

北神区文化センター

4月開講



受講生募集!!

2月10日から受付開始!

〒651-1302
神戸市北区藤原台中町1-3-1
お問合せ ☎ 078-987-3400
休館日: 第4曜日 第4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/>

▶▶▶★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。]

中学生のみなさんへ

神戸市の小学生対象 KOBE-KATSU 開始を見据えて
ある講座では中学生を受け入れています。

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、すでに受講の皆さまは、各センターまで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。

おすすめ定例講座

美術・絵画	06003 水彩画①	4/8-	
講師	新制作協会 会員 丸尾 宏一		
水曜日 / 10:00~12:00 (7回) 定員 / 8名 受講料 / 13,860円 材料費等 / 実費			水彩画の技法を学びながら、季節の野菜、花、身近な物を描く。昌原里、人物画にも挑戦。楽しんで自分を表現します。初心者でも大丈夫です。描き続けてきた人でも歓迎です。
音楽	06030 知育リトミック&わいあび(1歳半~3歳)	4/14-	
講師	アンシャンテアリトミック教室 子ども英会話SS.S		
中国 朋子 稲葉 美理奈 森 聰美			英語とリトミックが同時に学べる講座。季節の歌や色、形など育児を取り入れた楽しいレッスンです。
火曜日 / 10:00~10:45 (6回) 定員 / 8名 受講料 / 7,200円 材料費等 / 一			
音楽	06044 ポップス・ジャズを弾こう!	4/17-	
講師	ボーカル・ピアノ弾き語り 新田 佳子		
原則第1・3金曜日 / 11:00~12:30 (6回) 定員 / 5名 受講料 / 18,000円 材料費等 / 一			ジャズやポップスなどの弾きき曲、弾き語りしたくなる曲、大きな曲をそれぞれのレベルやペースに合わせ、アレンジをしながら練習しています。
舞踊・ダンス	06078 クラシックバレエ ジュニア(4歳~小6)	4/4-	
講師	柴田バレエスタジオ 渡辺 佐知恵		
土曜日 / 14:20~15:35 (10回) 定員 / 20名 受講料 / 12,000円 材料費等 / 実費			クラシックバレエの基本を学びます。音楽に合わせて楽しく踊りながら、美しい姿勢、柔軟性、リズム感を養います。

美術・絵画	06007 デッサン(高校生~)	4/11-	
講師	国画会員 山口 静治		
土曜日 / 10:00~12:00 (8回) 定員 / 10名 受講料 / 16,000円 材料費等 / 実費			デッサン・水彩・油絵等自由な素材で初步から指導します。いつでも何でも楽しく描けるよう、また経験者はそれなりに高度な技を。
音楽	06036 夜のギター(初級~中級)	4/8-	
講師	クリフ吉楽教室・アンシャンテ音楽教室ギター講師 井上 成人		
水曜日 / 19:00~20:00 (8回) 定員 / 10名 受講料 / 11,200円 材料費等 / テキスト代1,650円			初心者から経験者まで、ボビューラーやクラシックの名曲を教材に、ギターの演奏技術を学んでいます。
音楽	06044 ポップス・ジャズを弾こう!	4/17-	
講師	ボーカル・ピアノ弾き語り 新田 佳子		
原則第1・3金曜日 / 11:00~12:30 (6回) 定員 / 5名 受講料 / 18,000円 材料費等 / 一			ジャズやポップスなどの弾きき曲、弾き語りしたくなる曲、大きな曲をそれぞれのレベルやペースに合わせ、アレンジをしながら練習しています。
スポーツ・健康	06110 女子新体操ジュニア(年中~小6)	4/3-	
講師	フィキジャズダンスカンパニー 川瀬 美穂		
金曜日 / 17:30~18:45 (10回) 定員 / 15名 受講料 / 12,000円 材料費等 / リボン、ロープ代			手足を使しながら、楽しく身体を動かしてみましょう。柔軟性アリズム感を養い、いろいろな動きにチャレンジします。(女子限定)

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年春講座 北神区文化センター

講座番号

講座名

フリガナ

氏名

〒 -

住 所

年月日(西暦)

