

須磨区文化センター

4月開講

2026年春講座

4月～6月

受講生募集!!

2月10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/

SWIMMING

MUSIC

CHORUS

FLOWER ARRANGEMENT

2月10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/

SWIMMING

MUSIC

CHORUS

FLOWER ARRANGEMENT

▶▶▶★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▶▶▶  
【ご自宅でも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。】

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そ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  
【中学】の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。

おすすめ定例講座

美術・絵画

09002

楽しく描こう! 絵画教室

講師 洋画家・アトリエココペリ主宰 磯野 和美

木曜日/14:00～16:00(8回) 定員/15名 受講料/12,800円 材料費等/実費(初講日に説明します)

美術・絵画

09003

パステル画

講師 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)

音楽

09019

いつも青春♪うきうきソング

講師 KOSMA音楽愛好会 高曲 伸和 白石 千尋

第1・3火曜日/10:30～12:00(5回) 定員/15名 受講料/9,000円 材料費等/—

茶華道

09033

生け花

講師 華道家元池坊副総華督 中央委員 竹中 一永

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)

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年春講座 須磨区文化センター	
講座番号		
講座名		
フリガナ		
氏名		
住所	〒— —	
生年月日(西暦)	年 月 日	
年齢	歳	性別 男・女
学年	(4月から)	
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電話番号必須です。
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	—	—

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

POST CARD

6500031

切手をお貼りください。

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。

## 春講座募集のご案内

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。

2月28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

2月28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。

2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講座の申込みする場合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、4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。

＜受講者の決定＞

○申込み多数の場合は、抽選いたします。

○当選者には封書、補欠・落選者にはSMS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、3月20日までにコンビニまたは郵便局でお支払ください。

※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)

○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。4月末日までは残回数を按分しますが、5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＞

○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、残回数按分後、10円未満切り上げ返金。

※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。

○発注後の材料費の返金はいたしません。

09001 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

09002 楽しく描こう! 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(8回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/実費(初講日に説明します)

09003 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)

09004 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/—

09005 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13名 受講料6,900円(中学)3,450円 材料費等/テキスト、紙、色鉛筆等1,000円程度

09007 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

09008 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(9回) 定員15名 受講料12,510円 材料費等/テキスト手本代500円程度

09009 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(9回) 定員15名 受講料12,510円 材料費等/テキスト手本代500円程度

09010 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

09011 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

09012 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

09013 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、粘土代実費約200～500円/kg

09014 木曜陶芸

陶器作家 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

09015 日曜陶芸①

陶器作家 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

09016 日曜陶芸②

陶器作家 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

09017 ステンドグラス

ガラス工芸家 則武 英彦

日曜日/9:30～12:00(9回) 定員15名 受講料16,200円 材料費等/工具材料費約38,000円(変動あり、初心者のみ)

