

須磨区文化センター

1月開講

2026年冬講座

1月〜3月

受講生募集!!

11月7日から受付開始!

〒654-0035 神戸市須磨区中島町1丁目2-3

お問合せ ☎078-735-7641

休館日：第3月曜 ※第3が祝日の場合は開館します。

公益財団法人 神戸市民文化振興財団

http://www.kobe-bunka.jp/

HPからお申し込みの方・須磨区文化センター・北須磨文化センターにてメールアドレスをご登録の方のみクレジットでのお支払いが可能です。

SMBCマルチペイメントサービスのアドレス(system@p01.smbc-gp.co.jp)からお支払いのご案内メールをお送りしますのでこちらからお手続きをお願いいたします。

中学生のみなさんへ

神戸市の中学生対象 KOBE◆KATSU 開始を見据えて2025年度冬講座から【中学】のある講座では中学生を受け入れます。

受講料は 半額

補欠・落選通知ハガキ廃止のお知らせ

2026年度春講座より、これまでハガキでお送りしていたご案内ですが、今後はSMSでのお知らせとなります。また、すでに受講中の皆さまは、各センターまで携帯電話番号を必ずお知らせください。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

※SoftBankをご利用のお客様には、6桁の番号から、その他のキャリアをご利用のお客様には、078-381-5330(文化センター部)の番号からSMSが届きます。

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	2026年冬講座 須磨区文化センター		
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所	〒 -		
年齢	歳	性別	男・女
学年	()		
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

6500031

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

ハガキでの申込締切
11月27日(木)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。

おすすめ定例講座

美術・絵画

503 楽しい絵手紙

講師 洋画家・アトリエココペリ主宰 磯野 和美

第2・4水曜日／13：30～15：30(5回)
定員／10名 受講料／8,000円
材料費等／モチーフ代等500円

書道

512 小中学生の書道

講師 兵庫県書作家協会 左右津 安輝子

土曜日／14：00～16：00(10回)
定員／15名 受講料／15,000円
材料費等／テキスト代1,000円
書道誌代1,800円

古典芸能

532 須磨琴(一絃琴)

講師 一絃須磨琴保存会師範 古武 清美

主に第2・4月曜日／13：00～17：00(5回)
定員／15名 受講料／8,000円
材料費等／琴の爪3,300円

文学歴史

534 こどもの心に届く読み聞かせ教室

講師 NPO法人「絵本で子育て」センター絵本講師 野口 明子 他

月曜日／10：00～11：30(3回)
定員／12名 受講料／4,800円
材料費等／―

冬講座募集のご案内

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。

11月30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

11月30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。

11月27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

○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の場合は、1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。
○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。

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、波浪・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

○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、12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待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)
○締め後も定員に達していない講座は受付いたします。1月末日までは残回数按分しますが、2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。
(返還による受講料の返金)
○返還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円未満切り捨て返金。
※但し、いずれも返還日から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。
○発注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。

501 人物画

神戸芸術文化会議員 示現会会員 服部 淳子

第1・3日曜日／10:00～15:00(5回)
定員15名 受講料12,000円
材料費等／モデル代等5,000円程度

毎回、モデルを見て描きます。油絵が主ですが材料・大きさ等は自由です。気楽に描いてください。モデルは二日間ずつ交代します。

502 気軽に楽しい絵画教室

洋画家・アトリエココペリ主宰 磯野 和美

木曜日／14:00～16:00(10回)
定員12名 受講料16,000円
材料費等／モチーフ代等2,000円

水彩画、油絵、色鉛筆、パステルなどお好きな画材で、個性を生かして基礎から丁寧に楽しく指導します。初心者の方大歓迎!

503 楽しい絵手紙

洋画家・アトリエココペリ主宰 磯野 和美

第2・4水曜日／13:30～15:30(5回)
定員10名 受講料8,000円
材料費等／モチーフ代等500円

描いて楽しく、もらって嬉しい絵手紙。上手に描く事より自分らしさを伝えるのが一番!一緒に楽しい時間を過ごしましょう!

