

北区文化センター

10月開講

2025年秋講座

10月～12月

受講生募集!!

8月8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

北区文化センター

神戸市民文化振興財団

北区役所

鈴蘭台駅

北区役所

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年秋講座 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

【ご注意】

秋講座の受講生は冬講座を優先して受講していただけます。
そのため冬講座のお申込みは**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。)

おすすめ講座

工(手)芸

419

パッチワークキルト

講師

折り鶴パッチワーク 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

音楽

431

楽しい歌のタイムトラベル

講師

KOSMA音楽愛好会 谷口 愛

第1・3火曜日/10:00~11:30 (5回)

定員/20名 受講料/8,000円

材料費等/テキスト代880円

音楽

433

楽しいギター

講師

クレフ音楽教室 ギター講師 井上 成人

水曜日/10:00~11:30 (6回)

定員/15名 受講料/8,100円

材料費等/テキスト代1,650円

音楽

482

ストリートジャズ②(中学生〜一般)

講師

フキヤズダンスカンパニー 専属講師 lku

金曜日/18:45~20:00 (10回)

定員/20名 受講料/16,000円

材料費等/—

秋講座募集のご案内

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。

8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

8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。

8月29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)

〇見学は各講座1回のみ

〇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のみ利用します。

申込みにあたっての注意事項

〇1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。

〇年齢制限のある講座に申込みされる場合は、10月1日現在の年齢です。

〇受講は、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。

〇同一講座への重複申込みは、無効になります。

〇他の受講生に迷惑をおよぼすような行為等があった場合は、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。

〇都合により、講師が代わることがあります。

〇気象警報発表、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。

気象等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時以降
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神戸市に特別警報(大雨・暴風・暴風雪・大雪)、警報(大雨・洪水・暴風・暴風雪・大雪・津波)の1つでも発表されている場合は休講とします。なお、波速・高潮警報およびそれらに関する特別警報のみ発表されている場合は、通常どおり開講いたします。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

〇申込み多数の場合は、抽選いたします。

〇結果は封書またはハガキでお知らせいたします。

〇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。

〇当選者には、受講料の払込取扱票を郵送しますので、9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)

〇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待たすので文化センターまで必ずご連絡ください。

〇途中入講

〇締切後も定員に達していない講座は受付いたします。10月末日までは残回数を按分しますが、11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。

〇退講による受講料の返金

〇退講による受講料の返金については、次の通りです。①講座中止時は全額②開講前のキャンセルは受講料から手数料1,100円差し引く③開講後、お客様都合の場合は受講料から受講料総額の30%の手数料を引き、残回数を按分後、10月末満額返金。

※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いただいた場合のみ。

〇材料費の返金

〇受講後の材料費の返金はいたしません。

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。

401

バステル画

美術・絵画

10/1

神戸バステル画会 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

色鮮やかなバ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

美術・絵画

10/11

日本美術家連盟会員 服部 淳子

土曜日/10:00~12:00 (10回)

定員20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、モチーフのとらえ方(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

美術・絵画

10/6

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

じっくり見つける人や物の形、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。構図はご用意いたしますので、発見と驚きをぜひ体験してみてください。

404

気軽に水彩スケッチ

美術・絵画

10/14

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/モデル代2,700円

目についたもの、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。

405

気軽に水彩スケッチ

美術・絵画

10/14

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/モデル代2,700円

目についたもの、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。

406

トールペイント

美術・絵画

10/1

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

美術・絵画

10/8

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

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

美術・絵画

10/8

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)

書道

10/7

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

書道

10/7

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

書道

10/7

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)

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。

412

楽しみの書道

書道

10/4

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/教材費500円(初回に徴収)

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。良い仲間と話し合えるのも楽しみの一つです。

413

子ども書道(5歳~中学生)

書道

10/4

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

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。

414

仮名と細字

書道

10/6

兵庫県書作家協会 幕谷 恵風

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)

美しいかな文字を基本から学びます。日常の手紙、儀礼上書、詩や句など、小筆での制作を楽しみましょう。

415

ペン字・小筆

書道

10/2

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)

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!