09018 くらしを彩る木彫り

木象会講師 太田 清美

木曜日/10:00～12:00(9回) 定員15名 受講料12,510円 材料費等/各自実費

09019 いつも青春♪うきうきソング

KOSMA音楽愛好会 高曲 伸和 白石 千尋

第1・3火曜日/10:30～12:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/—

※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。



<div>09020</div> <div>ハッピーメロディ♪歌って健康</div> <div>音楽</div> <div>元ヤマハ音楽愛好会 中野 愛子 森岡 美咲</div> <div>4/8</div> <div>第2・4水曜日/10:30~12:00(4回) 定員20名 受講料7,200円 材料費等/—</div> <div></div> <div>歌うことで活発に呼吸をし血液の循環が良くなり ます。誤嚥性肺炎も予防できます。初心者 も自信のない方も楽しく歌いましょう。</div>	<div>09021</div> <div>英語でPoPs♪</div> <div>音楽</div> <div>英会話講師 古津 玲子 華内 玲</div> <div>4/1</div> <div>第1・3水曜日/15:15~16:45(5回) 定員22名 受講料8,000円 材料費等/教材費実費</div> <div></div> <div>懐かしいアメリカンポップスを英語で歌って みましょう。歌の内容、発音のポイントなど も説明いたします。諸面が読めなくてもOK</div>	<div>09022</div> <div>水曜ピアノ教室</div> <div>音楽</div> <div>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</div> <div>4/1</div> <div>第1・3水曜日/9:00~12:00(6回) 定員6名 受講料19,440円 材料費等/—</div> <div></div> <div>脳トレにピアノは最適！感性豊かに♪人生生 涯学習♪一生懸命が一生輝く自分に！素敵に 過ごす自分の時間。充実した幸せな毎日を★</div>	<div>09023</div> <div>木曜ピアノ教室①</div> <div>音楽</div> <div>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</div> <div>4/2</div> <div>第1・3水曜日/9:00~12:00(6回) 定員6名 受講料19,440円 材料費等/—</div> <div></div> <div>朝の気持ちのいい時間にピアノを始めてみま せんか？シニア世代に人気！毎日の生活が 規則正しく激変！笑顔あふれるピアノ生活</div>	<div>09024</div> <div>木曜ピアノ教室②</div> <div>音楽</div> <div>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</div> <div>4/9</div> <div>第2・4水曜日/9:00~12:00(6回) 定員6名 受講料19,440円 材料費等/—</div> <div></div> <div>大人気のピアノ♪いつから始めても遅くなく い！お洒落に自分磨き★毎日活き活き笑顔 満載！幸せアップ。さあ一緒に楽しみしまし ょう！</div>	<div>09025</div> <div>金曜ピアノ教室</div> <div>音楽</div> <div>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</div> <div>4/3</div> <div>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/—</div> <div></div> <div>はじめてのピアノ/大歓迎♪楽譜が読めなく ても、ピアノがなくても問題なし！笑いの絶 えないレッスン♪ピアノで人生ワクワク！</div>	<div>09026</div> <div>金曜癒しのピアノ</div> <div>音楽</div> <div>元ヤマハシステム講師 福島 美幸</div> <div>4/3</div> <div>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/—</div> <div></div> <div>花の金曜日★幼児～シニア世代必見！レッ スン時間増設。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！さあ一緒 に！</div>	<div>09027</div> <div>ドラム教室①</div> <div>音楽</div> <div>ドラム奏者 古田 雄士</div> <div>4/5</div> <div>日曜日/9:30~11:00(6回) 定員4名 受講料19,800円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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。</div>		
<div>09028</div> <div>ドラム教室②</div> <div>音楽</div> <div>ドラム奏者 古田 雄士</div> <div>4/5</div> <div>日曜日/11:10~12:40(6回) 定員4名 受講料19,800円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09029</div> <div>ドラム教室③</div> <div>音楽</div> <div>ドラム奏者 古田 雄士</div> <div>4/5</div> <div>日曜日/13:20~14:50(6回) 定員4名 受講料19,800円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09030</div> <div>ドラム教室④</div> <div>音楽</div> <div>ドラム奏者 古田 雄士</div> <div>4/5</div> <div>日曜日/15:00~16:30(6回) 定員4名 受講料19,800円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09031</div> <div>須磨琴(一絃琴)</div> <div>古典芸能</div> <div>一絃須磨琴保存会会範 古武 清美</div> <div>4/13</div> <div>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</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09032</div> <div>謡曲・仕舞</div> <div>古典芸能</div> <div>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</div> <div>4/1</div> <div>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~</div> <div></div> <div>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見学ください。</div>	<div>09033</div> <div>生け花</div> <div>おすす</div> <div>茶華道</div> <div>華道家元池田 副総華督 中央委員 竹中 一永</div> <div>4/9</div> <div>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)</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09034</div> <div>茶道①</div> <div>茶華道</div> <div>裏千家教授 多田 宗智</div> <div>4/4</div> <div>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4,000円程度</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09035</div> <div>茶道②</div> <div>茶華道</div> <div>裏千家教授 多田 宗智</div> <div>4/4</div> <div>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4,000円程度</div> <div></div> <div>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とともに椅子に座って受講も可能です。</div>		