504 パステル画

神戸パステル画会 小林 淳子

金曜日／10:00～12:00(10回)
定員17名 受講料16,000円
材料費等／用具代等実費(10,000円～13,000円程度)

やわらかで、繊細なパステルの色彩により、身近な物、人物を表現します。形のつかみ方、色のつけ方など基礎から指導します。

505 絵画サークル

画家 中西 一郎

水曜日／14:00～16:00(10回)
定員15名 受講料12,800円
材料費等／―

鉛筆、木炭、ペン、水彩、油絵具等好きな用具で好きな題材を描く。深い表現を目指して、初心者も経験者も一緒に楽しみましょう!

506 色鉛筆で描く海洋画

海洋画家 高橋 健一

第2・4土曜日／10:00～12:00(5回)
定員15名 受講料6,900円(初級3,450円)
材料費等／テキスト、紙、色鉛筆等1,000円程度

海や港の景色、大海原を行き交う船を色鉛筆やパステルを用いて描きます。はじめての方でも解り易く指導してまいります。

507 中学

508 こどもは誰でもピカソ こども絵画造形教室

未来スクールありす主宰 坂田 ありす 石野 寛幸

第2・4日曜日／13:30～15:00(4回)
定員18名 受講料7,200円
材料費等／500円

子どもの発想を大切に、創造の芽を伸ばし、素直な心の表現から、つくる喜びと描く楽しさを育てましょう。

509 毛筆太字(初級・中級)

兵庫県書作家協会 中西 浩暘

火曜日／13:00～14:50(10回)
定員15名 受講料13,900円
材料費等／テキスト・手本代500円程度

楷書の基本点画、筆の使い方、運び方から始めます。古典を交えて行書、草書、隷書を学び、表現の幅を広げます。初心者歓迎です。

510 毛筆細字(初級・中級)