416

日曜陶芸(初級)

工(手)芸

10/12

作陶家 神呪 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)

陶芸に興味のある初心者を対象に身近な生活用品を作ります(手ひねりロクロ)。作品は館にて保管後講師が自宅の窯で焼きます。

417

木彫①

工(手)芸

10/2

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

彫刻刀の使い方、彫り方など、初歩から始めて写真彫、木の葉のペン画などを作ります。丁寧に指導しますので、初めての方も安心。

418

木彫②

工(手)芸

10/5

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

彫刻刀の使い方、彫り方など、初歩から始めて写真彫、木の葉のペン画などを作ります。丁寧に指導しますので、初めての方も安心。

419

パッチワークキルト

工(手)芸

10/9

折り鶴パッチワーク 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

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。

420

ポップス・ジャズを歌おう

音楽

10/9

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(英詞朗読CD)

ジャズ、ポップス、映画音楽を、課題曲をもとに歌うポイントを学びながら歌ったり、リクエスト曲や受講生の歌いたい曲をソロで歌っています。

421

プロピアニストの伴奏で歌うジャズボーカル

音楽

10/3

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

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。プロピアニストの伴奏で、醍醐味が味わえます!!

422

カンターレ♪歌おう童謡唱歌①

音楽

10/2

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)

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!

423

カンターレ♪歌おう童謡唱歌②

音楽

10/2

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)

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!

424

カンターレ♪歌おう世界の名曲

音楽

10/2

オペラ歌手 落合 庸平

第1・3木曜日/14:30~16:00 (5回)

定員20名 受講料9,000円

材料費等/テキスト代880円

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!

425

カンターレ♪みんなでヴォイトレ①

音楽

10/10

オペラ歌手 落合 庸平

第2・4金曜日/13:00~14:30 (5回)

定員20名 受講料9,000円

材料費等/テキスト代1,320円(お持ちでない方のみ)

現役オペラ歌手が呼吸法・発声のイロハから歌唱技術まで丁寧に指導していきます。歌を用いた実践練習もご用意しております!

426

カンターレ♪みんなでヴォイトレ②

音楽

10/10

オペラ歌手 落合 庸平

第2・4金曜日/15:00~16:30 (5回)

定員20名 受講料9,000円

材料費等/テキスト代1,320円(お持ちでない方のみ)

現役オペラ歌手が呼吸法・発声のイロハから歌唱技術まで丁寧に指導していきます。歌を用いた実践練習もご用意しております!

427

カンターレ♪歌おう愛唱歌

音楽

10/4

オペラ歌手 落合 庸平

第1・3土曜日/10:30~12:00 (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。

428

楽しい歌のタイムトラベル

音楽

10/7

KOSMA音楽愛好会 谷口 愛

第1・3火曜日/10:00~11:30 (5回)

定員20名 受講料8,000円

材料費等/テキスト代880円

心踊る歌のタイムトラベル。あの頃の思い出と明日への希望を、みんなと一緒に歌いましょう。歌って、笑って、楽しいひとときを!

429

美しいコーラス

音楽

10/9

クローバー・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/—

合唱ならではの美しいハーモニーを楽しみましょう。初めての方も丁寧に教えます。素晴らしい歌声の響く講座です。混声合唱。男性の方もご受講いただけます!

430

楽しいギター

音楽

10/1

クレフ音楽教室 ギター講師 井上 成人

水曜日/10:00~11:30 (6回)

定員15名 受講料8,100円

材料費等/テキスト代1,650円

ポピュラーからクラシックまで幅広いジャンルの名曲を教材に、ギター演奏法を基礎から学んでいきます。初心者歓迎。※本講座ではクラシックギター(ナイロン弦)の使用を基本としています。

431

フルート

音楽

10/7

1800ジャズフルート・ブラス・ドラム・パーカッション 神戸音楽家協会 山田 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

フルートを吹いてみませんか?ゆっくり丁寧に学びます。みんなで美しい旋律を奏しましょう!※初心者の方は申込前にご相談ください。

※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。

435 幸せ運ぶ読み聞かせ文学歴史10/17-
NPO法人「絵本で子育て」センター絵本講師
大長 咲子 他
金曜日／10:00～11:30(3回)
定員15名 受講料4,170円
材料費等／—

