

北須磨文化センター 4月開講

受講生募集!!

2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



2025年春講座 4月~6月



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。】

おすすめ講座

音楽 525 皆で歌えば怖くない! コーラス入門
講師 声楽家 声楽家 下司 愉宇起 高曲 伸和
小さなサークルから大合唱団まで、確かな指導と甘いビジュアルで経験を積んできた合唱のプロフェッショナルによる入門講座です。
第1・3木曜 / 10:30~12:00(5回)
定員20名 受講料7,450円
材料費等 / -

音楽 526 こどものための Power of Music
講師 声楽家 儀間 明日花
楽譜が読めなくてもOK! ヴォイストレーニングを学ぶことでカラオケも上手になります。身体全身を使って基礎から楽しみましょう。
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

NEW 語学 546 大人のための学び直し 英語中学1年生
講師 英語講師 企業研修講師 フラハティ 佐智子
中学英語をもう一度学び直したい方、英会話習っているけど、正確な英語が話せない方、おさらいしませんか?
木曜日 / 10:00~11:30(9回)
定員15名 受講料11,520円
材料費等 / テキスト代約1,500円

NEW 語学 548 TOEIC 文法・語彙問題にチャレンジ
講師 英語講師 企業研修講師 フラハティ 佐智子
TOEIC Part5 (文法・語彙問題) 対策の講座です。丁寧な文法の解説で、文法を正しく理解し、語彙も強化していきます。
土曜日 / 12:50~14:00(9回)
定員15名 受講料11,520円
材料費等 / テキスト代800円+税

NEW 舞踊 556 バランス! パレエストレッチ
講師 楽田パレエスタジオ 阪田 万美子
クラシック音楽を聞きながらストレッチで、体と心のバランスを整えます。かんたんなバレエや、ゆっくりなステップで楽しく踊りましょう。
木曜日 / 15:50~17:10(11回)
定員15名 受講料13,200円
材料費等 / -

舞踊 557 クラシックバレエ (ジュニア)
講師 楽田パレエスタジオ 阪田 万美子
あらゆるジャンルのダンスや演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く理解しましょう。*4歳~小学生
木曜日 / 17:20~18:50(11回)
定員20名 受講料13,200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 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	
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	インターネット	郵送
上の申込書にご記入の上、センターにお申込みください。	24時間受付しております。 お申込みはこちら 3月2日 17:00まで	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

抽選後必ず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、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。
- 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。
- 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。
- 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月末前切上げ返金いたします。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
○発送後の材料費の返金はいたしません。

＜受講料の返金＞

※キャッシュレス決済可能なアプリはこちら
FamilyPay・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。

