

北区文化センター

7月開講

2025年夏講座
7月～9月

受講生募集!!

5月9日から受付開始!

〒651-1114
神戸市北区鈴蘭台西町1-22-1
お問合せ ☎078-593-1150

公益財団法人 神戸市民文化振興財団 <http://www.kobe-bunka.jp/>

SWIMMING
CHORUS
FLOWER ARRANGEMENT

★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★
【ご自宅で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。】

【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(7月～9月)は欠員補充のみ募集とさせていただきます。
(定員を満たしている場合は補欠となりますがキャンセルが次第ご連絡させていただきます。)

おすすめ講座

美術・絵画

401 パステル画

講師
神戸パステル画会
横山 菜穂子

水曜日/13:30～16:00 (6回)
定員/20名 受講料/8,940円
材料費等/モデル代等 2,500円

音楽

432 美しいコーラス

講師
クロバー・ミュージック
声楽講師
広瀬 江利

第2・4木曜日/10:30～12:00 (5回)
定員/20名 受講料/7,450円
材料費等/—

スポーツ・健康

462 シニアのための健康空手(50代～)

講師
北区空手道協会理事長
荒木 恒憲

火曜日/14:00～15:30 (10回)
定員/10名 受講料/12,800円
材料費等/—

スポーツ・健康

482 ストリートジャズ②(中学生～一般)

講師
フキジャズダンスカンパニー
専属講師
Iku

金曜日/18:45～20:00 (10回)
定員/20名 受講料/16,000円
材料費等/—

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。

401 パステル画

神戸パステル画会
横山 菜穂子

水曜日/13:30～16:00 (6回)
定員20名 受講料12,800円
材料費等/モデル代等 2,500円

色鮮やかなパステルで季節を感じる絵を描いてみませんか?初心者の方も大歓迎です。基礎から丁寧に指導します。

402 はじめての油絵

日本美術家連盟会員
服部 淳子

土曜日/10:00～12:00 (10回)
定員12名 受講料11,920円
材料費等/モデル・モチーフ代2,500円

初心者の方を対象に、モチーフのとりえ方(構図)や表現方法等、油絵の基礎から学びます。ベテランの方も歓迎です。

403 エンジョイ デッサン

田中 みゆき

月曜日/13:00～15:00 (8回)
定員12名 受講料11,920円
材料費等/モデル・紙代3,000円

じっくり見つめて人や物の形、空間を捉えて描くデッサンは全ての絵画表現の基礎です。構図を工夫して描いてみましょう。発見と驚きをぜひ体験してみてください。※キャンセル待ちの受けになる場合がございます。

404 気軽に水彩スケッチ

田中 みゆき

火曜日/10:00～12:00 (8回)
定員12名 受講料11,920円
材料費等/実費

目にうつったもの、心にうつったものを自由に描きとめてみよう! 透明水彩絵の具を使います。※キャンセル待ちの受けになる場合がございます。

405 気軽に水彩スケッチ

田中 みゆき

火曜日/13:00～15:00 (8回)
定員12名 受講料11,920円
材料費等/実費

きれいな字を書くために、正しい姿勢、正しい鉛筆、筆の持ち方、正しい筆順を学びましょう。お道具の手入れも覚えましょう。

406 トールペイント

スタジオロッシン
湯目 みゆき

第1・3水曜日/10:00～12:00 (5回)
定員15名 受講料6,600円
材料費等/実費

絵が苦手な方でも下絵をトールして描いていくので上手に仕上がります。生活に潤いが出るよう、楽しい作品を作りましょう。

407 トールペイント

スタジオロッシン
湯目 みゆき

第2・4水曜日/10:00～12:00 (5回)
定員15名 受講料6,600円
材料費等/実費

暮らしの中で書くことで困っていませんか。ペン字の基本を学び、筆ペン・小筆も使いこなせ、のし後、芳名録にも対応できる力を!

