

長田区文化センター・ピフレホール 4月開講

2月10日から受付開始!

2026年春講座 4月～6月

受講生募集!!

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★

【ご自宅から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。】

※春講座の受講生は夏講座を優先して受講いただけます。そのため夏講座のお申込みは欠員募集とさせていただきます。

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

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。

長田おすすめ講座

ピフレおすすめ講座

スポーツ健康 07044 ヨガ美体操 C【女性】

講師 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/—

07051 いきいき体操

講師 近畿自衛衛友会の会伝指導員 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/—

07052 フレイル予防のための「足腰元気体操」

講師 健康運動指導士、NPO法人スウェーデン協会スクエアステップ指導員 黒木 輝幸

月曜日/10:00～11:30(5回) 定員/20名 受講料/7,500円 材料費等/—

07056 バランス経絡体操(午後)

講師 (有)グリーンハウス所属 原 美幸

木曜日/14:55～16:25(8回) 定員/20名 受講料10,400円 材料費等/—

美術・絵画 08003 はがき絵教室(水曜)

講師 友誼会主宰 西川 友佳子

水曜日/13:30～15:30(5回) 定員/27名 受講料/6,000円 材料費等/実費

書道 08005 書道②

講師 筆聖会同人 飛雲会理事 小笠原 佳香

火曜日/15:15～16:45(10回) 定員/16名 受講料/12,000円 材料費等/実費

文学歴史 08013 俳句入門4

講師 ホトギス同人・日本伝統俳句協会 会員 大阪俳人クラブ会員 玉手 のり子

木曜日/13:30～15:30(3回) 定員/18名 受講料/4,800円 材料費等/教材テキスト1,650円(各自購入)

舞踊・ダンス 08027 クラシックバレエ(中学生～一般女性)

講師 柴田バレエスタジオ 築本 美奈

金曜日/18:45～20:00(5回) 定員/18名 受講料/7,500円 材料費等/—

受付 No. / 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	<input type="checkbox"/> 長田区文化センター	<input type="checkbox"/> ピフレホール
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	-		
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	-		

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・FAXによる申込みは、受付しておりません。)

センター・会館の窓口

インターネット

郵送

抽選後必ず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

個人情報の取扱いについて

講座申込みで収集した個人情報、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講座申込みの場合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〉

○納入期限までに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。○講座中止時は全額○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○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〉