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 はじめての日本語 日展会員 京都日本画家協会 前田 恭子 第2・4木曜日 / 15:15~17:15(5回) 定員9名 受講料7,150円 材料費等 / 手本・モチーフ代1,000円	502 日本画 日展会員 京都日本画家協会 前田 恭子 第2・4木曜日 / 13:00~15:00(5回) 定員18名 受講料6,450円 材料費等 / 手本・モチーフ代500円	503 楽しい絵画 示展会員 神戸芸術文化協会 服部 淳子 第1・3木曜日 / 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(5回) 定員20名 受講料6,950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7,450円 材料費等 / 材料費500円	506 パステル画 日展会員 久米 伴香 第2・4木曜日 / 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 日展会員 久米 伴香 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 日展会員 久米 伴香 第2・4木曜日 / 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 日展会員 京都日本画家協会 長岡社 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 志部 儀間 文音 土曜日 / 13:00~15:00(11回) 定員20名 受講料16,500円 材料費等 / 材料費5,000円	511 中学生のデッサン 日展会員 京都日本画家協会 長岡社 久米 伴香 水曜日 / 17:30~19:30(9回) 定員15名 受講料10,800円 材料費等 / 材料費4,500円	512 書に親しむ 日展会員 京都日本画家協会 長岡社 久米 伴香 水曜日 / 10:00~12:00(9回) 定員20名 受講料13,410円 材料費等 / テキスト代 約1,000円	513 たのしいペン字 日展会員 京都日本画家協会 長岡社 久米 伴香 木曜日 / 10:00~12:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等 / テキスト代 1,500円	514 子ども書道 日展会員 京都日本画家協会 長岡社 久米 伴香 金曜日 / 15:30~18:30(9回) 定員20名 受講料9,900円 材料費等 / 紙代費	515 はじめよう! カメラライフ 日展会員 京都日本画家協会 長岡社 久米 伴香 木曜日 / 15:30~17:00(9回) 定員15名 受講料11,520円 材料費等 / 参考書代として2,000円程度	516 陶芸 (入門・初級) ① 日展会員 京都日本画家協会 長岡社 久米 伴香 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 日展会員 京都日本画家協会 長岡社 久米 伴香 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 日展会員 京都日本画家協会 長岡社 久米 伴香 第3・日曜日 / 9:30~11:30(6回) 定員18名 受講料13,800円 材料費等 / 実費(粘土代含む)
519 歌謡レッスン 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 木曜日 / 13:30~15:30(9回) 定員15名 受講料13,410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 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 第2・4火曜日 / 18:00~19:30(5回) 定員12名 受講料7,450円 材料費等 / 材料費3,000円程度(楽譜のみ)	523 カンターレ! ヴォイトレ唱歌 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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 はずむ歌謡 リフレッシュ 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 第1・3火曜日 / 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660円	525 皆で歌えば怖くない! コーラス入門 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 第1・3木曜日 / 10:30~12:00(5回) 定員15名 受講料7,450円 材料費等 / -	526 こどものための Power of Music 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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) 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 日曜日 / 13:00~14:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等 / テキスト代1,300円	528 ギター (中級) 1 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 日曜日 / 14:10~15:10(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等 / テキスト代1,300円
529 ギター (中級) 2 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 日曜日 / 15:20~16:20(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等 / テキスト代1,300円	530 ウクレレ (初級) 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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) 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 第1・3木曜日 / 18:00~19:15(6回) 定員9名 受講料7,680円 材料費等 / -	533 フルーツ プライベートレッスン 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 金曜日 / 15:00~18:30 / 19:40~20:40(11回) 定員15名 受講料27,500円 材料費等 / -	534 フルーツ アンサンブル 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 金曜日 / 18:40~19:40(11回) 定員10名 受講料19,800円 材料費等 / -	535 ピアノプライベート レッスン (水) ① 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 第2・4水曜日 / 9:00~17:00(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 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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) 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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1,000円 初回にまとめて徴収	541 手作りパnde サロン 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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1,000円 初回にまとめて徴収	542 茶室 (煎茶) 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 第2・4木曜日 / 10:00~12:00(6回) 定員15名 受講料10,260円 材料費等 / 400円 / 1回6回分を初回に徴収	543 生花 (小原流) 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 第1・3木曜日 / 13:00~16:00(6回) 定員9名 受講料7,020円 材料費等 / 花代1,320円	544 Mr. コリンズの 英会話 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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	545 ロイド先生の 英会話 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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4,000円	546 大人のための学び直し 英語中学1年生 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 木曜日 / 10:00~11:30(9回) 定員15名 受講料11,520円 材料費等 / テキスト代約1,500円	547 大人のための学び直し 英語中学3年生 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 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	548 TOEIC 文法・語彙問題に チャレンジ 元ヤマハ音楽学校講師 山田 ひろみ 土曜日 / 12:50~14:00(9回) 定員15名 受講料11,520円 材料費等 / テキスト代800円+税