408 仏画曼荼羅アート

ライブインテリジェンスアカデミー
渡邊 雄二

第2水曜日/13:30～15:30 (3回)
定員20名 受講料4,200円
材料費等/1回あたり300～500円くらい

仏画(写仏)と般若心経(写経)を組み合わせ、ユニークなアート作品を作ります。見本の仏画の上に和紙を置き、写します。着色後、仏画周辺に般若心経を書きます。

409 書道①(初歩)

兵庫県書作家協会
奥谷 恵

火曜日/13:00～14:45 (9回)
定員15名 受講料12,780円
材料費等/テキスト代2,700円(誌代含む)

筆の持ち方から、楷書の基本点画を学び、行書、仮名、実用書も練習します。毎月競書作品を提出し、段位位を取得できます。

410 書道②

兵庫県書作家協会
奥谷 恵

火曜日/15:15～17:00 (9回)
定員15名 受講料12,780円
材料費等/テキスト代2,700円(誌代含む)

書道①を受講された方が対象。毎月競書作品をします。古典書画から、各々の感性で作品を作る楽しさを味わってみませんか。

411 書道③

兵庫県書作家協会
奥谷 恵

火曜日/10:00～12:00 (9回)
定員15名 受講料12,780円
材料費等/テキスト代2,700円(誌代含む)

自分のペースで好きな言葉や手紙文など、持ち味を生かした書を楽しく学びましょう。良き仲間と話し合えるのも楽しみの一つです。

412 楽しみの書道

兵庫県書作家協会
松岡 美幸

土曜日/15:15～17:00 (9回)
定員15名 受講料12,960円
材料費等/テキスト代900円(初回に徴収)

色とりどりの木綿を使って、クッション、テーブルセンター、ひざ掛けなどを手で縫い上げます。手持ちの布で小物数点も作ります。

413 こども書道(5歳～中学生)

兵庫県書作家協会
松岡 美幸

土曜日/13:15～14:45 (9回)
定員15名 受講料8,100円
材料費等/教材費2,100円

歌ってみたいジャズを、楽しく歌いましょう。初めての方も丁寧に教えます。プロビアニストの伴奏で、醍醐味が味わえます!!

414 仮名と細字

兵庫県書作家協会
前田 敦子

月曜日/14:00～16:00 (8回)
定員15名 受講料11,520円
材料費等/テキスト代800円(初回に徴収)

皆さんの心に懐かしに残る童謡・唱歌を仲間と一緒に笑顔で歌いましょう!初心者の方も大歓迎!発声から丁寧に指導致します!

415 ペン字・小筆

兵庫県書作家協会
中西 雅彦

木曜日/10:00～12:00 (10回)
定員15名 受講料13,300円
材料費等/テキスト代500円(初回に徴収)

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!みんなと歌えば青春最前線。

416 日曜陶芸(初級)

作家
神祝 光男

日曜日/9:30～12:30 (6回)
定員15名 受講料11,000円
材料費等/材料費4,000円程度(小道具は除く)

色とりどりの木綿を使って、クッション、テーブルセンター、ひざ掛けなどを手で縫い上げます。手持ちの布で小物数点も作ります。

417 木彫①

木彫
満仲 道子

第1・3木曜日/10:00～12:00 (5回)
定員15名 受講料8,500円
材料費等/実費

色とりどりの木綿を使って、クッション、テーブルセンター、ひざ掛けなどを手で縫い上げます。手持ちの布で小物数点も作ります。

418 木彫②

木彫
満仲 道子

第1・3日曜日/10:00～12:00 (5回)
定員15名 受講料8,500円
材料費等/実費

色とりどりの木綿を使って、クッション、テーブルセンター、ひざ掛けなどを手で縫い上げます。手持ちの布で小物数点も作ります。

419 パッチワークキルト

折り紙パッチワーク
渡辺 清美

第2・4木曜日/10:00～12:00 (5回)
定員15名 受講料6,400円
材料費等/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!みんなと歌えば青春最前線。

