料5,900円
材料費等/CD代1,200円 実費(初めの方)

初めてマイクを持つ人、更に上達したい人! プロ歌手が楽しく歌う秘訣をレッスンします。各自歌いたい曲がレッスンできます。

427 歌謡レッスンB 音楽

講師 メディアジャパン 竹中 香世

第1・3火曜日/15:10~17:00(5回)
定員20名 受講料5,900円
材料費等/CD代1,200円 実費(初めの方)

初めてマイクを持つ人、更に上達したい人! プロ歌手が楽しく歌う秘訣をレッスンします。各自歌いたい曲がレッスンできます。

428 歌謡レッスンC 音楽

講師 日本クラウン 美山 京子

金曜日/13:00~14:50(10回)
定員20名 受講料11,800円
材料費等/—

初心者を対象に正しい発音を生かしながら楽しく歌えるように指導いたします。

429 歌謡レッスンD 音楽

講師 日本クラウン 美山 京子

金曜日/15:10~17:00(10回)
定員20名 受講料11,800円
材料費等/—

2回で1曲の課題曲を全員で練習し、発音からテクニックまでわかりやすく指導いたします。

430 歌謡レッスンE 音楽

講師 日本クラウン 美山 京子

金曜日/18:20~20:10(10回)
定員15名 受講料11,800円
材料費等/—

2回で1曲の課題曲を全員で練習し、発音からテクニックまでわかりやすく指導いたします。

431 愛Love 夢をかたるシャンソン 音楽

講師 元・宝塚歌劇団 元・宝塚歌劇団 宝塚 あい 桐 さと実

第2・4火曜日/15:15~16:45(5回)
定員25名 受講料7,500円
材料費等/楽譜代600円(2曲分)(3か月分)