※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 語学 王 星月 4/4 金曜日/17:00~18:30(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等/テキスト代約2,500円 中国語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く覚えましょう。	550 中国語・会話 語学 王 星月 4/4 金曜日/18:40~20:10(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等/テキスト代約2,500円 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。	551 韓国語・初級 I 語学 金 在炫 4/5 土曜日/19:00~20:30(11回) 定員15名 受講料12,870円 材料費等/テキスト代約2,200円 ハングルが読める方の初級者対象のクラスです。韓国語講師が初歩の初歩からわかりやすく教えてくれますよ! (初級 I 終了程度)	552 韓国語・初級 II 語学 金 在炫 4/5 土曜日/17:15~18:45(11回) 定員15名 受講料12,870円 材料費等/テキスト代約2,200円 ハングルが読める方で初級者対象のクラスです。韓国語講師より本物の韓国語を取っていただけますよ! (初級 I 終了程度)	553 囲碁 (初級) その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 4/4 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 10級程度までで指導者・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。			
554 囲碁 (中級) その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 4/4 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 9級から5級程度の方で講座・指導者・自由対局で楽しく上達しましょう。	555 囲碁 (上級) その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 4/2 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 4級から1級程度の方で指導者・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。	556 バランス! バレエストレッチ 舞踊 柴田バレエスタジオ 阪田 万美子 4/3 木曜日/15:50~17:10(11回) 定員15名 受講料13,200円 材料費等/- クラシック音楽を聞きながらストレッチで、体と心のバランスを整えます。かんたんなバレエレッスンや、ゆっくりなステップで楽しく踊りましょう。	557 クラシックバレエ (ジュニア) 舞踊 柴田バレエスタジオ 阪田 万美子 4/3 木曜日/17:20~18:50(11回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等/- 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く理解しましょう。*4歳~小学生	558 Various Step 舞踊 フキジャズダンスカンパニー 阪田 万美子 4/3 木曜日/19:00~20:30(11回) 定員15名 受講料17,600円 材料費等/- JAZZやR&B、POPなど色ん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。	559 シェイプアップ・エアロ 舞踊 フキジャズダンスカンパニー 薫 ゆみこ 4/2 水曜日/10:30~12:00(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/- 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た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!!	560 キッズヒップホップ 舞踊 ダンス講師 KANA 4/12 土曜日/9:30~10:30(10回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等/- 基本的なダンスの動きを通して、身体の使い方とリズム感を養います。かわいく楽しく踊りましょう。	561 レッツダンス! 舞踊 ダンス講師 KANA 4/12 第2・4土曜日/19:00~20:30(5回) 定員20名 受講料5,500円 材料費等/- 人気のヒップホップやジャズファンクを基礎から学べるクラスです。流行りの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。対象:小学校高学年~大人
562 ベリーダンス 舞踊 Freyja (フレイヤ) 4/5 第1・3土曜日/18:45~20:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/- 年齢を問わず、初心者も無理なく基本動作が身につく、楽しみながら健康的な女性らしい身体作りを目指します。美しい衣装も魅力の一つです!	563 月曜フラダンス 舞踊 村上 光子 4/14 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/- 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)	564 金曜フラダンス 舞踊 村上 光子 4/4 金曜日/14:30~16:00(12回) 定員15名 受講料14,040円 材料費等/- フラは心の言葉を訪ひたい。素敵なレイを胸に飾って思い切り笑顔になります。仲間と共に語る喜びを感じましょう。(月4回コース)	565 水曜ヨガ (女性) ① スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 4/9 水曜日/10:00~11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等/- 体個性に合わせた呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨーガは誰もが行える心身の健康法です。(年齢問いません)	566 水曜ヨガ (女性) ② スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 4/9 水曜日/12:30~14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等/- 豊かな呼吸で調和のとれた心身を目指しましょう。今の自分と向き合う時間を過ごしてください。(年齢問いません)	567 金曜ヨガ (女性) ③ スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 4/4 金曜日/10:00~11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等/- 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 ヨガ講師 武田 明子 4/4 金曜日/12:30~14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等/- 呼吸に合わせて体をバランスよく動かします。ヨーガはいくつからでも始められる心身の健康法です。(年齢問いません)	569 土曜ヨガ (一般) ⑤ スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 4/5 土曜日/10:00~11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等/- 快適な日常を送るため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。(年齢問いません)