420 ポップス・ジャズを歌おう

ボーカル・ピアノ/弾き語り
新田 佳子

第2・4木曜日/13:00～14:30 (5回)
定員20名 受講料6,400円
材料費等/教材費500円(英朗朗読CD)

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!みんなと歌えば青春最前線。

421 プロビアニストの伴奏で歌うジャズボーカル

ジャズ・ヴォーカリスト ピアノ/伴奏
橋元 次郎 飯田 一樹

金曜日/15:30～17:00 (5回)
定員15名 受講料10,000円
材料費等/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!みんなと歌えば青春最前線。

422 カンターレ♪歌おう童謡唱歌①

オペラ歌手
落合 庸平

第1・3木曜日/10:00～11:30 (5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等/テキスト代1,100円(お持ちでない方のみ)

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!みんなと歌えば青春最前線。

423 カンターレ♪歌おう童謡唱歌②

オペラ歌手
落合 庸平

第1・3木曜日/12:30～14:00 (5回)
定員20名 受講料9,000円
材料費等/テキスト代1,100円(お持ちでない方のみ)

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!みんなと歌えば青春最前線。

424 フルーツ

フルーツ
山中 淳史

火曜日/19:00～20:30 (6回)
定員8名 受講料12,600円
材料費等/テキスト代1,000円

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!みんなと歌えば青春最前線。

425 カンターレ♪歌おう世界の名曲

ミュージカル・カンツォーネなど、世界の名曲を楽しく一緒に歌います!丁寧に指導します。初めての方も大歓迎!

426 カンターレ♪歌おう世界の名曲

ミュージカル・カンツォーネなど、世界の名曲を楽しく一緒に歌います!丁寧に指導します。初めての方も大歓迎!

427 カンターレ♪歌おう世界の名曲

ミュージカル・カンツォーネなど、世界の名曲を楽しく一緒に歌います!丁寧に指導します。初めての方も大歓迎!

428 カンターレ♪歌おう世界の名曲

ミュージカル・カンツォーネなど、世界の名曲を楽しく一緒に歌います!丁寧に指導します。初めての方も大歓迎!

429 カンターレ♪歌おう世界の名曲

ミュージカル・カンツォーネなど、世界の名曲を楽しく一緒に歌います!丁寧に指導します。初めての方も大歓迎!

430 カンターレ♪歌おう世界の名曲

ミュージカル・カンツォーネなど、世界の名曲を楽しく一緒に歌います!丁寧に指導します。初めての方も大歓迎!

431 カンターレ♪歌おう世界の名曲

ミュージカル・カンツォーネなど、世界の名曲を楽しく一緒に歌います!丁寧に指導します。初めての方も大歓迎!

432 カンターレ♪歌おう世界の名曲

ミュージカル・カンツォーネなど、世界の名曲を楽しく一緒に歌います!丁寧に指導します。初めての方も大歓迎!

433 カンターレ♪歌おう世界の名曲

ミュージカル・カンツォーネなど、世界の名曲を楽しく一緒に歌います!丁寧に指導します。初めての方も大歓迎!

434 カンターレ♪歌おう世界の名曲

ミュージカル・カンツォーネなど、世界の名曲を楽しく一緒に歌います!丁寧に指導します。初めての方も大歓迎!

受付日
/

受付者名

受付No.