年齢 年(4月から) 歳 性別 男・女

自宅電話番号 () -

携帯電話番号 - - ※補欠・落選者にはSMSでお知らせするため携帯番号必須です。

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

2月27日(金)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	06003 水彩画①	4/8-	
講師	新制作協会 会員 丸尾 宏一		
水曜日 / 10:00~12:00 (7回) 定員 / 8名 受講料 / 13,860円 材料費等 / 実費			水彩画の技法を学びながら、季節の野菜、花、身近な物を描く。昌原里、人物画にも挑戦。楽しんで自分を表現します。初心者でも大丈夫です。描き続けてきた人でも歓迎です。
音楽	06030 知育リトミック&わいあび(1歳半~3歳)	4/14-	
講師	アンシャンテアリトミック教室 子ども英会話SS.S		
中国 朋子 稲葉 美理奈 森 聰美			英語とリトミックが同時に学べる講座。季節の歌や色、形などを取り入れた楽しいレッスンです。
火曜日 / 10:00~10:45 (6回) 定員 / 8名 受講料 / 7,200円 材料費等 / 一			
音楽	06044 ポップス・ジャズを弾こう!	4/17-	
講師	ボーカル・ピアノ弾き語り 新田 佳子		
原則第1・3金曜日 / 11:00~12:30 (6回) 定員 / 5名 受講料 / 18,000円 材料費等 / 一			ジャズやポップスなどの弾きき曲、弾き語りしたくなる曲、大きな曲をそれぞれのレベルやペースに合わせ、アレンジをしながら練習しています。
舞踊・ダンス	06078 クラシックバレエ ジュニア(4歳~小6)	4/4-	
講師	柴田バレエスタジオ 渡辺 佐知恵		
土曜日 / 14:20~15:35 (10回) 定員 / 20名 受講料 / 12,000円 材料費等 / 実費			クラシックバレエの基本を学びます。音楽に合わせて楽しく踊りながら、美しい姿勢、柔軟性、リズム感を養います。

美術・絵画	06007 デッサン(高校生~)	4/11-	
講師	国画会員 山口 静治		
土曜日 / 10:00~12:00 (8回) 定員 / 10名 受講料 / 16,000円 材料費等 / 実費			デッサン・水彩・油絵等自由な素材で初步から指導します。いつでも何でも楽しく描けるよう、また経験者はそれなりに高度な技を。
音楽	06036 夜のギター(初級~中級)	4/8-	
講師	クリフ吉楽教室・アンシャンテ音楽教室ギター講師 井上 成人		
水曜日 / 19:00~20:00 (8回) 定員 / 10名 受講料 / 11,200円 材料費等 / テキスト代1,650円			初心者から経験者まで、ボビューラーやクラシックの名曲を教材に、ギターの演奏技術を学んでいます。
音楽	06044 ポップス・ジャズを弾こう!	4/17-	
講師	ボーカル・ピアノ弾き語り 新田 佳子		
原則第1・3金曜日 / 11:00~12:30 (6回) 定員 / 5名 受講料 / 18,000円 材料費等 / 一			ジャズやポップスなどの弾きき曲、弾き語りしたくなる曲、大きな曲をそれぞれのレベルやペースに合わせ、アレンジをしながら練習しています。
スポーツ・健康	06110 女子新体操ジュニア(年中~小6)	4/3-	
講師	フィキジャズダンスカンパニー 川瀬 美穂		
金曜日 / 17:30~18:45 (10回) 定員 / 15名 受講料 / 12,000円 材料費等 / リボン、ロープ代			手足を使しながら、楽しく身体を動かしてみましょう。柔軟性アリズム感を養い、いろいろな動きにチャレンジします。(女子限定)

美術・絵画	06001 水墨画	4/4-	
主催	兵庫県書作家協会参与 福田 浪舟		
土曜日 / 10:00~12:00 (8回) 定員 / 15名 受講料 / 14,400円 材料費等 / 実費			季節の風景や季節の草花や山水などを水墨の清らかな世界に託してみませんか。
音楽	06010 初心者からの色鉛筆画①	4/6-	
主催	田代 千絵		
月曜日 / 10:15~12:00 (6回) 定員 / 10名 受講料 / 13,200円 材料費等 / 実費			基本的なタッチ、ストロークから始めて、一つずつ技術を身に付けていきます。手軽な絵画、色鉛筆で本格的な絵を