兵庫県書作家協会 中西 浩暘

火曜日／15:00～16:50(10回)
定員15名 受講料13,900円
材料費等／テキスト・手本代500円程度

かなと実用書を中心に学びます。伝統的な、現代的な漢字かな交じり文、儀礼の表書き、手紙文など学びます。初心者歓迎です。

511 うつくしいペン字

兵庫県書作家協会 左右津 安輝子

木曜日／14:00～16:00(10回)
定員12名 受講料16,000円
材料費等／テキストとノート代1,500円

活字あふれる現代こそ、手書きの文字が心に感動を与えます。楽しみながら技法を習得して美しい文字に変わる喜びを掴みましょう。

512 小中学生の書道

兵庫県書作家協会 左右津 安輝子

土曜日／14:00～16:00(10回)
定員15名 受講料15,000円
材料費等／テキスト代1,000円 書道誌代1,800円

書写教育の基礎を学びながら、自由で創造的に書道を楽しめるよう指導します。硬筆の指導も合わせて丁寧にいたします。

513 金曜陶芸

丹波焼 市野 元祥

金曜日／10:00～12:00(10回)
定員20名 受講料17,500円
材料費等／釉薬代1,000円、粘土代実費200～500円/kg

ふだんの生活の中で使うような器を造ります。自分の想いを込めた作品を造りましょう。初めての方でも大丈夫です。

514 陶芸の加飾・技法

丹波焼 市野 元祥

第2・4土曜日／10:00～12:00(5回)
定員15名 受講料8,750円
材料費等／釉薬代500円、粘土代実費200～500円/kg

経験者を対象に技術を高める為の講座です。より一層の向上を目指しましょう。1ランク上の技術を習得しましょう。

515 木曜陶芸

陶芸家 手島 英則

木曜日／10:00～12:00(10回)
定員20名 受講料17,500円
材料費等／釉薬代2,000円、粘土代200～300円/kg

電動ロクロ、手ロクロを使って、作陶した自分の作品で、日常生活を飾りましょう。※別途粘土代が必要です。

516 日曜陶芸①

陶芸家 手島 英則

第2・4日曜日／10:00～12:00(5回)
定員20名 受講料8,750円
材料費等／釉薬代1,000円、粘土代200～300円/kg

電動ロクロ、手ロクロを使って、作陶した自分の作品で、日常生活を飾りましょう。※別途粘土代が必要です。

517 日曜陶芸②

陶芸家 手島 英則

第2・4日曜日／13:00～15:00(5回)
定員20名 受講料8,750円
材料費等／釉薬代1,000円、粘土代200～300円/kg

電動ロクロ、手ロクロを使って、作陶した自分の作品で、日常生活を飾りましょう。※別途粘土代が必要です。

※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。

524 木曜ピアノ教室①

音楽

元ヤマハシステム講師 福島 美幸

15

第1・3木曜日／9:00～12:00(6回) 定員15名 受講料19,440円 材料費等／—



朝の気持ちのいい時間にピアノを始めてみませんか？ソニア世代に大人気のピアノ！毎日の生活がイキイキ！活気あふれるレッスン！

525 木曜ピアノ教室②

音楽

元ヤマハシステム講師 福島 美幸

8

第2・4木曜日／9:00～12:00(6回) 定員6名 受講料19,440円 材料費等／—



ピアノの練習が苦手な方も大丈夫！月2回ゆっくりペース。生徒さんに寄り添った笑顔あふれるレッスンです！一緒に練習しましょう。

526 金曜ピアノ教室

音楽

元ヤマハシステム講師 福島 美幸

16

第1・3金曜日／9:00～12:00(6回) 定員6名 受講料19,440円 材料費等／—



脳トレにピアノは最適！笑顔の毎日！音楽を生活習慣に取り入れ心ワクワク若返り！目標を持ち規則正しい毎日に！

527 金曜癒しのピアノ

音楽

元ヤマハシステム講師 福島 美幸

16

第1・3金曜日／13:00～17:00(6回) 定員8名 受講料19,440円 材料費等／—



幼児～シニア世代の方必見。午後のレッスンを増設！ピアノを弾くことで自律神経のバランスを整え、気持ちが落ち着きストレス解消！

528 ドラム教室①

音楽

ドラム奏者 古田 雄士

11

日曜日／9:30～11:00(6回) 定員4名 受講料19,800円 材料費等／—



一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう！初めての方でも大丈夫です。

529 ドラム教室②

音楽

ドラム奏者 古田 雄士

11

日曜日／11:10～12:40(6回) 定員4名 受講料19,800円 材料費等／—



一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう！初めての方でも大丈夫です。

530 ドラム教室③

音楽

ドラム奏者 古田 雄士

11

日曜日／13:20～14:50(6回) 定員4名 受講料19,800円 材料費等／—



一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう！初めての方でも大丈夫です。

531 ドラム教室④

音楽

ドラム奏者 古田 雄士

11

日曜日／15:00～16:30(6回) 定員4名 受講料19,800円 材料費等／—



一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう！初めての方でも大丈夫です。

532 須磨琴（一絃琴）

古典芸能

一絃須磨琴保存会師範 古武 清美

12

主に第2・4月曜日／13:00～17:00(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等／琴の爪3,300円



須磨琴は一枚の板の上に一本の絃を張っただけの極めて簡単で素朴な楽器です。初歩の方から曲目に合わせて練習していきます。

533 謡曲・仕舞

古典芸能

観世流能楽師 日本能楽会会員(国)重要無形文化財総合指定保持者 笠田 昭雄

14

水曜日／10:00～12:00(9回) 定員15名 受講料13,410円 材料費等／テキスト代3,000円～ 扇代7,700円～



謡曲・仕舞を基礎から指導します。また、能の音楽や物語についてもわかりやすくお話しします。初心者の方は先ずはご覧ください。

534 こどもの心に届く読み聞かせ教室

文学歴史

NPO法人「絵本で子育て」センター絵本講師 野口 明子 他

12

月曜日／10:00～11:30(3回) 定員12名 受講料4,800円 材料費等／—



絵本の持つ力と可能性を伝えられる読み聞かせボランティアを育てます。絵本の選び方・読み方・楽しみ方を学びましょう。

535 生け花

茶華道

華道家元池坊 副総華督 中央委員 竹中 一永

15

木曜日／14:00～16:00(6回) 定員15名 受講料8,520円 材料費等／花代6,600円程度(3ヵ月)