POST CARD

6500031

切手をお貼りください。

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年夏講座 北区文化センター

講座番号

講座名

フリガナ

氏名

住所

年齢
(歳)

性別

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

夏講座募集のご案内

●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。

5月31日まで

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

5月31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。

5月30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、7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、6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・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〉
○締切後も定員に達していない講座は受付いたします。7月末日までは残回数按分しますが、8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、残回数を按分して10月末前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。

※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。

442 英会話(中級)

英語

イギリス人講師
ディビッド・マッカートニー

7/5

土曜日 / 11:00～12:30 (10回)
定員20名 受講料12,800円
材料費等 / テキスト代5,000～6,000円程度

海外旅行で日常会話ができる程度のレベルを目指し、外国人講師と楽しく話しましょう。2023年10月より現在の教科書を使用しています。

444 英会話①(教室にて対面受講)

英語

アメリカ人講師
ブルース・コリンズ

7/4

金曜日 / 9:30～10:45 (10回)
定員15名 受講料12,800円
材料費等 / テキスト代3,700円程度

中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。英語だけの時間を体験してみてください。2025年4月より現在の教科書を使用しています。

445 英会話②(オンラインで受講)

英語

アメリカ人講師
ブルース・コリンズ

7/4

金曜日 / 11:00～12:15 (10回)
定員15名 受講料10,700円
材料費等 /

中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。英語だけの時間を体験してみてください。2025年4月より現在の教科書を使用しています。※[Zoom]を使用します。

446 英会話③(オンラインで受講)

英語

アメリカ人講師
ブルース・コリンズ

7/4

金曜日 / 18:45～20:00 (10回)
定員なし 受講料10,700円
材料費等 /

中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。英語だけの時間を体験してみてください。2025年4月より現在の教科書を使用しています。※[Zoom]を使用します。

447 ストリート先生の英会話②

英語

オーストラリア人講師
ディビッド・ストリート

7/4

金曜日 / 13:00～14:30 (10回)
定員15名 受講料12,800円
材料費等 / テキスト代3,400円程度

Join us to enjoy English in a fun atmosphere. (中級レベルの英会話講座です)

448 ストリート先生の英会話②

英語

オーストラリア人講師
ディビッド・ストリート

7/4

金曜日 / 14:45～16:15 (10回)
定員15名 受講料12,800円
材料費等 / テキスト代3,400円程度

初心者向けのコースです。発音から日常よく使われる簡単な会話を学びます。

449 中国語会話(入門・初級)(教室にて対面受講)

英語

中国人講師
于 亜

7/2

水曜日 / 10:55～12:25 (11回)
定員15名 受講料14,080円
材料費等 / テキスト代 4月開始の1年コースです。

初心者向けのコースです。発音から日常よく使われる簡単な会話を学びます。※[Zoom]を使用します。

450 中国語会話(入門・初級)(オンラインで受講)

英語

中国人講師
于 亜

7/2

水曜日 / 10:55～12:25 (11回)
定員なし 受講料9,350円
材料費等 / テキスト代 4月開始の1年コースです。

初心者向けのコースです。発音から日常よく使われる簡単な会話を学びます。※[Zoom]を使用します。

451 中国語会話(中級)(教室にて対面受講)

英語

中国人講師
于 亜

7/2

水曜日 / 9:10～10:40 (11回)
定員15名 受講料14,080円
材料費等 / 4月開始の1年コースです。

中国語学習経験2～3年以上の方(中国語の基礎がある方)、または同程度の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを。

452 中国語会話(中級)(オンラインで受講)

英語

中国人講師
于 亜

7/2

水曜日 / 9:10～10:40 (11回)
定員なし 受講料9,350円
材料費等 / 4月開始の1年コースです。

中国語学習経験2～3年以上の方(中国語の基礎がある方)、または同程度の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを。※[Zoom]を使用します。

453 韓国語(基礎)(オンラインで受講)

英語

韓国人講師
李 英熙

7/7

月曜日 / 9:15～10:45 (8回)
定員なし 受講料8,560円
材料費等 / テキスト代

文字の読み書きをはじめ、簡単な会話を学びます。※[Zoom]を使用します。

454 韓国語(基礎)(教室にて対面受講)