歌の中で恋をし、また失恋に悲しみ人生を美しく表現するシャンソンの世界。大人の夢を語りましょう! 現実からはなれどときのロマンです。

※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。

432 いきいき・ワクワク・歌えば楽しい(午前) 音楽 元・宝塚歌劇団 助手 草笛 雅子 炭谷 紗輝 4/3- 第3を除く木曜日/11:00~12:30(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/楽譜代1,000円(3か月分)  歌う事が楽しいと感じていただき、日本の歌の美しさや奥行き、世界名歌の心の広さを感じながら、一緒に楽しく唄いましょう。	433 いきいき・ワクワク・歌えば楽しい(午後) 音楽 元・宝塚歌劇団 助手 草笛 雅子 炭谷 紗輝 4/3- 第3を除く木曜日/13:00~14:30(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/楽譜代1,000円(3か月分)  歌う事が楽しいと感じていただき、日本の歌の美しさや奥行き、世界名歌の心の広さを感じながら、一緒に楽しく唄いましょう。	434 みんなで歌うポップス~世界名歌まで 音楽 元・宝塚歌劇団 桐 さと美 4/5- 第1・3土曜日/14:30~16:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/楽譜代800円  軽いストレッチの後、発声練習をして、皆で日本語歌、映画音楽、シャンソン、ラテンなどをピアノ伴奏で楽しく歌いましょう。	435 はずむ歌声リフレッシュ① 音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 後藤 美和子 森岡 美咲 4/5- 第1・3土曜日/9:10~10:40(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代1,100円(税込)  思ったように声が出ないけど、歌いたい!という方大歓迎です。楽しく歌いながら心も身体もリフレッシュしましょう。	436 はずむ歌声リフレッシュ② 音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 後藤 美和子 森岡 美咲 4/5- 第1・3土曜日/11:00~12:30(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代1,100円(税込)  思ったように声が出ないけど、歌いたい!という方大歓迎です。楽しく歌いながら心も身体もリフレッシュしましょう。			
437 懐メロをおしやれに(月曜) 音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 重久 佳子 森岡 美咲 4/7- 第1・3月曜日/10:00~11:30(5回) 定員25名 受講料7,000円 材料費等/—  歌は世につれ、世は歌につれ。懐メロをみんなで楽しく歌いましょう。甘い思い出、歌っぱい思い出がおしやれによみがえります。	438 懐メロをおしやれに(火曜) 音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 重久 佳子 谷口 愛 4/8- 第2・4火曜日/13:00~14:30(5回) 定員25名 受講料7,000円 材料費等/—  歌は世につれ、世は歌につれ。懐メロをみんなで楽しく歌いましょう。甘い思い出、歌っぱい思い出がおしやれによみがえります。	439 楽しいピアノレッスン 音楽 KOSMA音楽愛好会 谷口 愛 4/9- 第2・4水曜日/17:30~19:00(5回) 定員4名 受講料11,000円 材料費等/—  ピアノを弾いてみたいと思った方、初心者の方からピアノ経験のある方まで丁寧に指導します。(1回20分の個人レッスンです)	440 歌っていいとも!クラシック1 音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 高曲 伸和 富永 まりい 4/10- 第2・4木曜日/15:00~16:30(5回) 定員18名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代880円(税込)  クラシックの歌も怖くない!オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導いたします♪愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう!目指せ声美人♪※5月は最終週にも講座あり	441 歌っていいとも!クラシック2 音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 高曲 伸和 富永 まりい 4/10- 第2・4木曜日/17:00~18:30(5回) 定員18名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代880円(税込)  クラシックの歌も怖くない!オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導いたします♪愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう!目指せ声美人♪※5月は最終週にも講座あり	442 初めての謡曲 音楽 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 4/9- 第2・4水曜日/16:00~17:00(5回) 定員20名 受講料5,000円 材料費等/プリント配布  謡曲は、感性豊かなものです。感性を豊かに鑑賞の世界を習ってみませんか。初めての謡曲ではプリントを使って節を分かりやすく説明します。	443 謡曲初級 音楽 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 4/9- 第2・4水曜日/14:15~15:45(5回) 定員20名 受講料6,000円 材料費等/テキスト代実費  謡曲は、感性豊かなものです。感性を豊かに鑑賞の世界を習ってみませんか。初級では節をわかりやすく説明します。	444 謡曲中級 音楽 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 4/9- 第2・4水曜日/12:30~14:00(5回) 定員25名 受講料6,000円 材料費等/テキスト代実費  謡曲は、感性豊かなものです。感性を豊かに鑑賞の世界を習ってみませんか。中級では息の扱いなど、より高度な技術を習得します。