伝統の池坊いけばなを習ってみませんか。お子様、学生、他流派経験者など、性別も問いません。まずは体験にお越し下さい。

536 茶道①

茶華道

裏千家教授 多田 宗智

10

土曜日／13:00～14:55(10回) 定員12名 受講料12,800円 材料費等／抹茶・菓子代等3,500円程度



初めての方にお勧め、気軽に始めませんか。茶道は人間同士の縁が深まり、様々な道具・一輪の茶花にも目が向くようになります。

537 茶道②

茶華道

裏千家教授 多田 宗智

10

土曜日／15:05～17:00(10回) 定員12名 受講料12,800円 材料費等／抹茶・菓子代等3,500円程度



茶道は人間同士の縁が深まり様々な道具・一輪の茶花にも目が向くようになります。茶道①とも椅子に座って受講も可能です。

538 英会話(初級)

語学

英会話講師 古津 玲子

13

火曜日／13:15～14:15(9回) 定員15名 受講料13,410円 材料費等／テキスト3,042円(税込)



英語で話したいけど、うまく話せないという方のために。頭の中を交通整理してシンプルな台詞で話す練習をしてみましょう。

539 英会話(中級)

語学

アメリカ人講師 コリンス・ブルース

9

金曜日／15:00～16:30(10回) 定員15名 受講料15,500円 材料費等／テキスト代実費



初級講座を修了された方、また同程度の経験がある方に適したレッスンをします。さあ、話しましょう。

540 中国語会話(初級)

語学

神戸海星女子学院大学非常勤講師 坂口 文馨

10

土曜日／14:40～16:10(9回) 定員10名 受講料14,400円 材料費等／テキスト代2,400円(税別)



ネイティブの講師が教えます。基礎になるものをしっかり学び、聴く話す書く練習をし、応用できるように楽しく会話練習をします。

541 中国語会話(中級)

語学

神戸海星女子学院大学非常勤講師 坂口 文馨

10

土曜日／13:00～14:30(9回) 定員10名 受講料14,400円 材料費等／テキスト代2,400円(税別)



いつも中国語で会話できる環境を作り、中国語を話す自信を持たせます。文化や習慣又はさまざまな事情もその都度学びます。

542 やさしい韓国語

語学

神戸学院大学非常勤講師(朝鮮語) 魯 惠英(ノ・ヘヨン)

9

金曜日／13:00～14:30(9回) 定員12名 受講料14,400円 材料費等／テキスト代2,300円(税別)



文字の読み書きと基礎文法を学んだ方にお勧め。日常でよく用いられる表現を中心に実践的な会話ができる文型を学んでいきます。

543 レベルアップ韓国語

語学

神戸学院大学非常勤講師(朝鮮語) 魯 惠英(ノ・ヘヨン)

9

金曜日／14:40～16:10(9回) 定員12名 受講料14,400円 材料費等／テキスト代2,500円(税別)



話す、聞き取る能力を高めた方にお勧め！韓国語を2年近く学び、初級文法を終えた方が対象です。豊かな表現力を育てます。

544 スペイン語(初級)

語学

スペイン語講師 福田 ルーツ

9

金曜日／9:30～11:00(9回) 定員11名 受講料14,400円 材料費等／テキスト代2,200円(税別)



基礎学力を楽しく身につけ多彩な魅力を持つスペイン語圏文化に触れながら学びます。ネイティブ講師が親切かつ丁寧に指導します。

545 楽しい社交ダンス

舞踊・ダンス

兵庫県社交ダンス教師協会・理事ダンススタジオ・アラート経営・指導 笠矢 佐智恵

9

金曜日／10:00～11:30(10回) 定員15名 受講料14,900円 材料費等／—



初心者大歓迎！立ち方、歩き方から初歩のステップを学びます。楽しく踊れるよう、皆様お誘い合せの上、是非参加ください。

546 チャイルドジャズダンス①(3歳～小1)

舞踊・ダンス

フキジャズダンスカンパニー MAKIKO

10

土曜日／13:00～14:15(8回) 定員25名 受講料9,600円 材料費等／—



運動が苦手でも大丈夫。音楽に合わせて楽しく練習しましょう。

547 チャイルドジャズダンス②(小2～小4)

舞踊・ダンス

フキジャズダンスカンパニー MAKIKO

10

土曜日／14:20～15:35(8回) 定員25名 受講料9,600円 材料費等／—



色々なステップにチャレンジ出来るクラスです。様々な音楽に合わせて楽しくダンスをしましょう。

548 チャイルドジャズダンス③(小5～小6)