英語

韓国人講師
李 英熙

7/7

月曜日 / 10:50～12:20 (8回)
定員20名 受講料10,240円
材料費等 / テキスト代

ハングルが読めない方、学習歴が全くない方、漢字が読めない方、学習歴が全くない方につきましては対面での受講をおすすめします。

455 韓国語(初級)(オンラインで受講)

英語

韓国人講師
李 英熙

7/3

木曜日 / 14:35～16:05 (10回)
定員なし 受講料10,700円
材料費等 /

会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習歴が2～3年くらいの方なら参加できます。※[Zoom]を使用します。

456 韓国語(初級)(教室にて対面受講)

英語

韓国人講師
李 英熙

7/3

木曜日 / 13:00～14:30 (10回)
定員15名 受講料12,800円
材料費等 /

会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習歴が2～3年くらいの方なら参加できます。

457 クラシックバレエ(年長～中学生)

舞踊

紫田バレエスタジオ
紫本 美奈

7/1

火曜日 / 17:15～18:30 (10回)
定員20名 受講料12,000円
材料費等 /

明日を夢みる子供達の思いを大切に、バレエの楽しさを知ってもらい、バレエの基礎をきめ細かに指導し応援していきます。

458 クラシックバレエ(中学生～一般女性)

舞踊

紫田バレエスタジオ
紫本 美奈

7/1

火曜日 / 18:40～20:10 (10回)
定員20名 受講料16,000円
材料費等 /

レベルに応じて指導しますので初心者も安心。音楽に乗って皆と一緒に楽しく、エレガントな動きと美しい姿勢を身につけましょう。

459 ハワイアンフラ(入門)

舞踊

Kimiyo フラ ハーラウ主宰
藤原 貴美代

7/2

水曜日 / 9:15～10:45 (9回)
定員25名 受講料11,520円
材料費等 /

「明るく楽しくいきいきと」をモットーにハワイ語の意味を知り、歌い、踊ります。アロハの心で健康になりましょう。

460 ハワイアンフラ(初級)

舞踊

Kimiyo フラ ハーラウ主宰
藤原 貴美代

7/2

水曜日 / 11:00～12:30 (9回)
定員25名 受講料11,520円
材料費等 /

「明るく楽しくいきいきと」をモットーにハワイ語の意味を知り、歌い、踊ります。アロハの心で健康になりましょう。

461 囲碁(初級)

その他

関西棋院 棋士
村岡 茂行

7/1

火曜日 / 10:00～12:00 (10回)
定員20名 受講料13,000円
材料費等 /

囲碁を打ってみたい初心者大歓迎。想像力を高め、相手と対話し、心を鍛える。講師による手筋等の解説や対局体験を通じて、楽しみながら覚えてください。

462 シニアのための健康空手(50代～)

スポーツ・健康

北区空手道協会理事長
荒木 恒恵

7/1

火曜日 / 14:00～15:30 (10回)
定員10名 受講料12,800円
材料費等 /

初心者歓迎！健康寿命を延ばして、元気に長生き！空手道は、上達具合に合わせて色んな形を学びます。両手・両足を同時に別々に動かすので、認知機能の向上に役立ちます。運動ができる服装であれば受講できます。(ジャージ等OK)

463 太極拳

スポーツ・健康

日本武術太極拳連盟公認A級指導員
為木 清美

7/4

金曜日 / 14:00～15:30 (11回)
定員20名 受講料15,290円
材料費等 /

太極拳は中国の武術ですが、日本に普及され、今では根強い人気を持っています。体幹、心身を鍛えます。初心者歓迎です！

464 やさしめヨガ①(教室にて対面受講)

スポーツ・健康

森垣ヨガ美療サロン
渡邊 泉

7/4

金曜日 / 10:45～12:00 (11回)
定員30名 受講料14,300円
材料費等 /

身体が固くても大丈夫。ゆっくり呼吸を感じながら、身体を無理なく気持ちよく動かして、身体がゆるみ、呼吸が楽になり、不調が取れて、気持ちもスッキリします。※[Zoom]を使用します。

