▶▶▶★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。】

※秋講座の受講生は冬講座を優先して受講いただけます。そのため冬講座(1~3月開催)は欠員補充のみの募集となります。

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。

## 長田おすすめ講座



火曜日/18:30~20:30(10回) 定員/30名 受講料/14,000円 材料費等/シャトル代含む

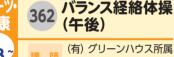
1/6

ヨガ美療体操 349 【女性】 1/7 ヘルシークワハラ

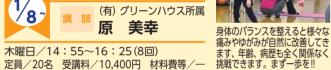
松井 由紀子 第4を除く水曜日/13:00~14:30(8回) 定員/16名 受講料/10,400円 材料費等/

> 356 いきいき体操 近畿自彊術友の会奥伝指導員

藤井 千代 森山 万里子 第4を除く水曜日/14:00~15:30(8回) 定員/20名 受講料/10,400円 材料費等/-



**78** 原美幸 木曜日/14:55~16:25(8回)





元高等学校書道教師

小笠原 佳子



まで上達を目指します。

-生自分の足で歩き、行きたい

所に行き、食べたい物を食べ、 毎日を楽しく過ごせる事を目指

人生100歳時代。どんなふうに歳をかさねたい

ですか?元気が出る自彊術体操、ストレッチ、

筋力づくりなどなど、みんなで楽しく、マイペースで、生涯動ける体づくりをめざしましょう!

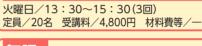
1/6.

土曜日/13:00~15:00(10回) 定員/27名 受講料/12,000円 材料費等/500円を初回に講師へお支払いください

904 書道



ホトトギス同人・日本伝統俳句協会 会員 大阪俳人クラブ会員 玉手 のり子



ハワイアンフラ

(初級)【女性】

Kimiyo フラ ハーラウ所属講師

佳織

902 はがき絵教室

定員27名 受講料6,000円 材料費等/実費

温かみがあり、想いを伝えることのできるはがき絵を描くことで、自分も心豊かになり相手にも元気を届けることができます。紙箱、木箱、紙袋、丸額等に描いていろんな作品が作れます。(別途材料費110円~330円程度)

水曜日/10:00~12:00(3回)

「俳句を楽しく」を合言葉に5・7・5で四季 折々の自然を詠み、日常の暮らしを詠いまし

ょう。初心者の方でも安心して受講していた だけます。

定員20名 受講料4,800円

(木曜)

911 俳句入門 1

永沢 達明

材料費等/

942 中学

橋本 朋子

1/11-

西川 友佳子



土曜日/13:00~14:30(5回) 定員/24名 受講料/7,000円 材料費等/実費

藤原



901 はがき絵教室(日曜)

受講料6,000円(中学3,000円)

温かみがあり、想いを伝えることのできるはがき絵を描くことで、自分も心豊かになり相手にも元気を届けることができます。紙箱、木箱、紙袋、丸額等に描いていろんな作品が作れます。(別途材料費110円~330円程度)

910 歌いながら楽しい 脳トレ!【女性】

定員24名 受講料6,500円 材料費等/教材費800円は

初回日に講師へ直接お渡しください 継続は300円

**童謡・唱歌・懐メロを歌いながら手遊び・問** 

違いさがしなどの脳トレパズルで手指を動か

919 日曜料理教室

941 中学

中山 智子

して認知機能を活性化!楽しいひとときをご -緒に!

月曜日/10:00~11:30(5回)

940 中学

西川 友佳子

材料費等/実費

皆美 久音

1/12-

火曜日/18:45~20:00(4回) 定員/18名 受講料/6,000円 材料費等/一

1/11-



古典を中心に、楷書、行書、かな等

の基本的な筆使い、特徴を学び半紙

作。競書希望者にも対応いたします。

「俳句を楽しく」を合言

葉に5・7・5で四季折々

の自然を詠み、日常の暮

ハワイアンソングに合わせて、体

ていきます。笑顔で踊り、心と

903 はがき絵教室

定員27名 受講料6,000円 材料費等/実費

温かみがあり、想いを伝えることのできるは

912 俳句入門 4 8558

木曜日/13:30~15:30(3回)

「俳句を楽しく」を合言葉に5・7・5で四季 折々の自然を詠み、日常の暮らしを詠いまし

おうちで作れる

季節の和菓子

水曜日/10:00~12:00(3回)

