

兵庫区文化センター

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!

〒652-0805
神戸市兵庫区羽坂通4丁目1番1号

お問合せ ☎078-576-0981

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

至地下鉄上沢駅

大開駅

神戸高速鉄道

兵庫区文化センター

JR神戸線

JR兵庫駅

至新長田

阪神高速道路

至神戸

★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

美術・絵画

204 絵手紙

講師
日本絵手紙協会 公認講師
山崎 香洋子

絵手紙は心にポツと明かりが灯ったようなあたたかい気持ちになれます。四季を感じながら自分らしい絵手紙を描いてみませんか。

第2・4木曜日/10:00～12:00(5回)
定員/25名 受講料/5,350円
材料費等/実費

工(手)芸

207 個性きらめくDIY《木工》(土曜・朝)

講師
元高校教師
内海 功一

専門工具の揃った専用大工室で創作意欲を膨らませ、自分だけのオリジナル作品を完成させてみませんか。

土曜日/10:00～12:00(10回)
定員/12名 受講料/17,000円
材料費等/実費

文学歴史

237 俳句入門

講師
ホトトギス同人
日本伝統俳句協会会員
玉手 のり子

「俳句を楽しむ」を言葉に5・7・5で四季おりおりの自然を詠み、日常の暮らしを詠みましょう。

月曜日/10:00～12:00(3回)
定員/20名 受講料/4,800円
材料費等/—

茶華道

240 フラワーアレンジメント

講師
フラワーコーディネーター
小林 恵理子

お花が大好きな方、お花に癒されたと感じる方、花市場からのフレッシュなお花を楽しくおしゃれにアレンジしてみませんか。

第1・3火曜日/18:15～20:15(5回)
定員/25名 受講料/6,500円
材料費等/実費 1回2,000円程度

その他

261 楽しい初級写真教室

講師
写真家
寅屋 壽廣

自分のお気に入りの作品や個性的な作品づくりを目指すために、写真の基礎、撮影技術など自然とふれあいながら楽しく学びます。

第1・3木曜日/10:00～12:00(6回)
定員/25名 受講料/7,800円
材料費等/—

スポーツ・健康

265 らくらく太極拳(入門・初級)

講師
NPO法人 神戸太極拳協会
阿野 千春

中国武健康法とあわせて太極拳の動きの型を通じてリラックスすることを中心に、心身のバランスを整えながらレベルアップを目指す。

水曜日/13:00～14:30(10回)
定員/30名 受講料/13,000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年夏講座 兵庫区文化センター		
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所	〒 — —		
年齢	歳 (年)	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。電話でも受付ております。(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。

5月31日まで

インターネット

24時間受付ております。

神戸市民文化振興財団

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・健康講座を受講される方は、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
警報発表判断時点	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)が発致さ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。
- ＜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。(スマホ決済も可能。必ず届いた払込取扱票でお支払い下さい。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持ちですので文化センターまで必ずご連絡ください。
 - ★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を按分しますが、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月末清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しません。