465 やさしめヨガ①(オンラインで受講)

スポーツ・健康

森垣ヨガ美療サロン
渡邊 泉

7/4

金曜日 / 10:45～12:00 (11回)
定員なし 受講料9,900円
材料費等 /

身体が固くても大丈夫。ゆっくり呼吸を感じながら、身体を無理なく気持ちよく動かして、身体がゆるみ、呼吸が楽になり、不調が取れて、気持ちもスッキリします。※[Zoom]を使用します。

466 やさしめヨガ②

スポーツ・健康

森垣ヨガ美療サロン
花田 純子

7/4

金曜日 / 13:15～14:30 (11回)
定員30名 受講料14,300円
材料費等 /

「体が硬いから、年だから、私にはムリかなあ」と思う、そんな方にお勧めです。丁寧に基礎から指導しますので初心者の方も安心。(やさしめヨガ②は対面のみでの開催になります)

467 リフレッシュヨガ(教室にて対面受講)

スポーツ・健康

森垣ヨガ美療サロン
渡邊 泉

7/4

金曜日 / 9:15～10:30 (11回)
定員30名 受講料14,300円
材料費等 /

ヨガの経験がある方(2～3回でも大丈夫です！)が対象です。一緒に気持ちよく身体を動かしてみませんか？身体がゆるみ、呼吸が広がり、気持ちもスッキリします。

468 リフレッシュヨガ(オンラインで受講)

スポーツ・健康

森垣ヨガ美療サロン
渡邊 泉

7/4

金曜日 / 9:15～10:30 (11回)
定員なし 受講料9,900円
材料費等 /

ヨガの経験がある方(2～3回でも大丈夫です！)が対象です。一緒に気持ちよく身体を動かしてみませんか？身体がゆるみ、呼吸が広がり、気持ちもスッキリします。※[Zoom]を使用します。

469 ボールでセルフケア

スポーツ・健康

森垣ヨガ美療サロン
花田 純子

7/4

金曜日 / 12:10～13:10 (11回)
定員20名 受講料13,200円
材料費等 /

関節をなめらかに滑りやすくする助けとして、小さなボールを使って身体をメンテナンスします。心身がリラックスさせて、本来の美しさを取り戻しましょう。

470 健身教室

スポーツ・健康

健身会主宰
初谷 進一

7/5

土曜日 / 13:30～15:00 (5回)
定員20名 受講料7,450円
材料費等 /

身体の不調は自らの生活習慣が招いたもの。健身教室で、改善の方法を学び、日々のボディケアで健康生活をとり戻しましょう。呼吸を覚えながら、無理なく体力、全身をほぐす簡単なエクササイズ。ゼロ一見学・体験してみてください。

471 さわやか健康体操(女性のみ)

スポーツ・健康

健康体操・介護予防運動指導員
佐々木 正子

7/1

火曜日 / 9:30～10:55 (10回)
定員30名 受講料12,800円
材料費等 /

免疫系アップや体質改善などには適度な運動が欠かせません。体ほぐしやリズム体操、筋力アップの体操など、楽しく始めてみましょう！

472 元氣ハツラツ ロコモ予防体操(女性のみ)(教室にて対面受講)

スポーツ・健康

フィットネスアドバイザー
中岸 圭子

7/1

火曜日 / 11:20～12:35 (10回)
定員20名 受講料12,800円
材料費等 /

加齢にともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意識することでロコモ予防のための身体作りをしましょう！※[Zoom]を使用します。

473 元氣ハツラツ ロコモ予防体操(女性のみ)(オンラインで受講)

スポーツ・健康

フィットネスアドバイザー
中岸 圭子

7/1

火曜日 / 11:20～12:35 (10回)
定員20名 受講料8,500円
材料費等 /

加齢にともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意識することでロコモ予防のための身体作りをしましょう！※[Zoom]を使用します。