○完結後の材料費の返金はいたしません。

ピフレ 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します。

08001 はがき絵教室(日曜)	08002 はがき絵教室(水曜)	08003 はがき絵教室(水曜)	08004 書道①「講座名変更」	08005 書道②	08006 ボールペン・筆ペン・毛筆講座	08007 簡単和紙ちぎり絵(工手型)
友誼会主宰 西川 友佳子	友誼会主宰 西川 友佳子	友誼会主宰 西川 友佳子	元高等学校書道教師 小笠原 佳子	筆聖会同人 飛雲会理事 小笠原 佳香	文部科学省後援書道技術検定正副審員 西川 絵梨	荒川 ひろみ
日曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円(教材費等/実費)	木曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円(教材費等/実費)	水曜日/13:30～15:30(5回) 定員27名 受講料6,000円(教材費等/実費)	火曜日/13:00～15:00(10回) 定員23名 受講料12,000円(教材費等/500円を初回に講座へお支払いください)	火曜日/15:15～16:45(10回) 定員16名 受講料12,000円(教材費等/実費)	金曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円(教材費等/500円を初回に講座へお支払いください)	火曜日/10:00～12:00(3回) 定員12名 受講料4,200円(教材費等/実費)
08008 魅惑のシャンソン	08009 初めてのシャンソン	08010 きらめき青春ソング	08011 歌いながら楽しむ脳トレ!	08012 俳句入門1	08013 俳句入門4	08014 神戸・阪神間のまちかど学
日本シャンソン協会正会員 荻井 加代子	日本シャンソン協会正会員 荻井 加代子	KOSMA音楽愛好会 谷口 愛 東 恵子	ミュージックインストラクター養成認定 音楽療法士 皆美 久香	ホトギス同人・俳誌「限」主宰 大阪俳人クラブ理事 永沢 達明	ホトギス同人・日本伝統俳句協会 会員 玉手 のり子	神戸学院大学非常勤講師 (神戸市・地域版) 谷口 義子
金曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円(教材費等/実費)	火曜日/10:00～12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円(教材費等/実費)	月曜日/13:30～15:00(5回) 定員27名 受講料6,500円(教材費等/テキスト代1,200円/その他費用は初回に講座へお支払いください)	月曜日/10:00～11:30(5回) 定員18名 受講料5,700円(教材費等/800円は初回に講座へお支払いください) 総額は300円	水曜日/10:00～12:00(3回) 定員24名 受講料4,800円(教材費等/—)	木曜日/13:30～15:30(3回) 定員24名 受講料4,800円(教材費等/教材テキスト1,650円(各自購入))	月曜日/14:00～15:30(5回) 定員24名 受講料6,500円(教材費等/—)
08015 おもしろ日本史V(中世)	08016 センスアップ いけばな	08017 暮らしを彩る いけばな	08018 フラワーアレンジメントと植物雑貨	08019 日曜料理教室	08020 大人のおもてなし料理	08021 おうちで作れる季節の和菓子
元岡山大学文学部教授 藤井 雅英	元岡山大学文学部教授 藤井 雅英	元岡山大学文学部教授 藤井 雅英	神戸フローラルアートスクール 中嶋 恵子	神戸市生活指導研究会 中山 智子	料理研究家 橋本 朋子	神戸市生活指導研究会 村中 尚子
木曜日/10:30～12:00(5回) 定員25名 受講料7,000円(教材費等/テキスト代1,980円(各自購入))	月曜日/18:30～20:30(5回) 定員25名 受講料6,500円(教材費等/花材7,000円(5回分は初回にお支払いください))	金曜日/13:00～15:00(5回) 定員25名 受講料6,500円(教材費等/花材7,000円(5回分は初回にお支払いください))	金曜日/18:10～20:10(3回) 定員25名 受講料5,400円(教材費等/9,000円(3,000円/回))	日曜日/10:00～12:00(3回) 定員18名 受講料5,400円(教材費等/3,000円(3回分は初回にお支払いください))	土曜日/10:00～12:00(3回) 定員18名 受講料5,700円(教材費等/3,000円(3回分は初回にお支払いください))	水曜日/10:00～12:00(3回) 定員18名 受講料5,400円(教材費等/3,000円(3回分は初回にお支払いください))
08022 ハワイアンフラ(入門)【女性】	08023 ハワイアンフラ(初級)【女性】	08024 ヒップホップI	08025 ガールズ HIPHOP【女性】	08026 楽しいジャズダンス	08027 クラシックバレエ(中学生～一般女性)	08028 らくらくヨガ
Kimmy フラ ハーワイルド講師 藤原 佳織	Kimmy フラ ハーワイルド講師 藤原 佳織	流行音楽・R代表 山本 秀子	流行音楽・R代表 山本 秀子	山本 秀子	柴田バレエスタジオ 築本 美奈	ヘルシークワハラ 藤本 久美子
水曜日/10:30～12:00(5回) 定員24名 受講料7,000円(教材費等/実費)	火曜日/13:00～14:30(5回) 定員24名 受講料7,000円(教材費等/実費)	水曜日/19:00～20:30(7回) 定員24名 受講料9,100円(教材費等/—)	月曜日/19:00～20:30(9回) 定員24名 受講料11,700円(教材費等/—)	金曜日/13:30～15:00(5回) 定員24名 受講料11,700円(教材費等/—)	金曜日/18:45～20:00(5回) 定員24名 受講料7,500円(教材費等/—)	水曜日/13:30～15:00(5回) 定員21名 受講料6,500円(教材費等/—)
08029 シニアのためのヨガ&リズム体操【女性】	08030 平野式アチエイジングエクササイズ【女性】	08031 お守り体操(金曜)【50歳以上】	08032 いつでもおける力!自宅でできるトレーニング【50歳以上】	08033 若々しく美しい姿勢と歩き方	08034 楽しい写真教室	08035 新体操キッズ(3歳～小学1年)
ヘルシークワハラ 藤本 久美子	ヘルシークワハラ 藤本 久美子	健康運動指導士 数田 恵	健康運動指導士 数田 恵	姿勢・ボディ 荒牧 英樹	写真講師 今井 博子	神戸市新体操クラブ 中山 和子
水曜日/13:30～15:00(8回) 定員21名 受講料10,400円(教材費等/—)	木曜日/18:30～20:00(12回) 定員24名 受講料15,600円(教材費等/—)	金曜日/11:00～12:30(5回) 定員24名 受講料6,500円(教材費等/—)	火曜日/13:00～14:30(5回) 定員24名 受講料6,750円(教材費等/—)	月曜日/10:30～12:00(3回) 定員24名 受講料3,900円(教材費等/—)	金曜日/10:00～12:00(6回) 定員24名 受講料9,000円(教材費等/実費)	水曜日/16:00～17:00(7回) 定員20名 受講料7,700円(教材費等/実費)
08036 クラシックバレエ(星クラス)【女性】	08037 3時のごほうび「にぎげん体操」	08038 市民講座	08039 市民講座	08040 市民講座	08041 市民講座	08042 市民講座
柴田バレエスタジオ 築本 美奈	健康運動指導士 数田 恵	韓国語教室 李 玉順	韓国語教室 李 玉順	韓国語教室 李 玉順	韓国語教室 李 玉順	韓国語教室 李 玉順
水曜日/10:30～11:45(5回) 定員18名 受講料7,500円(教材費等/—)	火曜日/15:00～16:30(5回) 定員24名 受講料6,500円(教材費等/—)	火曜日/10:30～12:00 水曜日/10:30～12:00 木曜日/18:30～20:00	火曜日/10:30～12:00 水曜日/10:30～12:00 木曜日/18:30～20:00	火曜日/10:30～12:00 水曜日/10:30～12:00 木曜日/18:30～20:00	火曜日/10:30～12:00 水曜日/10:30～12:00 木曜日/18:30～20:00	火曜日/10:30～12:00 水曜日/10:30～12:00 木曜日/18:30～20:00