570 土曜ヨガ (一般) ⑥ スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 4/5 土曜日/12:30~14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等/- 本来の呼吸を取り戻し心と体の調和を目指します。自分を知る貴重な時間を過ごして下さい。(年齢問いません)	571 朝の和み アンチエイジングヨガ スポーツ・健康 藤野 貴美 4/14 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/- 一週間の始まりの朝、ゆったりと心と身体を和ませませんか?穏やかに快適な一日を過ごしましょう。	572 昼下りの アンチエイジングヨガ スポーツ・健康 藤野 貴美 4/14 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/- 初めての方も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 夕暮れの アンチエイジングヨガ スポーツ・健康 藤野 貴美 4/14 第2・4月曜日/19:00~20:30(6回) 定員15名 受講料7,020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きている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)	574 カラダがわかる トレーニング スポーツ・健康 山根 嘉樹 4/14 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/- 今の自分のカラダの状態を探り、改善を考えます。高血圧・血中の健康・腰・膝の不調?等の原因に応じて自分で調整できるように!	575 トレーニング (女性) ① スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/8 火曜日/14:00~15:30(10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等/- 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。	576 トレーニング (60歳~女性) ② スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/9 水曜日/14:00~15:30(10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等/- 年齢を重ねても元気に過ごせるように、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。	577 トレーニング (女性) ③ スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/10 木曜日/10:10~11:40(10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等/- 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。
578 健康体操 (女性) スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/10 木曜日/14:00~15:30(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等/- 年齢を重ねても元気に過ごせるように、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。	579 健康体操 (金曜クラス) スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/11 金曜日/10:00~11:30(11回) 定員15名 受講料12,100円 材料費等/- 年齢を重ねても元気に過ごせるように、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。	580 さわやか健康体操 スポーツ・健康 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 4/9 水曜日/10:20~11:50(10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等/- 免疫アップや体質改善等に最適な運動がかけません。体ほぐしやリズム体操・筋力アップの体操等、楽しく始めてみましょう。	581 ゆるゆる体操 スポーツ・健康 菊地 恵子 4/13 第2・4日曜日/10:00~11:30(6回) 定員15名 受講料7,200円 材料費等/- 初めての方も安心。簡単なヨガの動きで体のコリをほぐします。疲れの原因となる歪みや、体を整えます。大きな呼吸で気分爽快!フレッシュ!楽しく全身体動しましょう。日曜の朝、隔週のコースです。	582 美顔と美整体 ストレッチ スポーツ・健康 健康管理士認定講師 八田 陽子 4/14 第2・4月曜日/10:00~11:30(6回) 定員10名 受講料7,200円 材料費等/- 様々な体操で日常の痛みを取り除き、健やかに生活ができ、美しく美しい姿勢を手に入れることができる講座です。お待ちしております。	583 自衛術 スポーツ・健康 (公社)自衛術普及会中伝指導員 中尾 悦子 4/2 水曜日/14:50~16:20(11回) 定員15名 受講料12,870円 材料費等/- 治療法が土台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。	584 太極拳 (簡化24式) 練功十八法 スポーツ・健康 兵庫県練功十八法協会常任理事 山田 寛 4/2 水曜日/13:20~14:50(10回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等/- 中国体育省が制定した初心者向けの太極拳です。ゆったりと取り込みやすい動きを中心に、おらかな心持ちを学んでいきます。	585 太極拳 (混元24式入門) 練功十八法 スポーツ・健康 神戸混元太極拳 世話役 山田 寛 4/2 水曜日/15:00~16:30(10回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等/- 気功の良いところを多く取り入れた初心者向けの太極拳です。基本となる体の動きから中心に伸び伸びと学んでいきます。
586 太極拳 (42式総合) 練功十八法 スポーツ・健康 太極俱樂部 代表 山田 寛 4/5 土曜日/11:00~12:30(9回) 定員15名 受講料11,160円 材料費等/- 中国体育省が制定した太極拳で簡化24式を学んだ経験者向けです。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。	587 月曜卓球 (初級) スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子 4/14 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/- 初心者の方、卓球を始めませんか?基礎から練習楽しく身体を動かしましょう。	588 月曜卓球 (中級) スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 山田 智子 4/14 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/- 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。	589 楽しい!卓球教室 スポーツ・健康 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 4/10 木曜日/10:00~12:00(10回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等/- 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。