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。

06044 ポップス・ジャズを弾こう! 音楽	06045 ドラム① 音楽	06046 ドラム② 音楽	06047 ドラム③ 音楽	06048 ドラム④ 音楽	06050 カホン 音楽	06051 俳句(入門) 文学歴史
ポーカル・ピアノ弾き語り 新田 佳子	古田 雄士	古田 雄士	古田 雄士	古田 雄士	古田 雄士	兵庫県立句会長:「日の会」主宰 楠田 哲朗
原則1~3金曜日/11:00~12:30(6回) 定員5名 受講料18,000円 材料費等/実費	土曜日/13:15~14:45(6回) 定員4名 受講料19,800円 材料費等/—	土曜日/15:00~16:30(6回) 定員4名 受講料19,800円 材料費等/—	土曜日/16:45~18:15(6回) 定員4名 受講料19,800円 材料費等/—	土曜日/18:30~20:00(6回) 定員4名 受講料19,800円 材料費等/—	土曜日/10:45~12:15(6回) 定員6名 受講料14,850円 材料費等/実費	火曜日/13:15~15:00(5回) 定員20名 受講料6,450円 材料費等/実費
ジャズやポップスなどの弾きたい曲、弾き語りたい曲、大好きな曲をそれぞれレベルペースに合わせ、アレンジしながら練習しています。	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、気持ちはよく演奏しましょう！初めての方も丈夫です。	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、気持ちはよく演奏しましょう！初めての方も丈夫です。	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、気持ちはよく演奏ましょう！初めての方も丈夫です。	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、気持ちはよく演奏ましょう！初めての方も丈夫です。	木箱のような打楽器「カホン」。叩き方の基本からカホン同士のアンサンブル、ドラムセッタの代用のための奏法を楽しく学びましょう！	五・七・五の世界を体験してみましょう。身の回りに句句が詠かれています。感動した瞬間を平易な言葉で併せてみましょう。
06052 川柳とあそぼ！ 文学歴史	06053 神戸の歴史を訪ねて 文学歴史	06054 茶道(裏千家) 茶華道	06055 暮らしの生け花(嵯峨御流) 茶華道	06056 お仕事帰りのフラワーアレンジメント 茶華道	06057 楽しい洋裁 洋和裁	06058 手編み教室 洋和裁
時の川柳社主幹 矢沢 和女	元神戸市立博物館学芸員 問屋 真一	裏千家教授 寺西 宗裕	兵庫県いけばな会会員 藤原 広廣	Flowers Rain代表、フラワーアレンジメント士級 大島 里花	西垣 琴美	日本手芸普及協会 手編み准師範 小室 千晃
金曜日/14:30~16:30(5回) 定員15名 受講料8,050円 材料費等/実費	木曜日/14:00~15:30(4回) 定員12名 受講料6,000円 材料費等/実費	土曜日/14:00~16:00(6回) 定員15名 受講料12,780円 材料費等/実費	原則第1・3水曜日/10:00~11:50(6回) 定員10名 受講料9,360円 材料費等/花代6回分(1回1,200円程度)	水曜日/18:00~20:00(3回) 定員10名 受講料4,680円 材料費等/花代3回分(1回2,000円程度)	火曜日/10:00~12:00(7回) 定員15名 受講料12,740円 材料費等/実費	月曜日/13:00~15:00(7回) 定員10名 受講料10,500円 材料費等/実費
喜怒哀楽を五・七・五にしてみませんか。	三田の九鬼氏所縁の地、神戸駅周辺、大倉山周辺を題材に、ゆかりの人やその特徴を探検します。館外実習は5月の白曜日に三田市の旧九鬼家住宅周辺に行きます。	喉の渇きをいやすだけなく、マナーや礼儀、茶道を通して日本の伝統文化を学んでみませんか。椅子に腰かけていかがですか。	貴方の身近にあるお花に触れ、語り合い、日々の暮らしにひとりのある時間を待ちませんか。	お仕事帰りやすき時間に、イベントや季節のアレンジメントを楽しめます。お花から癒しをもらいましょう！	初心者歓迎。びったりサイズの好みの服を作りますか？毎回の書き方から縫製まで学べます。型紙持参でも丈夫です。着物のリメイクもできます。	近年注目されている文部省パターンを使用し、編み方やパターンの解説をはじめ、テーマに沿って色々なテクニックを学ぶ講座です。