沢山の絵本を紹介しながら、選び方、読み方、絵本のひみつなどをお伝えします。絵本の好きな方、老若男女楽しめる講座です。

436 いけばな(嵯峨御流)茶華道10/1-
いけばな嵯峨御流
井上 超代南
水曜日／10:00～12:00(10回)
定員15名 受講料13,200円
材料費等／材料費1回 1,300円～

一歩懸命になればなる程、少しひいて物語を見出す必要があります。難しい事ですが、お花をしていることの練習ができますよ。

437 土曜料理教室料理・健康10/18-
神戸市生活指導研究会
市川 京子
第3土曜日／10:00～12:30(3回)
定員15名 受講料5,400円
材料費等／材料費3回分3,000円

和・洋・中の献立です。楽しく基礎から学んで、美味しい料理を作りましょう。初めての方も、気軽にに参加ください。※発注後の材料費の返金はいたしません。

438 楽しい洋裁①洋和裁10/3-
文化服装学院指導員
福田 佳子
第1・3金曜日／10:00～12:00(5回)
定員15名 受講料5,950円
材料費等／実費

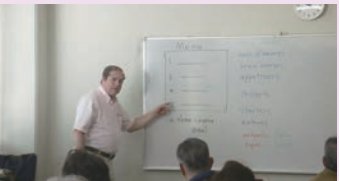
自分の体型の原型を作り、パターン作成、裁断、仮縫い、本縫いへと進んでいきます。基礎から学びながら洋服を作りましょう。

439 楽しい洋裁②洋和裁10/10-
文化服装学院指導員
福田 佳子
第2・4金曜日／10:00～12:00(5回)
定員15名 受講料5,950円
材料費等／実費

マイ原型に基づいて、自分の体型にあった服を作りませんか。基礎から学べますので初心者でも安心です。親切、丁寧に指導します。

440 楽しい洋裁③洋和裁10/3-
文化服装学院指導員
福田 佳子
第1・3金曜日／13:00～15:00(5回)
定員15名 受講料5,950円
材料費等／実費

タンスに眠ってしまっている生地なども利用できます。基礎から学んで、体型に合った服作りと一緒に楽しみましょう。

444 英会話①英語10/17-
アメリカ人講師
ブルース・コリンズ
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英語10/17-
アメリカ人講師
ブルース・コリンズ
金曜日／11:00～12:15(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。

446 英会話③英語10/17-
アメリカ人講師
ブルース・コリンズ
金曜日／18:45～20:00(10回)
定員なし 受講料10,700円
材料費等／—

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)

447 ストリート先生の英会話①英語10/3-
オーストラリア人講師
ディビッド・ストリート
金曜日／13:00～14:30(10回)
定員15名 受講料12,800円
材料費等／—

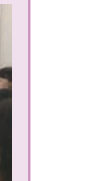
金曜日／14:45～16:15(10回)
定員15名 受講料12,800円
材料費等／テキスト代3,400円程度

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。

448 ストリート先生の英会話②英語10/3-
オーストラリア人講師
ディビッド・ストリート
金曜日／14:45～16:15(10回)
定員15名 受講料12,800円
材料費等／—

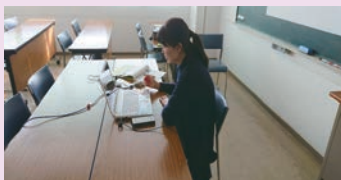
水曜日／10:55～12:25(7回)
定員15名 受講料8,960円
材料費等／テキスト代 ※4月開始の1年コースです。

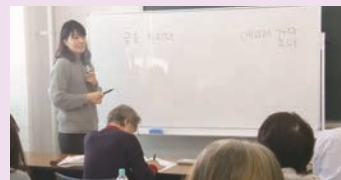
449 中国語会話(入門・初級)英語10/29-
中国人講師
于 亜
水曜日／10:55～12:25(7回)
定員なし 受講料5,950円
材料費等／テキスト代 ※4月開始の1年コースです。