基本技術を取った後、実践力を高めていきましょう。	590 子ども卓球 スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子 4/9 水曜日/17:30~19:00(10回) 定員10名 受講料11,000円 材料費等/- 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。卓球を楽しみながら上達しましょう。	591 バドミントン スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 石花 桂子 4/2 水曜日/10:00~12:00(10回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等/- 基本技術の習得から、ローテーションの取り方等、試合が楽しめるようになります。	592 新体操 スポーツ・健康 Bell新体操クラブ 鈴江 えり 4/10 木曜日/17:30~19:00(11回) 定員25名 受講料13,200円 材料費等/- マット運動、縄跳びなど学校体育に役立ちます。新体操を通して運動能力を伸ばしましょう。	593 新体操 (育成コース) スポーツ・健康 Bell新体操クラブ 鈴江 えり 4/10 木曜日/19:10~20:40(11回) 定員10名 受講料8,800円 材料費等/- 経験者向けのクラスです。お申し込みは、講師へご相談ください。
594 幼児体操 (4歳~年長) スポーツ・健康 須藤 律枝 4/9 水曜日/14:30~15:40(10回) 定員30名 受講料9,500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・大切さを感じていきます。	595 小学生体操 スポーツ・健康 須藤 律枝 4/9 水曜日/16:00~17:10(10回) 定員30名 受講料9,500円 材料費等/- 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。	596 めざせバク転! アクロバット スポーツ・健康 須藤 律枝 4/9 水曜日/17:30~18:30(10回) 定員15名 受講料10,000円 材料費等/- いつか1人でやってみたかったバク転!倒立、脚転、ブリッジ等やいろいろなバク転が得意になります。初心者歓迎!あなたもいつかオリンピック選手になれるかも?!	597 オリンピアンを目指そう! キッズフェンシング スポーツ・健康 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 4/12 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/- この講座では基本的な動きを押さえ、試合を楽しむように進みます。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?!	598 水中ウォーキング スポーツ・健康 アクアフィットネス上級インストラクター 坂田 暢子 4/14 第2・4月曜日/12:15~13:15(5回) 定員25名 受講料5,850円 材料費等/- 運動不足だ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。	599 火曜水泳 (一般) スポーツ・健康 林 正章 4/1 火曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料12,300円 材料費等/- 水泳でからだを動かす楽しさ、クロール・背泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。	600 ウォーターエクササイズ スポーツ・健康 (財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者上級講師 赤瀬 桂子 4/1 火曜日/13:00~14:00(10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等/- 歳をとるから遊ばなくなるのではなく、遊ばなくなるから歳をとるのです。プールの中でみんなと一緒にいっぱい遊みましょう。	601 水泳水泳 (中・上級) スポーツ・健康 山根 嘉樹 4/2 水曜日/10:00~11:30(12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等/- 水泳の世界観を拡げませんか?水という環境をフルに利用して自由自在にカラダとココロまで伸びていきませんか?!
602 水中エクササイズ 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 4/2 水曜日/13:30~14:30(12回) 定員25名 受講料14,040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。体幹を鍛え、安定させ、四肢をスムーズに動かそう。	603 障がい者水泳 スポーツ・健康 林 正章 4/2 水曜日/18:40~19:40(12回) 定員15名 受講料18,600円 材料費等/- 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。	604 木曜水泳 (女性) スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級講師 基礎水泳指導員 ミズノアクアベシック 坂田 暢子 浦埜 真実 4/3 木曜日/10:00~11:30(12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等/- ボディコントロールから始まります。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。	605 健康水泳 スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級講師 基礎水泳指導員 ミズノアクアベシック 坂田 暢子 浦埜 真実 4/3 木曜日/13:00~14:30(12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等/- ウォーキング・ストレッチ等と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。	606 金曜水泳 (女性) スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級講師 坂田 暢子 林 正章 4/4 金曜日/10:00~11:30(12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等/- 泳げない方、泳ぐ方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳ぐことを目標とします。	607 カラダがわかる 水中運動 スポーツ・健康 山根 嘉樹 4/4 金曜日/13:00~14:00(12回) 定員15名 受講料14,040円 材料費等/- 水の特徴をフルに利用し、水圧、抵抗、浮力等それぞ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。	608 土曜水泳 (中級) スポーツ・健康 基礎水泳指導員 ミズノアクアベシック 浦埜 真実 4/5 土曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料12,300円 材料費等/- ドリル練習や各泳法でターンも練習します。個人メドレーを完成させましょう。中学生から入れます。	609 水中トレーニング スポーツ・健康 基礎水泳指導員 ミズノアクアベシック 浦埜 真実 4/5 土曜日/12:00~13:00(10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等/- 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。筋トレも難しくありません。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。