<div>09036</div> <div>英会話(初級)</div> <div>語学</div> <div>英会話講師 古津 玲子</div> <div>4/14</div> <div>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3,817円(税込)</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09037</div> <div>英会話(中級)</div> <div>語学</div> <div>アメリカ人講師 コリンズ・ブルース</div> <div>4/10</div> <div>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</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09038</div> <div>中国語会話(初級)</div> <div>語学</div> <div>神戸海星女子学院大学非常勤講師 坂口 文馨</div> <div>4/11</div> <div>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)</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09039</div> <div>中国語会話(中級)</div> <div>語学</div> <div>神戸海星女子学院大学非常勤講師 坂口 文馨</div> <div>4/11</div> <div>土曜日/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2,400円(税別)</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09040</div> <div>レベルアップ韓国語</div> <div>語学</div> <div>神戸女学院大学非常勤講師(朝鮮語) 魯 恵英 (ノ ヘヨン)</div> <div>4/10</div> <div>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)</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09041</div> <div>スペイン語(初級)</div> <div>語学</div> <div>スペイン語講師 福田 ルーツ</div> <div>4/3</div> <div>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)</div> <div></div> <div>基礎学力を楽しく身に付け多様な魅力を持 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。</div>	<div>09042</div> <div>楽しい社交ダンス</div> <div>舞踊・ダンス</div> <div>兵庫県社交ダンス教師協会・理事 ダンス・スタジオ・プラット経営・指導 笠矢 佐智恵</div> <div>4/10</div> <div>金曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料14,900円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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、是非ご参加ください。</div>	<div>09043</div> <div>チャイルドジャズダンス①(3歳~小1)</div> <div>舞踊・ダンス</div> <div>フキジャズダンスカンパニー MAKIKO</div> <div>4/11</div> <div>土曜日/13:00~14:15(8回) 定員25名 受講料9,600円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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。</div>		
<div>09044</div> <div>チャイルドジャズダンス②(小2~小4)</div> <div>舞踊・ダンス</div> <div>フキジャズダンスカンパニー MAKIKO</div> <div>4/11</div> <div>土曜日/14:20~15:35(8回) 定員25名 受講料9,600円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09045</div> <div>チャイルドジャズダンス③(小5~小6)</div> <div>舞踊・ダンス</div> <div>フキジャズダンスカンパニー MAKIKO</div> <div>4/11</div> <div>土曜日/15:40~16:55(8回) 定員25名 受講料9,600円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09046</div> <div>楽楽ヨーガ</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>(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</div> <div>4/11</div> <div>土曜日/10:30~12:00(9回) 定員12名 受講料14,400円(中サ7,200円) 材料費等/—</div> <div></div> <div>呼吸に合わせて動いていきます。自分だけの 時間を作ってうち心と身体を感じてみましょう 。お気軽にご参加下さい。</div>	<div>09048</div> <div>女性のためのヨガ</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>全米ヨガアライアンス認定 RYT200 五百尾 ひろみ</div> <div>4/7</div> <div>火曜日/18:30~20:00(10回) 定員12名 受講料16,000円(中サ8,000円) 材料費等/—</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09050</div> <div>ヨガ健康体操①</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>ヘルシークワハラ 中桐 照子</div> <div>4/1</div> <div>水曜日/9:15~10:30(10回) 定員15名 受講料13,900円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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よう。</div>	<div>09051</div> <div>ヨガ健康体操②</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>ヘルシークワハラ 中桐 照子</div> <div>4/1</div> <div>水曜日/10:45~12:00(10回) 定員15名 受講料13,900円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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よう。</div>	<div>09052</div> <div>気功太極拳</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>ヘルシークワハラ 中桐 照子</div> <div>4/4</div> <div>土曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料16,000円 材料費等/—</div> <div></div> <div>ゆったり無理なく動かす生涯スポーツ。気・血 の流れを良くし、心と体の調和をはかりま す。</div>	<div>09053</div> <div>健康体操</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>ヘルシークワハラ 中桐 照子</div> <div>4/6</div> <div>月曜日/10:00~11:30(7回) 定員10名 受講料11,200円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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。</div>		