445 謡曲上級 音楽 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 4/9- 第2・4水曜日/10:00~11:30(5回) 定員25名 受講料7,300円 材料費等/テキスト代実費  謡曲は、感性豊かなものです。上級では、情景などを理解した上で、息の扱いなど、より高度な技術を習得します。	446 須磨琴 音楽 一絃須磨琴保存会 一絃須磨琴保存会 4/1- 火曜日/13:30~16:00(10回) 定員20名 受講料11,500円 材料費等/テキスト代他約6,600円(初めての方)  清らかな調べをもつ神戸の伝承芸能一絃須磨琴の演奏技法の手ほどきと基礎技術の習得。(琴はセンターで用意します。)	447 ゆっくり俳句(入門~経験)A 文学歴史 「ホトギス」同人、「九年母」円虹 藤井 啓子 4/23- 第4水曜日/9:00~10:30(3回) 定員15名 受講料4,200円 材料費等/実費  俳句の初心者、経験者を問わない講座です。月一度のゆっくりしたペースで進めてゆきます。のんびりと楽しみたい方向けです。※最終月は第2水曜日に講座あり	448 ゆっくり俳句(入門~経験)B 文学歴史 「ホトギス」同人、「九年母」円虹 藤井 啓子 4/23- 第4水曜日/10:45~12:15(3回) 定員15名 受講料4,200円 材料費等/実費  俳句の初心者、経験者を問わない講座です。月一度のゆっくりしたペースで進めてゆきます。のんびりと楽しみたい方向けです。※最終月は第2水曜日に講座あり	449 はじめての俳句(入門) 文学歴史 「ホトギス」同人、「九年母」円虹 藤井 啓子 4/10- 第2・4木曜日/13:00~15:00(5回) 定員15名 受講料7,000円 材料費等/実費  俳句の初心者向けの講座です。五七五のリズムに乗せて四季の移ろいを楽しみましょう。なごやかな雰囲気での講座です。	450 どんどん俳句(経験者) 文学歴史 「ホトギス」同人、「九年母」円虹 藤井 啓子 4/10- 第2・4木曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料7,000円 材料費等/実費  俳句の経験者向けの講座です。どんどん俳句に乗せてさらに句会を楽しみましょう。なごやかな雰囲気での講座です。	452 いけばな 茶華道 末生流家元教授 末生流正教授 榎山 恵南 鎌山 美貴南 4/12- 第1を除く土曜日/10:00~12:00(8回) 定員20名 受講料9,500円 材料費等/材料費(全期分9,200円)  四季折々の草花を楽しんでいただき、いけばなの基本型から自由型まで、ていねいに指導します。	453 フラワーデザイン 茶華道 ユウデザイン(マリアラデザイン) ユウデザイン 澤田 智子 西澤 美穂 前川 研子 4/5- 第1・3土曜日/10:00~12:00(5回) 定員18名 受講料6,500円 材料費等/材料費(全期分12,000円)  四季折々のお花でアレンジメントやリース、ブーケ、スワッグなどを作りましょう。初めての方と一緒に楽しみませんか?
454 季節の家庭料理 料理 栄養士・料理研究家 栄養士・料理研究家 横田 久代 村越 みどり 4/11- 第2・4金曜日/10:00~12:00(5回) 定員18名 受講料7,000円 材料費等/材料費4,500円  旬の食材を使った和・洋・中の野菜たっぷり健康メニュー!バラエティーにとんだ料理を楽しく実習しましょう!もちろん男性の方も大歓迎です。	455 男性のための簡単家庭料理 料理 料理研究家 北山 初美 4/12- 第2土曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料4,800円 材料費等/材料費2,700円  家庭での食事回数が増えたこの時期!!さあ皆さんも一歩踏み出して厨房男子になりましょう。	456 男性のための酒の肴料理(男性のみ) 料理 料理研究家 北山 初美 4/19- 第3土曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料4,800円 材料費等/材料費2,700円  酒のあては塩辛くて野菜が少ない方も大丈夫です。しっかり飲んで食べて健康的な肴を作りませんか?	457 作りおきおかずで健康お弁当づくり 料理 料理研究家 北山 初美 4/22- 第4火曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料5,000円 材料費等/材料費3,000円  仕事をされていて料理の時間が取れない方、おかずがマンネリ化で悩んでいる方にお勧め。作りおきおかずでレパートリー増やしましょう!!	458 おいしくなあれ!手作りパン教室 料理 料理研究家 北山 初美 4/24- 第4木曜日/9:30~12:00(3回) 定員24名 受講料5,400円 材料費等/材料費2,400円  粉に触れることから、発酵・成形・焼き上がりまでを体験し、パン作りの基礎から始めましょう。	460 やさしい英会話 スターター 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 4/5- 土曜日/9:10~10:40(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  英語が苦手な方も、楽しく簡単な英語から学べるコースです。英会話に自信がない方大歓迎!	461 やさしい英会話 スターター2 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 4/5- 土曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  英会話が少し話せる方を対象に、楽しく日常英会話を学習します。テキストは初心者向けです。	462 初級英会話(土曜・午前) 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 4/5- 土曜日/10:50~12:20(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  初心者向けのコースです。リラックスして楽しく英会話を学びましょう。