舞踊・ダンス

フキジャズダンスカンパニー MAKIKO

10

土曜日／15:40～16:55(8回) 定員25名 受講料9,600円 材料費等／—



小学校高学年以上のレベルアップクラス。難しいステップやターンやジャンプにチャレンジしましょう。初心者の方も大歓迎です。

549 楽楽ヨーガ

スポーツ・健康

(社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士インド中央政府認定(VYASA)公認教師 小島 輝美

10

土曜日／10:30～12:00(9回) 定員20名 受講料14,400円 材料費等／—



呼吸に合わせて動いていきます。自分だけの時間を作って今の心と身体を感じてみましょう。お気軽にご参加下さい。

550 女性のためのヨガ

スポーツ・健康

全米ヨガアライアンス認定 RYT200 五百尾 ひろみ

6

火曜日／18:30～20:00(10回) 定員12名 受講料16,000円 材料費等／—



ヨガの呼吸法を取り入れ、身体の自然な回復力を高め、バランスを取り、肩こり・腰痛などを楽にします。どなたでもできます。

551 ヨガ健康体操①

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ 中桐 照子

7

水曜日／9:15～10:30(10回) 定員15名 受講料13,900円 材料費等／—



ヨガの基本を取り入れた体操です。年齢を問わず、無理なく始めていただけます。心身とも健康な毎日を送ります。

552 ヨガ健康体操②

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ 中桐 照子

7

水曜日／10:45～12:00(10回) 定員15名 受講料13,900円 材料費等／—



ヨガの基本を取り入れた体操です。年齢を問わず、無理なく始めていただけます。心身とも健康な毎日を送ります。

553 気功太極拳

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ 中桐 照子

10

土曜日／10:00～11:30(10回) 定員15名 受講料16,300円 材料費等／—



ゆったり無理なく動かし生体スポーツ。気・血の流れを良くし、心と体の調和をはかります。

554 健康体操

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ 中桐 照子

12

月曜日／10:00～11:30(7回) 定員10名 受講料11,200円 材料費等／—



音楽に合わせて歩いたり、ボールを握って足腰を鍛え、元気で楽しいシニア世代を過ごしましょう。

555 太極拳入門

スポーツ・健康

日本武術太極拳連盟 公認指導員 福光 知子

7

水曜日／13:00～14:00(10回) 定員25名 受講料9,000円 材料費等／—



24式太極拳が一番普及している太極拳です。入門編は初心者からでも学んでいただける内容で、体調を整えていきます。

556 太極拳中級

スポーツ・健康

日本武術太極拳連盟 公認指導員 福光 知子

7

水曜日／14:15～15:45(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等／—



24式太極拳は奥深く頭の体操にもなり、心も身体も柔軟に緩んで解けて振っていきます。これを続けることで体力が付いてきます。

557 32式剣 太極剣(たいぎょくつるぎ)

スポーツ・健康

日本武術太極拳連盟 公認指導員 福光 知子

7

水曜日／16:00～17:00(10回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等／—



24式太極拳と32式剣と一緒に学び、さらに上達し、剣は手の延長となり、舞うように、剣の楽しさを伝えます。

558 ジュニア空手①(概ね3歳～小2)

スポーツ・健康

神戸空手道連盟大成塾 代表 棚田 健司 他

11

日曜日／9:30～10:30(9回) 定員25名 受講料10,800円 材料費等／サポーター3,500円、空手衣不要



基本稽古、移動稽古、ミット打ちを中心に行うことにより全身をバランスよく鍛え、強くて優しく、礼儀正しい成長を促します。

559 ジュニア空手②(概ね小3～中学生)

スポーツ・健康

神戸空手道連盟大成塾 代表 棚田 健司 他

11

日曜日／10:40～11:40(9回) 定員15名 受講料10,800円 材料費等／サポーター3,500円、空手衣不要



基本稽古、移動稽古、ミット打ちを中心に行うことにより全身をバランスよく鍛え、強くて優しく、礼儀正しい成長を促します。

560 シニア空手(概ね高校生～シニア)