474 バランス経絡体操

スポーツ・健康

バランス経絡体操インストラクター
池戸 規子 中野 直美

7/3

木曜日 / 10:00～11:30 (10回)
定員20名 受講料14,000円
材料費等 /

体の歪みを整えると痛みや強張り其自然に解消していきます。ご自分に合った体操を見つけることができ、無理なく参加できます。

475 スポーツウエルネス欠失

スポーツ・健康

公認指導員
井上 薫

7/12

第2・4土曜日 / 13:00～15:00 (5回)
定員24名 受講料6,400円
材料費等 / 実費

腹式呼吸で矢的に当てるゲーム感覚でインナーマッスルの鍛錬と健康増進が期待でき、若者男女問わず楽しめる生涯スポーツです。

476 女性のためのセルフケアYOGA

スポーツ・健康

NAGOMI YOGA
川口 優佳

7/8

第2・4火曜日 / 10:00～11:15 (5回)
定員12名 受講料7,200円
材料費等 /

慌ただしい日常に、自分のココロとカラダの声をきく時間をつくっていませんか？疲れてくなくながらも、しっかり筋肉を使い、不調しらずの身体に整えていきましょう。お子様連れの方も歓迎です！

477 ZUMBA&ストレッチ

スポーツ・健康

AFAA IGI ライセンス認定
まり

7/7

月曜日 / 19:00～20:30 (8回)
定員20名 受講料10,240円
材料費等 /

世界中の音楽やラテンのリズムにのせて踊ります。ダンスや運動初心者大歓迎！動いた後は季節に合ったストレッチでスッキリ。

478 リズム&ストレッチ

スポーツ・健康

フキジャズダンスカンパニー専属講師
薫 ゆみこ

7/2

水曜日 / 14:00～15:30 (8回)
定員20名 受講料12,800円
材料費等 /

1時間、しっかりリットでストレッチした後、30分間音楽に合わせてエクササイズ。楽しくシェイプアップしましょう！

479 シェイプアップ・エアロ

スポーツ・健康

フキジャズダンスカンパニー専属講師
薫 ゆみこ

7/3

木曜日 / 9:30～10:55 (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をした後、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。楽しくシェイプアップしましょう！

480 ジャズダンス(女性のみ)

スポーツ・健康

フキジャズダンスカンパニー専属講師
清原 ひとみ

7/3

木曜日 / 11:05～12:35 (8回)
定員20名 受講料12,800円
材料費等 /

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

481 ストリートジャズ①(3歳～小学生)

スポーツ・健康

フキジャズダンスカンパニー専属講師
I k u

7/4

金曜日 / 17:15～18:30 (10回)
定員20名 受講料12,000円
材料費等 /

現役新体操講師が講師を務めるダンスクラス。ダンスの基礎となる動きやトレーニング、ステップなどを習得し、ジャズダンスとストリートダンスの両方を楽しめるクラスです！

482 ストリートジャズ②(中学生～一般)

スポーツ・健康

フキジャズダンスカンパニー専属講師
I k u

7/4

金曜日 / 18:45～20:00 (10回)
定員20名 受講料16,000円
材料費等 /

ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。

483 キッズ・ヒップホップ①(3歳～未就学児)※保護者様受講可

スポーツ・健康

フキジャズダンスカンパニー専属講師
MAKIKO

7/2

水曜日 / 16:00～17:15 (10回)
定員20名 受講料12,000円
材料費等 /

運動が苦手でも大丈夫。音楽に合わせてダンスを学び、その中で協調性や忍耐力、努力の大切さを身につけましょう。保護者様も受講OKです！(保護者様は8,000円で受講いただけます)

484 キッズ・ヒップホップ②(小1～中学生)

スポーツ・健康

フキジャズダンスカンパニー専属講師
MAKIKO

7/2

水曜日 / 17:15～18:30 (10回)
定員20名 受講料12,000円
材料費等 /

色々な音楽を使いダンスを楽しめるクラスです。難しいステップにチャレンジすることにより努力の大切さも身につけましょう。

485 卓球(小学生～一般)