水曜日／10:55～12:25(7回)
定員なし 受講料5,950円
材料費等／テキスト代 ※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)英語10/29-
中国人講師
于 亜
水曜日／9:10～10:40(7回)
定員なし 受講料5,950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)英語10/6-
韓国人講師
李 英熙
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。ハングルが読めない方、学習歴が全くない方でも参加できる「入門」講座です。文字の読み書きを始め、簡単な会話を学びます。

454 韓国語(基礎)英語10/6-
韓国人講師
李 英熙
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でも参加できる「入門」講座です。文字の読み書きを始め、簡単な会話を学びます。

455 韓国語(初級)英語10/2-
韓国人講師
李 英熙
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)英語10/2-
韓国人講師
李 英熙
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)ダンス10/7-
柴田バレエスタジオ
柴本 美奈
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)ダンス10/7-
柴田バレエスタジオ
柴本 美奈
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 ハワイアンフラダンス(入門)ダンス10/1-
Kimiyo フラ ハーラウ主宰
藤原 貴美代
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 ハワイアンフラダンス(初級)ダンス10/1-
Kimiyo フラ ハーラウ主宰
藤原 貴美代
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。

480 ジャズダンス(女性のみ)ダンス10/2-
フキジャズダンスカンパニー専属講師
清原 ひとみ
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ダンス10/3-
フキジャズダンスカンパニー専属講師
Iku
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ダンス10/3-
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／—

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)

483 キッズ・ヒップホップ①ダンス10/8-
フキジャズダンスカンパニー専属講師
MAKIKO
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ダンス10/8-
フキジャズダンスカンパニー専属講師
MAKIKO
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。

461 囲碁(初級)その他10/7-
関西棋院 棋士
村岡 茂行
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、心を鍛む。講師による手筋等の解説や対戦体験を通じて、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10/7-
北区空手道館理事長
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／—

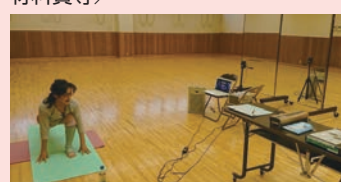
初心者歓迎！健康寿命を延ばして、元気に生き！空手道は、上達具合に合わせて色んな形を学びます。両手・両足を同時に別々に動かすので、認知機能の向上に役立ちます。運動ができる服装であれば受講できます。(ジャージ等OK)

463 太極拳スポーツ・健康10/3-
日本武術太極拳連盟公認A級指導員
為木 清美
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スポーツ・健康10/3-
森垣ヨガ美療サロン
渡邊 泉
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良く動かして、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。

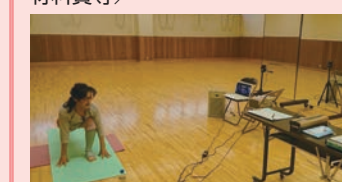
465 やさしめヨガ①スポーツ・健康10/3-
森垣ヨガ美療サロン
渡邊 泉
金曜日／10:45～12:00(11回)
定員なし 受講料9,900円
材料費等／—

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良く動かして、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10/3-
森垣ヨガ美療サロン
花田 純子
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」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 リフレッシュヨガスポーツ・健康10/3-
森垣ヨガ美療サロン
渡邊 泉
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。一緒に気持ち良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。

468 リフレッシュヨガスポーツ・健康10/3-
森垣ヨガ美療サロン
渡邊 泉
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。一緒に気持ち良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10/3-
森垣ヨガ美療サロン
花田 純子
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。心身をリフレッシュさせて、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10/4-
健身会主宰
初谷 進一
土曜日／13:30～15:00(6回)
定員20名 受講料8,940円
材料費等／—

身体の不調は自らの生活習慣が原因のもの。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取り戻しましょう。呼吸を整えながら、無理なく筋力し、全身をほぐす筋膜リリースです。ぜひ一度見学・体験してみてください。