材料費等/材料費1.800円(3回分)は初回日にお支払いください

02

定員18名 受講料5,400円

921

村中 尚子

<sup>1</sup>/<sub>10</sub>-

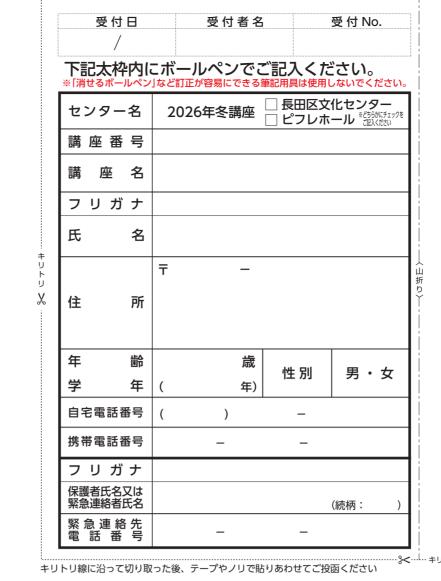
定員20名 受講料4,800円 材料費等/一

玉手 のり子

(水曜)

西川 友佳子

身体をリフレッシュさせましょう。



切手を お貼りください。

POST CARD 6 5 0 0 0 3 1

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)消印有效

**帝め切り以降は直接センターへ** お問い合わせ下さい。

## 

郵送

上の申込書に、必要事

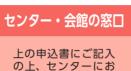
項をご記入の上、ポス

11月27日

消印有効

トに投函ください。

● 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。)



申込みください。 11月30日まで

りする場合があります。

気象等警報による休講について

講座開始時間

警報発表判断時点

〈 申込みにあたっての注意事項 〉



例) 1人で3講座申込む場合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まれる場合は、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。

○ 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

○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

午前11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

W (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讃

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

正午から 午後3時から 午後5時以降

午後1時

905

914

923

932

和田忠士

材料費等。

**5**)

藪田 恵

1/<sub>7</sub> :

1/9-

藤原 佳織

1/8

西川 絵梨

筆ペン・毛筆講座

材料費等/教材費は初回日に講師へ直接お渡しください3,000円(5回分)

書道を基礎から学びます。毛筆やボールペン

にも楽しんで頂けるよう丁寧に指導いたしま

おもしろ日本史V (中世)

木曜日/10:30~12:00(5回)

材料費等/テキスト代1,980円(各自購入)

歴史上の人物が立ち上がってくる! 大河ドラマの見方が変わる! 自分らしく人生を歩む為

にも日本の歴史を古代から学び直しませんか

ハワイアンフラ (初級) 【女性】 **おずめ** 

ハワイアンソングに合わせて、体操・体幹ト

顔で踊り、心と身体をリフレッシュさせまし

火曜日/13:00~14:30(5回)

筋力は何もしないと年々衰えてくるもの。今

のうちに運動に慣れ、いつまでも歩いてお出

かけ出来る身体を一緒につくりましょう

3時のごほうび 「ごきげん体操」

定員24名 受講料6,750円

いつまでも歩ける力を!自宅で スポーツ できるトレーニング [50歳以上] 健康

火曜日/13:00~14:30(5回)

定員24名 受講料7,000円 材料費等/実費

定員20名 受講料7,000円

藤井 雅英

文部科学省後援書写技能検定兵庫県審査委員、 光華会主宰

定員27名 受講料6,500円

1/9~

■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。

○ 1枚で、1人1講座の申込みをしてください。

○同一講座への重複申込みは、無効になります。

○都合により、講師が代わることがあります。

午前中

ビ、ラジオ、インターネット等でご確認ください。

904 書道

913

922

藤原 佳織

材料費等/実費

くりしていきます。

931

藪田 恵

谷口 義子

元高等学校書道教師

定員27名 受講料12,000円 材料費等/500円を初回に講師へお支払いください

古典を中心に、楷書、行書、かな等の基本的

な等体し、特徴を学び半紙練習、それを生か

まちかど学

月曜日/14:00~15:30(5回)

皆さんが良く知っている身近なまちの歴史を学んでみませんか。神戸・阪神間の地名や文

上歴史、興味深い出来事などをゆっくりお話

ハワイアンフラ

(入門)【女性】

木曜日/10:30~12:00(5回)