スポーツ・健康

日本スポーツ協会 公認コーチ(卓球)
新田 耕造

7/3

木曜日 / 18:30～20:30 (10回)
定員50名 受講料12,800円
材料費等 /

基本から応用まで、少しでも上手になりたいあなたに・・・卓球で楽しく健康づくり、仲間づくり。

486 ママさん卓球

スポーツ・健康

日本スポーツ協会 公認コーチ(卓球)
橋本 寿美

7/4

金曜日 / 9:15～10:30 (9回)
定員30名 受講料11,520円
材料費等 /

健康で楽しい時間を作って、人生を豊かに過ごして下さい。

487 金曜卓球

スポーツ・健康

日本スポーツ協会 公認コーチ(卓球)
橋本 寿美

7/4

金曜日 / 11:00～12:15 (9回)
定員30名 受講料11,520円
材料費等 /

健康で楽しい時間を作って、人生を豊かに過ごして下さい。

488 バドミントン①

スポーツ・健康

(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導員
外村 和美

7/2

水曜日 / 9:15～10:45 (10回)
定員25名 受講料12,800円
材料費等 /

ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。

489 バドミントン②

スポーツ・健康

(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導員
外村 和美

7/2

水曜日 / 11:00～12:30 (10回)
定員25名 受講料12,800円
材料費等 /

ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。

490 バドミントン③

スポーツ・健康

(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導員
石崎 華子

7/4

金曜日 / 15:00～16:30 (10回)
定員25名 受講料12,800円
材料費等 /

ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。

491 フォーターテニス(ショートテニス)

スポーツ・健康

(公財)日本スポーツ協会 公認テニスコーチ
村主 崇明

7/4

金曜日 / 13:00～14:30 (10回)
定員25名 受講料12,800円
材料費等 /

バドミントンのコートを使い、若者男女問わず楽しめる屋内テニスです。テニスコートのおよそ4分の1の広さで楽しめます。

24 四柱推命(中級)

随時

山本 久漢

7/4

第1・3金曜日 / 15:15～16:45 (5回)
定員15名 受講料6,250円
材料費等 /

四柱推命(初級)を受講した方対象です。毎回、実占鑑定をします。「占いの帝王」と呼ばれる四柱推命で、より良い人生を！

現代俳句(入門)「鈴の会」

市民講座

ホトギス会員
平田 恵

火曜日 / 14:00～16:00

皆で俳句をたのしみましょう。庶民記は自分の友とついても自分の前にいます。だから自分と一体です。詳細については講師にお問い合わせください。平田講師 TEL: 078-851-6381

小粋にジャンソン同好会

市民講座

俳句ウィンド・ミュージックカンパニー
ジャンソン歌手(元宝塚歌劇団)
風 かねる RiRi

木曜日 / 詳細は下記連絡先までお問い合わせください。

ジャンソンで、人生をエンジョイしましょう！基礎からしっかり教えます。詳細については、俳句ウィンド・ミュージックカンパニーにお問い合わせください。TEL: 078-381-6161 FAX: 078-381-6203 までお問い合わせ下さい。

いきいき！マジック教室

市民講座

アチロン 森田

第2日曜日 / 10:00～12:00

マジックは指先を使い手順演出を考えながら、そして適度な会話と緊張感が脳の活性化に繋がります。手品仲間と一緒に楽しみませんか？詳細については講師にお問い合わせ下さい。森田講師 TEL: 070-4132-2364

こども剣道教室

市民講座

(公財)日本スポーツ協会(一財)全日本剣道連盟公認指導員
市川 政幸

土曜日 / 17:00～18:00

礼法、足さばき等、基本を少しずつ続けます。詳細については講師にお問い合わせ下さい。市川講師 TEL: 080-5066-4953

※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。