471 さわやかな健康体操(女性のみ)スポーツ・健康10/7-
健康体操・介護予防運動指導員
佐々木 正子
火曜日／9:30～10:55(10回)
定員30名 受講料12,800円
材料費等／—

免疫力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、楽しく始めてみませんか？

472 元気ラッパ ロコモ予防体操(女性のみ)スポーツ・健康10/7-
フィットネスアドバイザー
中岸 圭子
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！

473 元気ラッパ ロコモ予防体操(女性のみ)スポーツ・健康10/7-
フィットネスアドバイザー
中岸 圭子
火曜日／11:20～12:35(10回)
定員なし 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10/2-
バランス経絡体操インストラクター
池戸 規子 中野 直美
木曜日／10:00～11:30(10回)
定員20名 受講料14,000円
材料費等／—

体の歪みを整えたと痛みや強張り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吹矢スポーツ・健康10/11-
公認指導員
井上 薫
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

腹式呼吸で矢を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、老若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10/14-
NAGOMI YOGA
川口 優佳
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／—

悩んだいじり日に、自分のココロとカラダの声をきく時間をつくってみませんか？優しくほぐしながら、しっかり筋力を使い、不調しらの身体に整えていきましょう。お子様連れの方も大歓迎です！

477 ZUMBA&ストレッチスポーツ・健康10/6-
AFAA IGF1 ライセンス認定
まり
月曜日／19:00～20:30(6回)
定員20名 受講料7,680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10/1-
フキジャズダンスカンパニー専属講師
薫 ゆみこ
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、しっかりマットでストレッチした後、30分間皆で楽しくリズム体操をします。心身共にリフレッシュ！

479 シェイプアップ・エアロスポーツ・健康10/2-
フキジャズダンスカンパニー専属講師
薫 ゆみこ
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て、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！

485 卓球(小学生～一般)スポーツ・健康10/2-
日本スポーツ協会 公認コーチ(卓球)
新田 耕造
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10/3-
橋本 寿美
金曜日／9:15～10:30(10回)
定員30名 受講料12,800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10/3-
橋本 寿美
金曜日／11:00～12:15(10回)
定員30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。

488 バドミントン①スポーツ・健康10/1-
(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員
外村 和美
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10/1-
(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員
外村 和美
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10/3-
(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員
石崎 華子
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10/3-
(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
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、老若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。

34 四柱推命(中級)随時10/3-
山本 久漢
第1・3金曜日／15:15～16:45(10回)
定員15名 受講料12,500円
材料費等／—

四柱推命(初級)を受講された方対象です。毎回、東占鑑定をします。「古い帝王」と呼ばれる四柱推命で、より良い人生を！(記載している受講料回数は半年分の受講料と回数です)

35 神戸の歴史随時10/11-
郷土史家
近藤 譲
第2土曜日／10:00～11:30(4回)
定員20名 受講料5,200円
材料費等／テキスト代200円、お土産地蔵堂がある場合はその別途料

神戸は近代的と思われていますが、その底には古い文化が多く残っています。これを知って、新しい神戸を考えます。(本講座は10月から3月までの半年コースです。半年の中で計4回実施します。記載している受講料は4回分の受講料です)

市民講座現代俳句(入門)「鈴の会」市民講座
ホト田舎会員
平田 恵
火曜日／14:00～16:00

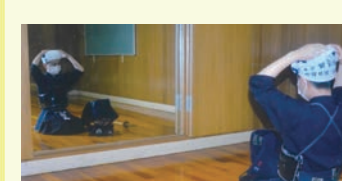
皆で俳句をたしなみ楽しみましょう。庶民記は自分の友としてみなす。詳細については、ホトウィンド・ミュージックカンパニーにお問い合わせください。平田講師TEL: 078-851-6381

市民講座小粋にジャンソン同好会市民講座
街ウインド・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 かおる 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、街ウインド・ミュージックカンパニー(Tel: 078-381-6161 FAX: 078-381-6203)までお問い合わせください。

市民講座いきいき！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

マジックの指使いを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。手品仲間と一緒にしませんか？詳細については講師にお問い合わせください。森田講師TEL: 070-4132-2364

市民講座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ください。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。