463 楽しい英会話(金曜・午後) 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 4/4- 金曜日/15:00~16:30(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  簡単な日常英会話を楽しく学ぶコースです。初心者の方、お待ちます!!	464 初級英会話(金曜・夜) 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 4/4- 金曜日/18:30~20:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  英会話が苦手な方も楽しくリラックスして学べるコースです。初心者大歓迎!!	465 楽しい英会話(火曜・夜) 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 4/1- 火曜日/18:30~20:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  少し会話とリスニングができる方を対象に、日常英会話を学ぶコースです。ネイティブの日常英会話に自然に話せるように指導します。	466 実践英会話 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 4/1- 火曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  少し会話とリスニングができる方を対象に、日常英会話を学ぶコースです。ネイティブの日常英会話に自然に話せるように指導します。	467 フランス語会話(初中級) 語学 フランス語講師 ジャンフィリップ・ポルドリー 4/5- 第4を除く土曜日/13:30~15:00(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  フランス語の基礎会話を簡単な文法とセットで学びます。楽しく確実に、すぐに役立つフランス語を身に付けましょう。	468 フランス語会話 語学 フランス語講師 ジャンフィリップ・ポルドリー 4/5- 第4を除く土曜日/15:10~16:40(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  楽しみながらフランス語、フランス文化を学ぶ講座です。フランス語のレベルがB1程度の方が対象です。	469 かんたん中国語入門 語学 中国語講師 于 亜 4/7- 月曜日/19:00~20:30(9回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費  初心者でも楽しく話せるような中国語を学習します。日常会話や旅行会話に使えるように発音のコツや文法を徹底的に丁寧に指導します。	470 中国語 初級 語学 中国語講師 于 亜 4/1- 火曜日/15:00~16:30(10回) 定員20名 受講料10,000円 材料費等/テキスト代実費  中国語会話がある程度慣れた人が対象です。伝統や文化にも触れてみます。
471 中国語 中級 語学 中国語講師 曹 蘭 4/1- 火曜日/13:00~14:30(10回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代実費  中級の方を対象にしたコースです。正しい発音から基本文型、文法まで丁寧に指導します。	472 韓国語 I 語学 韓国語講師 キム ソヨン 4/3- 第3を除く木曜日/9:10~10:40(9回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代実費  日常の色々な場面を使う事が出来る表現をテキストや映像等を用いて学びます。読み書きと基礎的な文法に学んだことのある方対象です。	473 韓国語 II 語学 韓国語講師 キム ソヨン 4/3- 第3を除く木曜日/11:00~12:30(9回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代実費  テキストを使用した学習と、韓国語で自分の言いたい事が言えるようになるための会話の練習もしていくクラスです。	474 韓国語 中級 語学 韓国語講師 ハ ゴンウ 4/1- 火曜日/13:30~15:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/テキスト代実費  日常の身近なテーマを取り上げてすぐに使える表現を学びながら、今までに学んだ韓国語の文法知識をさらに確実にしていきます。	475 韓国語 応用 語学 韓国語講師 ハ ゴンウ 4/1- 火曜日/15:20~16:50(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/テキスト代実費  韓国ドラマを理解したい、韓国旅行を楽しみたいなど様々な目的をお持ちの方を対象に、動画やテキストを使用して、さらにスキルアップを目指すクラスです。	476 実践写真教室 その他 ハガヒ写真企画 萩原 正良 4/7- 第1・3月曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料6,500円 材料費等/野外実習(交通費実費)  花鳥風月からスナップ、祭りなどの撮影方法を基礎から指導します。参加者のレベルに合わせて指導します。	477 気功 スポーツ・健康 明石市太極拳協会 上垣 幸代 4/1- 火曜日/13:00~14:30(10回) 定員27名 受講料11,000円 材料費等/—  生命(いのち)を養う入門の気功です。「氣」のトレーニングにより、身体のくろくぎと集中力を養います。	478 ヨガ美体操A(女性のみ) スポーツ・健康 ヘルシーワークス 竹村 京子 4/7- 月曜日/13:00~14:30(10回) 定員27名 受講料10,500円 材料費等/—  ヨガの基本的な体操法と呼吸法で内面からの健康美をつくりながら、ハッピーライフを目指します。