06061 英会話(入門)② 語学	06062 英会話(初級) 語学	06063 英会話(中級) 語学	06064 たのしい子ども英会話(入門)(年齢~小6) 音楽	06065 たのしい子ども英会話(初級)(小3~小6) 語学	06066 大人の学び直し英語(中級) 語学	06067 中国語(入門~初級) 語学
アメリカ人講師 コリンズ・ブルース	アメリカ人講師 コリンズ・ブルース	アメリカ人講師 コリンズ・ブルース	パインギル講師 シェリー 前田	パインギル講師 シェリー 前田	企業研修講師 フラハイディ 佐智子	中国人講師 于 亜
水曜日/14:35~16:05(9回) 定員20名 受講料11,610円 材料費等/テキスト代3,700円程度	水曜日/13:00~14:30(9回) 定員20名 受講料11,610円 材料費等/テキスト代3,700円程度	水曜日/16:10~17:00(9回) 定員20名 受講料5,850円 材料費等/テキスト代3,700円程度	土曜日/9:00~12:10(9回) 定員30名 受講料9,900円 材料費等/900円程度	土曜日/13:00~17:00(9回) 定員30名 受講料9,900円 材料費等/実費	土曜日/13:30~17:00(9回) 定員10名 受講料13,500円 材料費等/テキスト代	水曜日/13:50~15:20(7回) 定員13名 受講料9,030円 材料費等/—
日常の様々な場面で使う基礎的な英会話を学びます。ネイティブスピーカーと一緒にしながら、「語彙と聞く・読み・話す」力を身につけましょう！(2024年夏講座より現在のテキストを使用しています)	入門より、もう少し幅広く、「聞く・読む・話す」を学びます。ネイティブスピーカーと一緒にしながら、会話を身につけましょう！(2024年夏講座より現在のテキストを使用しています)	さらに幅広く「語彙・聞く・話す」を学びます。様々な場面での英会話を練習し、自然な会話力を身につけましょう！今より新しいテキストに変更します。	初めて~2年ほど学ばれた方対象。まずは英語慣れ親しむことを始めます。レベル別に会話を学びます。アドバイスで1人で学んでいる方も、お友だちと一緒に会話を楽しめます。	入門講座で聞く・話す・読む・書くとともに落ち着いた雰囲気で、過去や現在など様々なシナリオの会話を学びます。アドバイスで1人で学んでいる方も、お友だちと一緒に会話を楽しめます。	読めば理解できるのに、聞き取れない、話せない。そんな方のために講座です。今回、リスニングと発音に重点を置いて学びます。	中国語の基礎を丁寧に指導します。7回の講義ですが、楽しく、面白く進めたいと思います。
06070 韓国語(初級)② 語学	06071 韓国語(中級) 語学	06072 ハワイアン フラ 舞蹈・ダンス	06073 ハワイアン フラ(初級) 舞蹈・ダンス	06074 リラックスナイト フラ 舞蹈・ダンス	06075 やさしいタヒチアンダンス 舞蹈・ダンス	06076 はじめようベリーダンス(振り付けクラス) 舞蹈・ダンス
韓国語講師 李 英熙	韓国人講師 李 英熙	Kimiko フラ ハーラウ インストラクター 邱 敬子	Kimiko フラ ハーラウ インストラクター 邱 敬子	Kimiko フラ ハーラウ インストラクター 中畠 真千子	Kimiko フラ ハーラウ インストラクター 中畠 真千子	ダンス部講師 ダンサボニータ 池田 舞
金曜日/9:00~10:30(10回) 定員20名 受講料12,900円 材料費等/テキスト代4,650円程度	土曜日/10:00~11:30(10回) 定員12名 受講料12,900円 材料費等/テキスト代4,030円程度	土曜日/9:10~10:40(8回) 定員20名 受講料13,520円 材料費等/実費	月曜日/10:50~12:20(8回) 定員20名 受講料13,520円 材料費等/実費	月曜日/19:00~20:30(8回) 定員20名 受講料13,520円 材料費等/実費	月曜日/17:45~18:45(8回) 定員20名 受講料9,440円 材料費等/実費	土曜日/18:00~19:15(6回) 定員12名 受講料10,800円 材料費等/実費