どなたでも参加していただけるクラスです。 体操・体幹トレーニング、踊りの練習をゆっ

お守り体操(金曜) 【50歳以上】

金曜日/11:00~12:30(5回)

いつまでも、自立した生き甲斐のある毎日を送る為には、骨と筋肉は大事です。今日から

クラシックバレエ (昼クラス)【女性】

仲間と一緒に楽しく貯筋しましょう。

定員24名 受講料6,500円 材料費等/一

ニング、踊りの練習をゆっ

定員24名 受講料7,000円

定員35名 受講料6,500円 材料費等/一

小笠原 佳子

ます。その場合は、振替日に講座を実施します。

11月30日 17:00まで

神戸市民文化振興財団

Q

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

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。

受講料納入 〉

○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、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★

○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。 途中入講 〉

906 簡単和紙ちぎり絵

定員12名 受講料4,200円

く制作出来ます。和紙の魅力を楽しみましょ

月曜日/18:00~20:00(9回)

材料費等/3.600円は初回日にお支払いください

割り稽古、歩き方、座り方等から濃茶点前ま で。(表千家) 男性の方も増えています。貴方

1/7-

(会場は長田区文化センター 4階和室)

924 ヒップホップ I

水曜日/19:00~20:30(7回)

今流行の曲に合わせて楽しく踊りましょう

若々しく美しい 姿勢と歩き方

月曜日/10:30~12:00(3回)

健康は歩くこと!良い姿勢の正しい歩行で奇

定員24名 受講料3,900円 材料費等/一

初心者も経験者もオッケーです

933

荒牧 英樹

定員24名 受講料9,100円 材料費等/一

定員12名 受講料14,400円

荒川 ひろみ

材料費等/実費

915 茶道1

尾藤 早苗

も参加しませんか

山本 秀子

1/13-

※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。 ○締切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 回数を按分しますが、2月以降の途中入講は残り2ヶ月分全額いただ

907 魅惑のシャンソン

定員27名 受講料6,500円

ー お一人ずつの個性に合わせてレッスンいたし ます。シャンソンで、人生を、大いに楽しみ

916 センスアップ いけばな

月曜日/18:30~20:30(5回)

定員25名 受講料6,500円 材料費等/花代7,000円(5回分)は初回日にお支払いください

いけばなの基本型から自由形までていねいに

指導します。四季折々の草花を楽しみ、日々

925 ガールズ HIPHOP 舞踊 ダン

月曜日/19:00~20:30(9回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/一

ダンスを踊るための基礎を中心にしっかり丁 寧にレッスンしていきます。楽しくをモット ーにレッツ・ダンシング!

934 楽しい写真教室

金曜日/10:00~12:00(6回)

今井 博子

梶山 恵甫

山本 秀子

日本シャンソン協会正会員

拵井 加代子

材料費等/実費

音楽

1/16-

1/19-

 $\frac{1}{5}$ 

1/9.

FamiPay•PayPay•auPAY•PayB

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〉 ○ 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円未満切上げて返金。

※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。 材料費の返金〉 発注後の材料費の返金はいたしません。

## ピフレ 定例講座



908 初めてのシャンソン 音楽 909 きらめき青春ソング 楽しい歌のタイムトラベル <sup>1</sup>⁄<sub>13</sub>-拵井 加代子 谷口 愛 東 恵子

火曜日/10:00~12:00(5回) 月曜日/13:30~15:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 定員27名 受講料6,500円 材料費等/テキスト代 材料費等/実費 1 200円+段その他宝費は初回口に藩師へ直接お渡しください

それぞれの個性に合わせて歌いましょう。 心躍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、みんなで一緒に歌いまし 918 植物雑貨

ャンソンで、人生を、大いに楽しみましょう! ょう。歌って、笑って、楽しいひとときを□ 917 くらしを彩る いけばな フラワーアレンジメントと 1/9~ 梶山 恵甫 中嶋 惠子

金曜日/13:00~15:00(5回) 金曜日/18:10~20:10(3回) 定員25名 受講料6,500円 材料費等/花代7,000円(5回分)は初回日にお支払いください 材料費等/9.000円(3.000円/回)

いけばなの基本型から自由形までていねいに 指導します。四季折々の草花を楽しみ、日々 の生活を彩りましょう。 雑貨の魅力に触れてみましょう。

¹∕<sub>9</sub> -

山本 秀子

金曜日/13:30~15:00(9回)

定員24名 受講料11,700円 材料費等/一

基礎から丁寧にレッスンしていきます。様々 な曲に合わせて楽しく踊りましょう!