479 ヨガ美体操B(女性のみ) スポーツ・健康 ヘルシーワークス 高畑 恵美子 4/1- 火曜日/11:00~12:30(10回) 定員27名 受講料10,500円 材料費等/—  年齢・運動歴にかかわらず無理なくヨガの体操法・呼吸法で楽しく健康づくりをしています。	480 ヨガ美体操C(女性のみ) スポーツ・健康 ヘルシーワークス 藤本 久美子 4/2- 水曜日/11:00~12:30(10回) 定員27名 受講料10,500円 材料費等/—  ヨガの運動法、呼吸法で体の歪みを取りさり、筋肉、骨、関節の若返りを図る事により、腰痛・肩こり・冷え症等を緩和します。	481 整体ヨガ(女性のみ) スポーツ・健康 ヘルシーワークス 嶋津 清江 4/2- 水曜日/15:00~16:30(10回) 定員21名 受講料10,500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。	482 熟年ヨガ美体操(女性のみ) スポーツ・健康 ヘルシーワークス 高畑 恵美子 4/2- 水曜日/13:00~14:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/—  年齢・運動歴にかかわらず無理なくヨガの体操法、呼吸法で楽しく健康づくりをしています。	483 ヨガ美体操水曜・夜(女性のみ) スポーツ・健康 ヘルシーワークス 禿子 まさ美 4/2- 水曜日/19:00~20:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/—  痛みや不調の無い体で過ごせるよう!健康寿命を延ばせるよう!体力の維持と免疫力アップを目指します。	484 ヨガ美体操金曜・夜(女性のみ) スポーツ・健康 ヘルシーワークス 中桐 照子 4/4- 金曜日/18:30~20:00(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/—  1週間働いた自分にご褒美にヨガで疲れを身につけることで健康で美しい身体作りを目指しています。ヨガの呼吸法で楽しく健康づくりをしています。	485 正しい姿勢と歩き方 スポーツ・健康 正しい姿勢と歩き方 インストラクター 朝比奈 優 4/7- 月曜日/15:00~16:30(10回) 定員24名 受講料11,000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。腰痛や足の改善にも役立ちます。	486 おとなの足音体操~スタスタ歩ける足づくり~ スポーツ・健康 足音アドバイザー 朝比奈 優 4/9- 第2・4水曜日/14:00~15:15(5回) 定員12名 受講料6,500円 材料費等/—  歩くのがつらい、疲れるなどの足のトラブルを予防、改善する足音体操。タオル2本を使う簡単な体操で足と腰を鍛えスタスタ歩きます。
487 視力向上ヨガ~アイヨガ~ スポーツ・健康 視力向上ヨガインストラクター 朝比奈 優 4/3- 第1木曜日/10:00~11:30(3回) 定員21名 受講料4,200円 材料費等/—  眼球運動と顔に栄養を送るヨガポーズを組み合わせたいヨガ。ドライアイ、乱視、老眼、眼精疲労等の症状改善に役立ちます。	488 バランス経絡体操(火曜) スポーツ・健康 (南)グリーンハウス (南)グリーンハウス 池戸 規子 中野 直美 4/1- 火曜日/9:00~10:30(10回) 定員23名 受講料10,500円 材料費等/—  体のバランスを整えると、様々な痛みや歪みが自然に改善してきます。年齢や疾患に関係なく誰でも参加できます。	489 バランス経絡体操(水曜) スポーツ・健康 (南)グリーンハウス (南)グリーンハウス 池戸 規子 中野 直美 4/2- 水曜日/9:00~10:30(10回) 定員23名 受講料10,500円 材料費等/—  体のバランスを整えると、様々な痛みや歪みが自然に改善してきます。年齢や疾患に関係なく誰でも参加できます。	490 社交ダンス初級 舞踏 ソシエテエレガンス 助手 松下 ひろし 松下 奈緒美 4/3- 第3を除く木曜日/13:00~14:30(8回) 定員24名 受講料11,600円 材料費等/—  ダンスの基礎となるベーシックから始めて楽しく踊れるようになります。初めての方からダンス歴3年以上の方が対象です。男性・初心者歓迎。	491 社交ダンス中級 舞踏 ソシエテエレガンス 助手 松下 ひろし 松下 奈緒美 4/3- 第3を除く木曜日/15:00~16:30(8回) 定員24名 受講料11,600円 材料費等/—  流行のステップも取り入れレベルアップしましょう。リズムに合わせて基礎からバリエーションまで。ダンス歴3年以上の方が対象です。	492 女性のための健康麻雀(入門) その他 健康麻雀協会レッスンプロ 徳川 孔明 4/9- 第2・4水曜日/9:30~11:30(5回) 定員24名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,500円(お持ちでない方)  近年麻雀は非常に脳に良いとされています。コミュニケーションのツールとしても非常に優れた側面を持ち、楽しく遊べながら学べます。	493 女性のための健康麻雀(経験者・初級) その他 健康麻雀協会認定講師 田中 大介 4/2- 第1・3水曜日/9:30~11:30(5回) 定員24名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,500円(お持ちでない方)  麻雀は少し知っているけど、そんなお入門講座です。コミュニケーションツールとしても非常に優れた側面を持ち、楽しく遊べながら学べます。	494 ゆっくり健康トレーニング~動かさず健康的に~ スポーツ・健康 GLORIA body mountain 吉原 梨佳 横山 隼平 4/1- 火曜日/15:00~16:30(10回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等/—  運動不足気味の人、筋力を鍛えたい人も家庭でもできる簡単なトレーニングで健康な体を作りましょう。引き締め効果や腰痛改善にも効果があります。

※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。