1年以上学習されている方から参加できます。旅行先で使える簡単な日常会話を習います。	2~3年以上習っている方から参加できます。日常会話だけでなく、ドラマでよく出るセリフなども習います。	「明るく楽ししくいきいきと」をモットーにハワイ語の意味を知り歌い踊ります。心も身体もウキウキ。アロハの心で健康になります。	「明るく楽ししくいきいきと」をモットーにハワイ語の意味を知り歌い踊ります。心も身体もウキウキ。アロハの心で健康になります。	基本ステップから丁寧に学びます。ハワイ語ミニチュアクリップで遊ぶながら、体幹を鍛えよう。ヨガのレッスンの最後はストレッチで身体を整えます。一日の疲れをリセットします。	女性の美しさを引き出す東洋の踊りベリーダンス。しなやかな体、体幹の強さにも、自身の女性性を高め、楽しく踊りましょう！	基礎の動きを丁寧に練習していきます。短い課題曲に合わせて踊ってみましょう。
06079 クラシックバレエ 初級(中学生~一般女性) 舞蹈・ダンス	06080 クラシックバレエ(入門)初級(中学生~一般女性) 舞蹈・ダンス	06081 ジャズヒップホップ(中学生~一般) 舞蹈・ダンス	06082 キッズ・ヒップホップ(4歳~小2) 舞蹈・ダンス	06083 キッズ・ヒップホップ(小3~小6) 舞蹈・ダンス	06084 楽しい写真教室(はじめてクラス) その他	06085 楽しい写真教室(表現クラス) その他
柴田バレエスタジオ 渡辺知恵	柴田バレエスタジオ 篠木 美奈	フキヤズダンスカンパニー Meg	フキヤズダンスカンパニー MINA	フキヤズダンスカンパニー Meg	フリーカメラマン 今井 博子	フリーカメラマン 今井 博子
土曜日/15:45~17:00(10回) 定員20名 受講料14,000円 材料費等/実費	金曜日/19:15~20:45(6回) 定員20名 受講料9,600円 材料費等/実費	土曜日/11:50~13:05(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/—	土曜日/9:10~10:25(8回) 定員20名 受講料9,600円 材料費等/—	土曜日/10:30~11:45(8回) 定員20名 受講料9,600円 材料費等/—	水曜日/13:00~14:45(5回) 定員10名 受講料8,050円 材料費等/実費	水曜日/15:00~16:45(5回) 定員10名 受講料8,050円 材料費等/実費
クラシックバレエの基礎を大切にしながら、ステップを組み合わせて楽しく踊ります。	初心者~経験者の方で、基礎を重視しながら、ステップを組み合わせて楽しく踊ります。	正しい柔軟、筋肉トレーニングのやり方から、曲に合わせて踊ってみたり、初めての方もワイワイ楽しく進んでいます。	色々な音楽を使いながら、ダンスも音楽も楽しめるクラスです。ダンスを通じて子ども達の個性を引き出します。	基礎的な動きや曲に合わせて踊りをつけて踊ってみたりと、楽しくみんなで力を抜いています。初めてのお友達も大丈夫です。	写真による技術などが日々が集う教室です。ご自身のペルソナップを指して撮影実践、写真講評などを行っています。期間途中からのご参加も可能です。	ダンスに眠っている着物を手を通してみてはいかがですか。道具を使わずに普段ながら丁寧に丁寧に教えます。小学5年生~受講可能。
06088 初めての方の健康麻雀(女性限定) その他	06089 性女のための健康麻雀(練習者・初級) その他	06090 熟年のための健康体操 スポーツ・健康	06091 バランス経絡体操 スポーツ・健康	06092 ピラティス・ヨガ(基本~初中級) スポーツ・健康	06093 ピラティス・ヨガ(中級) スポーツ・健康	06094 ヨガ美療体操 スポーツ・健康
健康マージャン振興会講師 徳川 孔明	健康マージャン振興会講師 徳川 孔明	神戸市スポーツ推進委員、神戸市民ラブオフ委員会の会家治 由美子	グリーン健康会 原 美幸 石川 育子 赤井 篤子	Pilates A-Light主催、Balanced Body、Peak Pilates 久米 彩未	Pilates A-Light主催、Balanced Body、Peak Pilates 久米 彩未	ヘルシーウーラハラ 佃 水穂子