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。

201 日曜デッサン・油絵 創元会理事 米澤 光治 第2・4日曜日/10:00～12:00(6回) 定員25名 受講料9,600円 材料費等/実費 人物、静物、風景を描きながら、デッサン力をつけていき、油絵の制作までを丁寧に指導。初めての方大歓迎です。	202 暮らしを彩る水彩画 洋画家 宮本 佳子 月曜日/13:30～15:30(10回) 定員25名 受講料14,000円 材料費等/材料費1,000円 日々の暮らしに溢れる色彩を切り取って水彩画や淡彩画にして白いキャンパスに描いてみませんか?	203 おとなの絵画教室 洋画家 長瀬 志保 第2・4水曜日/13:30～15:30(5回) 定員25名 受講料8,500円 材料費等/モチーフ代 500円 石膏デッサン、花等の静物、人物モデル(着衣・裸體)、と色々体験でき、大変お得な講座内容となっております。	204 絵手紙 日本絵手紙協会 公認講師 山崎 香洋子 第2・4木曜日/10:00～12:00(5回) 定員25名 受講料5,350円 材料費等/実費 絵手紙は心にポツと明かりが灯ったようなあたたかい気持ちになれます。四季を感じながら自分らしい絵手紙を描いてみませんか。	205 毛筆・ペン字 兵庫書道家協会 水原 千里 金曜日/13:00～14:50(10回) 定員35名 受講料10,700円 材料費等/実費 携帯電話やパソコンが普及した今だからこそ手書きの文字には癒し、温かきがあります。文字が美しく見える書き方を楽しく学びましょう。	206 趣味の木工(水曜・夜) 元高校教師 内海 功一 水曜日/18:00～20:00(10回) 定員12名 受講料17,000円 材料費等/実費 木工小物・家具等のデザインから制作、仕上げて。自分の作りたいもの(自由課題)を講師と相談しながら作ります。
207 個性きらめくDIY《木工》(土曜・朝) 元高校教師 内海 功一 土曜日/10:00～12:00(10回) 定員12名 受講料17,000円 材料費等/実費 専門工具の揃った専用大工室で創作意欲を膨らませ、自分だけのオリジナル作品を完成させてみませんか。	208 ステンドグラス ステンドグラス作家 山崎 まどか 第1・3金曜日/10:00～12:00(5回) 定員10名(欠員補充) 受講料9,000円 材料費等/実費 お家の壁や扉に飾れるような本格的なステンドグラスのパネル作品をデザインから考え制作していきます。初めての方大丈夫です!	209 パッチワークと民族手芸モラ 手工芸アドバイザー 金山 淳子 第2・4土曜日/10:00～12:00(5回) 定員25名 受講料8,350円 材料費等/1回500円～1,000円 布を接ぎ合わせて袋物からタペストリー等を作ります。基礎から始めるので初心者歓迎します。	210 歌謡レッスン 津軽三味線女会主 高橋 静女 土曜日/13:30～15:30(10回) 定員25名 受講料13,000円 材料費等/教材費1,000円 生徒の皆様のリクエスト曲を中心に、楽しく歌えるように指導します。	211 はずむ歌声リフレッシュ♪ KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子 第2・4水曜日/13:00～14:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代660円(税込) みんなと一緒に歌う楽しさを感じてみませんか! 美しいメロディと共にワクワク、しみじみ、ドキドキすることでしょう。	212 みんなで歌おう♪童謡唱歌 相愛大学講師 関西二期会理事 馬場 清孝 第2・4金曜日/13:00～14:30(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,100円(税込) 皆さんが知っている童謡唱歌と一緒に歌っていきましょう! ラクに声を出すための発声のコツも指導します!
213 神戸の中心で世界を歌おう!! 音楽創作工房ムジカヴィーヴア パス 武久 竜也 火曜日/14:00～15:30(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,000円(税込) 世界の名歌を楽しみましょう。ヴォイストレーニングや声のための体操を盛り混ぜながら皆様の歌声(歌声)にも寄り添います。	214 カンターレ♪歌おうヒットソング♪ 声楽家 落合 庸平 第1・3月曜日/13:00～14:30(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,320円(税込) プロのオペラ歌手が手取り足取り笑い取り、丁寧に歌唱指導いたします。声が変われば人生も変わる? 歌って笑って楽しきましょう!	215 青春ベストソング KOSMA音楽愛好会 中野 愛子 第2・4木曜日/18:30～20:00(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代2,000円程度 心の中の風景は私の宝物。