スポーツ・健康

神戸空手道連盟大成塾 代表 棚田 健司 他

11

日曜日／10:40～12:00(9回) 定員10名 受講料13,410円 材料費等／サポーター5,000円、空手衣不要



空手の稽古は全身をバランスよく動かし、ミット・ペバンチやキックを行います。トレーニングウェアでもOKです。お気軽にどうぞ。

561 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 薫 ゆみこ

13

火曜日／10:00～11:30(8回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等／—



筋肉と気持ちのストレスを解消しましょう。軽やかなメロディーに合わせて身体を伸ばし引き締め、リフレッシュしましょう。

562 スポーツウエルネス 吹矢①

スポーツ・健康

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 前川 幸輝 武内 淑子 五反田 重夫

4

第1・3日曜日／9:30～11:00(6回) 定員8名 受講料7,680円 材料費等／マウスピース550円、クリーナー／矢3,350円



明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。

563 スポーツウエルネス 吹矢②

スポーツ・健康

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 前川 幸輝 武内 淑子 五反田 重夫

4

第1・3日曜日／11:10～12:40(6回) 定員8名 受講料7,680円 材料費等／マウスピース550円、クリーナー／矢3,350円



明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。

564 スポーツウエルネス 吹矢③

スポーツ・健康

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 前川 恵子 他

4

第1・3日曜日／13:20～14:50(6回) 定員8名 受講料7,680円 材料費等／マウスピース550円、クリーナー／矢3,350円



明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。

565 スポーツウエルネス 吹矢④

スポーツ・健康

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 前川 恵子 他

4

第1・3日曜日／15:00～16:30(6回) 定員8名 受講料7,680円 材料費等／マウスピース550円、クリーナー／矢3,350円



明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。

566 神戸の山から ゆっくり登って健康に

スポーツ・健康

(公社)日本山岳ガイド協会認定ガイド 加藤 智二

15

木曜日／13:00～14:30(4回) 定員15名 受講料9,200円 材料費等／館外実習交通費実費(3回)



長い人生、健康に過ごすために必ず役立つ山歩きの基本と、楽しく歩くコツとポイントを身した神戸の山を通じて学びます。

22 ウクレレ教室

市民講座

MASA ウクレレ教室主宰 大原 昌邦

8

第1・3木曜日／13:00～15:00(6回) 定員**名 受講料**円 詳細は、お問合せください。



こんな時こそウクレレを楽しんでみませんか？見学・体験は随時受付中。お待ちしております。

23 川柳

市民講座

神戸川柳協会常務理事 長川 哲夫

12

第2・4月曜日／13:30～15:00(5回) 定員**名 受講料**円 詳細は、お問合せください。



川柳は人間を詠みます。楽しい人は楽しい句を、今の心を素直に反映します。楽しい句作りに挑戦して下さい。お待ちしております。

24 こども英会話

市民講座

アメリカ人講師 コリンス・ブルース

10

土曜日／9:50～11:40(10回) 定員**名 受講料**円 詳細は、お問合せください。



初めてでもOK！経験豊かなアメリカ人講師と英語を楽しく学びましょう。小学生低学年と高学年の2クラス。各50分レッスンです。

25 フランス語(中級)

市民講座

神戸海星女子学院大学講師 筒井 ジョスリン

14

水曜日／10:30～11:30(8回) 定員**名 受講料**円 詳細は、お問合せください。



基本的なフランス語の日常会話を楽しく無理なく学びます。基礎のある程度勉強してきた方が対象です。

26 囲碁

市民講座

須磨囲碁会代表 野田 武士

10

土曜日／13:00～17:00(7回) 定員**名 受講料**円 詳細は、お問合せください。



生き甲斐ある老後を見つければ、囲碁は想像力と脳の働きを高めます。様々な痛みや強ばりが軽減されます。お気軽にご参加下さい。

27 バランス経絡体操

市民講座

バランス体操トレーナー 小泉 ゆかり 石川 裕子

12

月曜日／14:00～15:30(7回) 定員**名 受講料**円 詳細は、お問合せください。



身体ゆがみを矯正する体操です。全身のツボを刺激して、関節を解すような痛みや強ばりが軽減されます。お気軽にご参加下さい。

28 ヒップホップ

市民講座

フキジャズダンスカンパニー MINA

10

土曜日／18:00～19:30(10回) 定員**名 受講料**円 詳細は、お問合せください。



色々なジャンルの曲を使って振付をし、ダンスに必要な体の使い方や、体幹トレーニング、ストレッチ等をしっかりとしていきます。

※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。