金曜日/13:00~14:50(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/—	金曜日/15:00~16:50(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/実費	火曜日/10:45~12:00(10回) 定員30名 受講料9,900円 材料費等/—	金曜日/13:30~14:50(8回) 定員20名 受講料10,800円 材料費等/実費	日曜日/10:40~11:55(7回) 定員11名 受講料12,040円 材料費等/小ボール26cm1,000円程度セラバンド2,000円	日曜日/13:30~15:10(3回) 定員11名 受講料12,040円 材料費等/—	金曜日/9:45~11:00(8回) 定員15名 受講料10,320円 材料費等/—
近年、麻雀は非常に脳に良いと言われています。また、コミュニケーションツールとしても非常に便利な機能を持ち、楽しく遊びながら学ぶことができます。	麻雀は少し知っているけれど、そんなあなたにうつづけます。当センターの入門講座を受講された方たちは、また何回かの麻雀の知識を学ばれた方が対象です。	楽しく体を動かすことを第一に各自の体力、体格に合わせて運動します。基本椅子に座って行いますので、足底に自信のない方も丈夫です。	体の歪みによる痛みや強引に自分でこじらせて、長年のつらさから解放されます。自分の力を自分で体操を知るチャンスです。	呼吸のコントロールや心の集中、流れの動きを組み合せたピラティスと柔軟性を高めるヨガにて、美しくバランスの取れた姿勢を目指します。(女性限定)	難度の低い種目にチャレンジ、バントや小ボールを跳み合せたピラティスや柔軟性を高め、より強く・美しく!バランスの取れた姿勢を目指します。(女性限定)	運動を始めたばかりの方へ直接お話しします。腰痛や肩こり、冷え性の予防や運動不足の解消に、ヨガの体の法を取り入れ、座ってまでは寝て行う体操が多く、誰でも無理なく行えます。
06097 やさしいアンチエイジング ヨガ健康法② スポーツ・健康	06098 やさしいアンチエイジング ヨガ健康法③ スポーツ・健康	06099 やさしいアンチエイジング ヨガ健康法④ スポーツ・健康	06100 ちょこっとヨガ スポーツ・健康	06101 やさしいパワーヨガ スポーツ・健康	06102 太極拳(入門・初級) スポーツ・健康	06103 太極拳(24式) スポーツ・健康
インド政府 & (社)日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士 なかの かづこ	印度政府 & (社)日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士 なかの かづこ	印度政府 & (社)日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士 なかの かづこ	Yoga.ten 主宰、全米ヨガアライアンスRYT200修了 下迫 典子	Yoga.ten 主宰、全米ヨガアライアンスRYT200修了 下迫 典子	NPO法人神戸太極拳協会認定指導員 山野 雅紀	NPO法人神戸太極拳協会認定指導員 西谷 幸代
木曜日/10:55~12:40(9回) 定員12名 受講料11,600円 材料費等/—	木曜日/12:50~14:35(9回) 定員12名 受講料11,600円 材料費等/—	木曜日/14:55~16:40(9回) 定員12名 受講料11,600円 材料費等/—	木曜日/18:30~19:15(9回) 定員15名 受講料9,900円 材料費等/—	木曜日/19:30~20:45(9回) 定員15名 受講料13,500円 材料費等/—	木曜日/10:45~12:00(10回) 定員30名 受講料6,500円 材料費等/—	木曜日/19:30~20:45(6回) 定員12名 受講料10,800円 材料費等/実費
(1~4回は同プログラムです)、マインドフルネス(今、ここに意識集中)で使う体の姿勢・ストレッチ・筋トレ・脳トレ・呼吸法・瞑想・ソボク法・笑いヨガでアシエイジング! 健康情報・健康生活も学びます。	(1~4回は同プログラムです)、ヨガ体操・ストレッチ・筋トレ・脳トレ・呼吸法・瞑想・ソボク法・笑いヨガでアシエイジング! 健康情報・健康生活も学びます。	(1~4回は同プログラムです) 血圧・肩こり・膝痛・腰痛・股関節痛・不眠・頭痛・不安・冷え・				