素直に笑える自然に振る舞える。たくさんの歌と素直に向き合って、私の応援歌を見つけよう。	216 いつも青春♪うきうきソング KOSMA音楽愛好会 高曲 亜和 木曜日/10:30～12:00(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代実費 歌で綴る青春物語。心躍るひとときと一緒に過ごしましょう。	217 クラシックギター入門・初級1 ギタリスト 弘井 俊雄 水曜日/18:00～18:50(10回) 定員10名 受講料11,200円 材料費等/テキスト代入門3,520円(税込)初級1 3,960円 初歩から演奏の練習まで。カルカッションギター教則本使用及びギター曲集を使って独奏と重奏の練習。	218 クラシックギター初級2 ギタリスト 弘井 俊雄 水曜日/18:50～19:40(10回) 定員10名 受講料11,200円 材料費等/テキスト代1,430円(税込) 当センター初級1コースを修了された方対象。カルカッションギター教則本使用及びギター曲集を使って独奏と重奏の練習。
219 クラシックギター中級 ギタリスト 弘井 俊雄 水曜日/19:40～20:30(10回) 定員10名 受講料11,200円 材料費等/テキスト代1,980円(税込) 当センター初級2コースを修了された方対象。より高度な技術習得をめざします。	220 津軽三味線入門 津軽三味線女会主 高橋 静女 第2・4土曜日/16:00～17:00(5回) 定員8名 受講料11,000円 材料費等/テキストCD代2,000円 津軽三味線を始めてみませんか! 初めての方でも「津軽じゃんから節」が弾けるまで親切丁寧に指導します。	221 津軽三味線初級 津軽三味線女会主 高橋 静女 第2・4土曜日/17:00～18:00(5回) 定員6名 受講料11,000円 材料費等/テキストCD代2,000円 入門講座終了の方を対象に指導いたします。	222 大正琴(童謡&唱歌) 琴伝流(欣栄会) 関口 和美 水曜日/9:30～10:40(10回) 定員15名 受講料11,800円 材料費等/レンタル代10回1,250円 ピック(買取)660円 これから始められる方に、大正琴の弾き方、楽譜の見方から、懐かしい童謡や唱歌をわかりやすく指導します。	223 大正琴(自由課題) 琴伝流(欣栄会) 関口 和美 水曜日/10:50～12:00(10回) 定員15名 受講料11,800円 材料費等/ピック(買取)660円 各個人好きな曲・弾きたい曲を自由に練習してリハビリをかねて楽しんで頂きたいと思います。	224 楽しいウクレレ月曜・朝 初級※1 K.今城ウクレレファミリー講師 細川 敏治 月曜日/9:15～10:30(10回) 定員25名 受講料11,800円 材料費等/プリント代700円 基礎から学び、ハワイアン歌唱、伴奏、ソロ弾、アンサンブルなど簡単なものを楽しむ練習します。
225 楽しいウクレレ月曜・朝 中級※1 K.今城ウクレレファミリー講師 細川 敏治 月曜日/10:45～12:00(10回) 定員25名 受講料11,800円 材料費等/プリント代700円 基本と初歩を修得された方を対象にステップアップを目指します。ハワイアン、ソロ弾、アンサンブルなど楽しく学びます。	226 楽しいウクレレ金曜・夜 初級※2 K.今城ウクレレファミリー講師 細川 敏治 金曜日/18:00～19:15(10回) 定員25名 受講料11,800円 材料費等/プリント代700円 基礎から学び、ハワイアン歌唱、伴奏、ソロ弾、アンサンブルなど簡単なものを楽しむ練習します。	227 楽しいウクレレ金曜・夜 中級※2 K.今城ウクレレファミリー講師 細川 敏治 金曜日/19:30～20:45(10回) 定員25名 受講料11,800円 材料費等/プリント代700円 基本と初歩を修得された方を対象にステップアップを目指します。ハワイアン、ソロ弾、アンサンブルなど楽しく学びます。	228 楽しいピアノ教室①※3 KOSMA音楽愛好会 ピアニスト 植田 祐加里 月曜日/15:00～17:00(9回) 定員6名 受講料21,600円 材料費等/実費 懐れの曲、思い出の曲をグランドピアノで弾いてみませんか? 中学生から大人まで、それぞれのレベルに合わせて楽しくレッスンします。	229 楽しいピアノ教室②※3 KOSMA音楽愛好会 ピアニスト 植田 祐加里 月曜日/17:10～19:10(9回) 定員6名 受講料21,600円 材料費等/実費 懐れの曲、思い出の曲をグランドピアノで弾いてみませんか? 中学生から大人まで、それぞれのレベルに合わせて楽しくレッスンします。	230 楽しいピアノ教室③※3 KOSMA音楽愛好会 ピアニスト 植田 祐加里 月曜日/19:20～20:40(9回) 定員4名 受講料21,600円 材料費等/実費 懐れの曲、思い出の曲をグランドピアノで弾いてみませんか? 中学生から大人まで、それぞれのレベルに合わせて楽しくレッスンします。