<div>09054</div> <div>太極拳入門</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>日本武術太極拳連盟 公認指導員 福光 知子</div> <div>4/1</div> <div>水曜日/13:00~14:00(10回) 定員25名 受講料9,000円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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内容 で、体調を整えていきます。</div>	<div>09055</div> <div>太極拳中級</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>日本武術太極拳連盟 公認指導員 福光 知子</div> <div>4/1</div> <div>水曜日/14:15~15:45(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等/—</div> <div></div> <div>24式太極拳は奥深く頭の体操にもなり、心 も身体も柔軟に鍛えながら繋がって伸びて いきます。これを続けることで体力が付いて きます。</div>	<div>09056</div> <div>32式剣 太極剣(たいぎょくつるぎ)</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>日本武術太極拳連盟 公認指導員 福光 知子</div> <div>4/1</div> <div>水曜日/16:00~17:00(10回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/—</div> <div></div> <div>24式太極拳と32式剣と一緒に学びと、さら に上達し、剣士の延長となり、舞うように、 剣の楽しさを伝えます。</div>	<div>09057</div> <div>ジュニア空手①(概ね3歳~小2)</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>神戸空手道連盟大成塾 代表 棚田 健司 他</div> <div>4/5</div> <div>日曜日/9:30~10:30(9回) 定員25名 受講料10,800円 材料費等/サボーター3,500円、空手衣不要</div> <div></div> <div>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 優しく、礼儀正しい成長を育みます。</div>	<div>09058</div> <div>ジュニア空手②(概ね小3~中学生)</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>神戸空手道連盟大成塾 代表 棚田 健司 他</div> <div>4/5</div> <div>日曜日/10:40~11:40(9回) 定員15名 受講料10,800円 材料費等/サボーター3,500円、空手衣不要</div> <div></div> <div>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 優しく、礼儀正しい成長を育みます。</div>	<div>09059</div> <div>シニア空手(概ね高校生~シニア)</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>神戸空手道連盟大成塾 代表 棚田 健司 他</div> <div>4/5</div> <div>日曜日/10:40~12:00(9回) 定員10名 受講料13,410円 材料費等/サボーター5,000円、空手衣不要</div> <div></div> <div>空手の稽古は全身をバランスよく動かし、ミ ットベ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。</div>	<div>09060</div> <div>リズム&amp;ストレッチ</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>フキジャズダンスカンパニー 薫 ゆみこ</div> <div>4/7</div> <div>火曜日/10:00~11:30(8回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/—</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09061</div> <div>スポーツウエルネス吹矢①</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>(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</div> <div>4/5</div> <div>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</div> <div></div> <div>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。</div>		
<div>09062</div> <div>スポーツウエルネス吹矢②</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>(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</div> <div>4/5</div> <div>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</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09063</div> <div>スポーツウエルネス吹矢③</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>(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</div> <div>4/5</div> <div>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</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09064</div> <div>スポーツウエルネス吹矢④</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>(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</div> <div>4/5</div> <div>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</div> <div></div> <div>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。</div>	<div>09065</div> <div>神戸の山から ゆっくり登って健康に</div> <div>スポーツ・健康</div> <div>(公社)日本山岳ガイド協会認定ガイド 加藤 智二</div> <div>4/16</div> <div>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)</div> <div></div> <div>長い人生、健康に過ごすために必ず役立！山 歩きの基本と、楽しく歩くコツとポイントを 身近な神戸の山を通じて学びます。</div>						
<div>随時講座</div> <div>→</div>								<div>1</div> <div>水曜ジュニア空手①(小学生)</div> <div>随時講座</div> <div>神戸空手道連盟大成塾師範 道山 一成</div> <div>4/8</div> <div>水曜日/17:30~18:30(9回) 定員15名 受講料10,800円 材料費等/防具3,500円、道衣不要(備置、大会参加には必要)</div> <div></div> <div>全身をバランスよく鍛え、礼儀正しく強く て優しい心を育むことが出来ます。保護者の 皆様も大歓迎です。</div>	<div>2</div> <div>水曜ジュニア空手②(小・中学生</div>

※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。