暮らしの中の彩りや癒しに植物を取り入れて クラシックバレエ 舞踊 (中学生~一般女性) **65990** ダン 926 楽しいジャズダンス ダン 927

築本 美奈

材料費等

金曜日/18:45~20:00(4回)

レベルに応じて指導いたします。エレガント な動きと美しい姿勢を身につけましょう。

定員18名 受講料6,000円

まで楽しく作りましょう。 928

藤本 久美子

三橋 智佳子

食卓に季節を感じるお料理を自分のために、 主菜からお楽しみのスイーツ らく・らく・ヨガ スポーツ 健康 健康体操 1/9.

日曜日/10:00~12:00(3回)

1/15

木曜日/13:30~15:00(5回)

足腰の強化と体幹を鍛える事はこれからの人 生に大切なことです。筋肉・骨・関節の若返

りをはかり、動かしやすく歪のない体づくり

親子でリトミック

(1歳半~2歳くらい)

定員21名 受講料6,500円 材料費等/一

定員18名 受講料5,400円(中学 2,700円) 定員18名 受講料5,700円(中学 2,850円) 材料費等/材料費3.300円(3回分)は初回日にお支払いください 材料費等/材料費3.000円(3回分)は初回日にお支払いください

藤本 久美子

水曜日/13:30~15:00(8回)

ヨガの動きで、心と身体の歪みを正し、リズムで音楽に合わせて体を動かして、リフレッ

新体操キッズ (3歳~小学1年)

水曜日/16:00~17:00(7回)

中山 和子

定員21名 受講料10,400円 材料費等/一

料理・920 大人のおもてなし料理 料理健康 942 中学

土曜日/10:00~12:00(3回)

家族や仲間そして自分をもてなす料理です。 皆様のリクエストに応えメニューを作りま す。野菜中心の「百菜の知恵」が人気です。 929 シニアの為のヨガ& スポーツ リズム体操【女性】 健康

四季折々の和菓子を、もっと身近に楽しみな

がら作ってみましょう 930

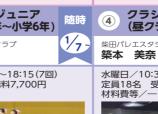
平野式アンチエイジング スポー エクササイズ【女性】  $\frac{1}{8}$ 平野 未祐紀

> 木曜日/18:30~20:00(11回) 定員24名 受講料14,300円 材料費等/一 美容リンパと健康のエクササイズ。リンパマッサージと深呼吸とストレッチでリンパと血

免疫力と筋力UP!痩身、小顔、

新体操ジュニア (小学2年~小学6年) 1/<sub>7</sub> 中山 和子 水曜日/17:00~18:15(7回)

美しく健康に生活習慣病の予防!



 $\frac{1}{6}$ 





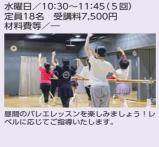
金曜日/①10:00~10:40 ②11:00~11:40(3回) 定員12名 受講料3,900円 材料費等/一

ピアノの音に合わせて体を動かしながら、聴力、リズム感、想像力、表現力など基礎力を つけます。子どもだけでなく大人もハッピー な時間となるよう、レッスンを進めていきま

<sup>1</sup>⁄<sub>16</sub>-

定員20名 受講料7,700円 材料費等/実費 ☆新体操☆女の子の憧れのスポーツ!リボン、 フープ、ボールなど音楽に合わせて様々な演 技にチャレンジします!美しい姿勢を基本に 身体能力、俊敏性、柔軟性を高めます。さら に豊かな表現力と芸術性を育んでいきます!







きましょう。そして、ずっと歩ける毎日へ!

※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。

 $\frac{1}{6}$ 李 玉順 火曜日/①10:30~12:00 ②18:30~20:00 水曜日/10:30~12:00 木曜日/18:30~20:00

れている漢字単語を使って分かり易く指導い

たします。韓国語を楽しみましょう! 詳細は、お問い合わせください。