※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。

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。

231 オカリナ・中級

音楽

7/9

オカリナ奏者
齋藤 智枝

第2・4水曜日／10:30～12:00(6回)
定員20名 受講料10,800円
材料費等／テキスト代2,000円(税込)

アルトC管がある程度演奏できる方を対象にしています。独奏曲だけでなく、合奏曲も挑戦していきます。

232 オカリナ・初級

音楽

7/9

オカリナ奏者
齋藤 智枝

第2・4水曜日／13:00～14:30(6回)
定員20名 受講料10,800円
材料費等／—

※初心者の方はご見学をお薦めします
基本的な指使いを習得された方を対象にアルトC管サイズを使用して、色々な曲に挑戦していきます。

233 短歌入門

文学歴史

7/26

現代歌人協会会員
小林 幹也

第4土曜日／10:30～12:00(3回)
定員20名 受講料4,200円
材料費等／—

入門講座です。添削を受け、講評を聴き、短歌上達を目指します。また最新の現代短歌を読み、短歌をつくるヒントを学びます。

234 短歌探究

文学歴史

7/26

現代歌人協会会員
小林 幹也

第4土曜日／13:00～15:00(3回)
定員20名 受講料4,500円
材料費等／—

現代短歌の実作と鑑賞・批評を通じて、短歌の世界により深く分け入る。(当センター「入門」講座を2年以上受講された方対象)

235 たのしい川柳 1

文学歴史

7/9

ふあうすと川柳社
妻木 寿美代

第2・4水曜日／10:00～12:00(5回)
定員27名 受講料5,900円
材料費等／—

川柳それは人間の目で人間を詠う17音字の人間ドラマです。初歩から実作を中心に楽しく指導。

236 たのしい川柳 2

文学歴史

7/9

ふあうすと川柳社
妻木 寿美代

第2・4水曜日／14:00～16:00(5回)
定員27名 受講料5,900円
材料費等／—

川柳それは人間の目で人間を詠う17音字の人間ドラマです。初歩から実作を中心に楽しく指導。

237 俳句入門

文学歴史

おすすめ7/7

ホトトギス同人
日本伝統俳句協会会員
玉手 のり子

月曜日／10:00～12:00(3回)
定員20名 受講料4,800円
材料費等／—

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

239 考古学で学ぶ日本の歴史

文学歴史

7/16

前奈良文化財研究所 客員研究員
渡辺 伸行

第3水曜日／10:00～12:00(3回)
定員25名 受講料3,600円
材料費等／—

日本の先史時代から近代まで、最新の考古学研究成果から日本の歴史を学びます。またテーマに沿った通読見学で理解を深めます。

240 フラワーアレンジメント

茶華道

おすすめ7/15

フラワーコーディネーター
小林 恵理子

第1・3火曜日／18:15～20:15(5回)
定員25名 受講料6,500円
材料費等／実費1回2,000円程度

お花が大好きな方、お花に癒されたと感じる方、花市場からのフレッシュなお花を楽しくおしゃれにアレンジしてみませんか。

241 フラワーアレンジメント ステップアップクラス

茶華道

7/8

フラワーコーディネーター
小林 恵理子

第2・4火曜日／18:15～20:15(5回)
定員25名 受講料6,500円
材料費等／実費1回2,500円程度

フレッシュな生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーとおしゃれな花器を使って私流のアレンジを楽しみましょう。

242 楽しいパン教室 (朝)

料理

※47/12

大谷 真理子

第2・4土曜日／10:00～13:00(5回)
定員32名 受講料7,000円
材料費等／3,500円

主に国産小麦を使って一人一人パンを作っていたく講座です。手ごねの基本技術を身に付け、冷めてもかたならないパンが作れるよう楽しく学びます。

243 楽しいパン教室 (昼)

料理

※47/12

大谷 真理子

第2・4土曜日／13:30～16:30(5回)
定員32名 受講料7,000円
材料費等／3,500円

主に国産小麦を使って一人一人パンを作っていたく講座です。手ごねの基本技術を身に付け、冷めてもかたならないパンが作れるよう楽しく学びます。

244 イタリア陶器絵付けとイタリア料理

料理

7/19

イタリア料理研究家
植田 久美子

第3土曜日／10:00～12:00(3回)
定員21名 受講料4,800円
材料費等／5,000円

イタリア直輸入の器を、講座2回に渡って絵付けをし、3回目の講座で完成した器と共に、イタリア家庭料理を食べて頂きます。

245 ハンドメイドソーイング

洋裁

7/7

服飾デザイナー
濱崎 幸子

第1・3月曜日／13:30～15:30(5回)
定員24名 受講料5,900円
材料費等／4,000円程度

基本のアイテム作りからオリジナル作品への展開を学んでみませんか？

246 中国語会話 入門

語学

7/3

中国語講師
曹 蘭

第3を除く水曜日／18:30～20:00(7回)
定員15名 受講料7,000円
材料費等／テキスト代2,860円(税込)

これから中国語を学んでみたい方を対象に、正しい発音の仕方から、すぐ使える身近な会話まで、ていねいに指導します。

247 中国語会話 初級

語学

7/2

中国語講師
曹 蘭

水曜日／19:15～20:45(10回)
定員22名 受講料10,700円
材料費等／テキスト代2,750円(税込)

初級の方を対象にしたコースです。すぐに役立つ基本文型、文法、覚えておきたい基本語句などを学びます。

248 中国語会話 中級

語学

7/2

中国語講師
曹 蘭

水曜日／17:30～19:00(10回)
定員22名 受講料11,800円
材料費等／テキスト代2,530円(税込)

少し中国語の基礎のある方を対象。基本文型、文法、基本語句などを学ぶコースです。

249 中国語会話 応用

語学

7/1

中国語講師
曹 蘭

火曜日／18:30～20:00(10回)
定員20名 受講料13,000円
材料費等／テキスト代2,530円(税込)

いくらかの中国語会話の基礎のある方を対象。中国語会話の応用を学ぶコースです。

250 上級中国語

語学

7/7

中国語講師
曹 蘭

月曜日／19:00～20:30(9回)
定員20名 受講料11,700円
材料費等／—

中国語会話が堪能な方を対象に指導します。テキストは使用しません。講師がプリントを用意します。

251 中国語会話 土曜

語学

7/5

中国語講師
曹 蘭

土曜日／10:00～11:30(10回)
定員22名 受講料10,700円
材料費等／テキスト代2,530円(税込)

初級を終了した方を対象にした土曜日の特別コースです。実践で役立つ会話を学びます。

252 韓国語会話 入門 (火曜・夜)

語学

7/1

韓国語講師
高 妙庚

火曜日／18:30～20:00(10回)
定員20名 受講料10,700円
材料費等／テキスト代2,310円(税込)

初めての方を対象に韓国語の発音から基礎文法・会話を楽しく学ぶコースです。

253 韓国語会話 初級 (月曜・夜)

語学

7/7

韓国語講師
高 妙庚

月曜日／19:15～20:45(9回)
定員20名 受講料9,630円
材料費等／テキスト代2,200円(税込)

当センター入門講座を修了された方、または同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象にした初級クラスです。

254 韓国語会話 初級 (水曜・朝)

語学

7/2

韓国語講師
高 妙庚

水曜日／10:30～12:00(10回)
定員20名 受講料10,700円
材料費等／テキスト代2,750円(税込)

当センター入門講座を修了された方、または同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象にした初級クラスです。

255 韓国語会話 中級 (火曜・朝)

語学

7/1

韓国語講師
高 妙庚

火曜日／10:30～12:00(10回)
定員20名 受講料11,800円
材料費等／テキスト代2,420円(税込)

当センター初級講座を修了された方、または1年半以上韓国語を学んだことがある方を対象にした中級クラスです。

256 韓国語会話 中級 (月曜・夜)

語学

7/7

韓国語講師
高 妙庚

月曜日／17:30～19:00(9回)
定員20名 受講料11,800円
材料費等／テキスト代1,870円(税込)

当センター初級講座を修了された方、または1年半以上韓国語を学んだことがある方を対象にした中級(夜)クラスです。

257 韓国語会話 上級 (火曜・昼)

語学

7/1

韓国語講師
高 妙庚

火曜日／13:00～14:30(10回)
定員20名 受講料11,800円
材料費等／テキスト代2,530円(税込)

当センター中級講座を修了された方、または3年以上韓国語を学んだことがある方を対象にした上級クラスです。

258 使える英会話

語学

7/4

アメリカ人講師
ジョン・ギャラス

金曜日／10:30～12:00(9回)
定員25名 受講料10,170円
材料費等／テキスト代3,080円(税込)

※初心者の方はご見学をお薦めします
実用的でやさしい英会話を学びと同時に、日本の生活習慣を英語で語ろう！

259 活かせる英会話

語学

7/5

アメリカ人講師
ジョン・ギャラス

土曜日／10:30～12:00(9回)
定員25名 受講料10,170円
材料費等／テキスト代3,080円(税込)

※初心者の方はご見学をお薦めします
日常会話、練習問題、個別の会話をを行い、レベルに関係なく、自分のペースで楽しく英会話の練習をできるように進めます。

260 はじめての写真教室

その他

7/3

写真家
寅屋 壽廣

第1・3木曜日／14:30～16:30(6回)
定員20名 受講料7,800円
材料費等／—

自分のお気に入りの作品や個性的な作品づくりを目指すために、写真の基礎、撮影技術など自然とふれあいながら楽しく学びます。

261 楽しい初級写真教室

その他

おすすめ7/3

写真家
寅屋 壽廣

第1・3木曜日／10:00～12:00(6回)
定員20名 受講料7,800円
材料費等／—

自分のお気に入りの作品や個性的な作品づくりを目指すために、写真の基礎、撮影技術など自然とふれあいながら楽しく学びます。

262 ステップアップ写真塾

その他

7/10

写真家
寅屋 壽廣

第2・4木曜日／10:00～12:00(5回)
定員18名 受講料8,000円
材料費等／—

思いどおりの写真を撮りたい。多彩な表現をマスターしたい。美術展等を目指したいという方におすすめです。写真好きな仲間と楽しみながら飛躍していただけます。

263 神戸の身近な自然探訪

その他

7/8

森林インストラクター
清水 孝之

第2・4火曜日／10:00～12:00(6回)
定員28名 受講料9,000円
材料費等／—

座学では神戸市の豊かな自然、生息する動植物などを紹介し、野外観察会では神戸市内の身近なフィールドで自然を実感します。

264 心と身体を癒すアロマセラピー

その他

7/1

MASマリーゴールド
井 泰子

第1火曜日／10:00～12:00(3回)
定員20名 受講料4,500円
材料費等／材料費2,400円

はじめての方に手軽にできるハンド＆フット＆ショルダラーアロマトリートメントを実習します。夏の爽やかハーブティーの講習も楽しみください。

265 らくらく太極拳 (入門・初級)

スポーツ・健康

おすすめ7/2

NPO法人 神戸太極拳協会
阿野 千春

水曜日／13:00～14:30(10回)
定員30名 受講料13,000円
材料費等／—

中国武健康法とあわせて太極拳の動きの型を通じてリラックスすることを中心に、心身のバランスを整えながらレベルアップを目指す。

266 ゆうゆう太極拳 (中級)

スポーツ・健康

7/2

NPO法人 神戸太極拳協会
福田 いづみ

水曜日／13:00～14:30(10回)
定員24名 受講料13,000円
材料費等／—

中国武健康法とあわせて太極拳の動きの型を通じてリラックスすることを中心に、心身のバランスを整えながらレベルアップを目指す。

267 太極扇

スポーツ・健康

7/2

NPO法人 神戸太極拳協会
福田 いづみ

第1・3水曜日／14:45～16:00(5回)
定員15名 受講料6,500円
材料費等／扇代別途

※初心者の方はご見学をお薦めします
優雅な動きと力強さを併せ持った扇の動きは、太極拳を練習しているものにとって、一度は学んでみたい太極拳の中の器械の一つです。

268 氣功法入門

スポーツ・健康

7/2

李 敬烈

水曜日／13:00～14:30(10回)
定員18名 受講料11,800円
材料費等／—

初心者を対象に、美容と健康増進に役立つ「氣功」の基礎から応用まで。

269 ヨガ美身体操 (A)

スポーツ・健康

※57/2

ヘルシークワハラ
吉野 かおる

水曜日／10:00～11:30(10回)
定員18名 受講料11,800円
材料費等／—

ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを直すことにより、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。

270 ヨガ美身体操 (B)

スポーツ・健康

※57/7

ヘルシークワハラ
藤本 久美子

月曜日／10:00～11:30(10回)
定員18名 受講料11,800円
材料費等／—

ヨガの呼吸法と体操法で筋肉、骨、関節、の右返りをはかることにより、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。

271 ヨガ美身体操 (C) [女性]

スポーツ・健康

※67/2

ヘルシークワハラ
中村 淑子

水曜日／18:30～20:00(10回)
定員18名 受講料11,800円
材料費等／—

ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを直すことにより、心身のリフレッシュと健康保持に効果的です。

272 ヨガ美身体操 (D) [女性]

スポーツ・健康

※67/8

ヘルシークワハラ
松井 由紀子

火曜日／18:30～20:00(10回)
定員18名 受講料11,800円
材料費等／—

ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを直すことにより、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。

273 元気がでる自衛術体操

スポーツ・健康

7/1

(公社) 自衛衛首及会中伝
泉谷 ぶく

火曜日／10:00～11:30(10回)
定員16名 受講料11,800円
材料費等／—

体にやさしい健康体操です。全身をくまなく動かし自律神経の調整・腰痛や首・肩のコリを改善しながら心身を整えます。

274 正しい姿勢と歩き方 [女性]

スポーツ・健康

7/8

正しい姿勢と歩き方インストラクター
朝比奈 優

第2・4火曜日／15:30～17:00(5回)
定員18名 受講料6,400円
材料費等／—

正しい姿勢と歩き方を身につけることは代謝もより、シェイプアップにも効果的です。また、O脚や腰痛の改善も期待が出来ます。

275 マットピラティス 中級 (ピラティスで姿勢美人) [女性]

スポーツ・健康

7/3

Pilates A-Light 主峰 Peak Pilates
久米 彩未

第3除く木曜日／13:00～14:30(8回)
定員15名 受講料10,400円
材料費等／—

日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え、伸ばし整えます。美しくバランスの良い身体を目指しましょう。更に難度の高い種目にも挑戦致します。

276 マットピラティス 入門 (ピラティスで姿勢美人) [女性]

スポーツ・健康

7/3

Pilates A-Light 主峰 Peak Pilates
久米 彩未

第3除く木曜日／14:50～16:20(8回)
定員15名 受講料9,600円
材料費等／—

日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え、伸ばし整えます。美しくバランスの良い身体を目指しましょう。

277 若返る！いきいきリズム体操 [女性]

スポーツ・健康

7/4

スタジオSTEP
玉田 久美子

金曜日／10:30～12:00(10回)
定員15名 受講料11,800円
材料費等／—

楽しみながらマイペースで！音楽に合わせてバランスよく体を動かし、いつまでも若々しく健康な体づくりをしましょう。

278 合気道

スポーツ・健康

7/5

心身統一合気道会 指導員
神吉 崇宏

土曜日／19:00～20:30(10回)
定員20名 受講料10,400円
材料費等／—

心身を統一し天地と一体となることを志します。人間が本来持っている能力を最大限に発揮するために武道を通して鍛錬します。

279 卓球(月曜・昼)

スポーツ・健康

7/14

日本スポーツ協会公認卓球コーチ1
熊谷 宏子

月曜日／13:30～15:30(10回)
定員30名 受講料12,500円
材料費等／ピン球代含む

卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。

280 卓球(金曜・昼)

スポーツ・健康

7/4

日本スポーツ協会公認卓球コーチ1
下地 久美子

金曜日／14:00～16:00(10回)
定員30名 受講料12,500円
材料費等／ピン球代含む

卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。

281 卓球(木曜・昼)

スポーツ・健康

7/3

日本スポーツ協会公認卓球コーチ2
田坂 直子

第3を除く木曜日／14:00～16:00(8回)
定員24名 受講料10,000円
材料費等／ピン球代含む

卓球の基礎技術の習得からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。

282 バドミントンA

スポーツ・健康

7/1

神戸市バドミントン協会 副理事長
古澤 多香子

火曜日／10:00～12:00(10回)
定員30名 受講料13,000円
材料費等／シャトル代含む

楽しくゲームができるように、基本的な打ち方を練習して、ステップアップを目指しましょう。仲間と一緒にいい汗を流しましょう！

283 バドミントンB

スポーツ・健康

7/4

神戸市バドミントン協会 理事長
吉田 肇

金曜日／18:30～20:30(10回)
定員30名 受講料13,000円
材料費等／シャトル代含む

バドミントンの基礎からゲーム練習まで。レベルアップを目指し、いい汗を流しましょう。

※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。