※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。 は、新しく始まる講座です。



長田 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 お願いいたします。

07001 洋画

美術・絵画

4/10

創元会兵庫支部長  
大和 純子

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

初心者歓迎！静物、風景などの画題に取り組み自由な画材で自由な描き方で自分なりの表現が出来るように指導していきます。(モデル代含む)

07002 人物デッサン

美術・絵画

4/12

07058 中学

前田 真弥子

日曜日/10:30～12:30(5回)  
定員20名 受講料9,000円(※7,4,500円)  
材料費等/モデル代:実費(3,500円～4,000円)

2回で1枚、じっくり人物をデッサンし、それぞれのデッサン力をめざします。

07003 茶道 1

茶道道

4/6

裏千家  
尾藤 早苗

月曜日/18:00～20:00(9回)  
定員12名 受講料14,400円  
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、座り方から遠茶点前まで。(表千家) 男性の方も増えています。貴方も参加しませんか。

07004 やさしい染色

工(手)芸

4/11

07059 中学

日展会友、日本新工芸家連盟所属  
中來田 万里

土曜日/13:30～15:30(5回)  
定員20名 受講料6,500円(※7,3,250円)  
材料費等/11,000円(引き続きの方は8,000円)

型染、ローケツ染、絞り染等いろいろな技法を指導いたします。はじめての方でもきれいな色に染めあげります。楽しく、ハンカチ・ストール等きれいに染め上げります。

07005 歌謡レッスン

音楽

4/7

日本クラウン  
美山 京子 美山 文子

火曜日/13:00～15:00(10回)  
定員30名 受講料11,000円  
材料費等/実費

美山京子(日本クラウン)と、新曲を楽しく一緒に学び覚えましょう！笑顔あふれる教室です。

07006 コーラス【A】  
【女性】

音楽

4/1

合唱指揮者・ヴォイストレーナー  
松平 舞以

第4を除く水曜日/13:00～14:45(8回)  
定員20名 受講料10,400円  
材料費等/実費

歌が好き女性なら誰でも大歓迎！初めてでも大丈夫！発声等基礎から丁寧に指導致します。様々な曲と一緒に楽しく歌いましょう！

07007 コーラス【B】  
【女性】

音楽

4/1

合唱指揮者・ヴォイストレーナー  
松平 舞以

第4を除く水曜日/14:55～16:40(8回)  
定員20名 受講料10,400円  
材料費等/実費

歌が好き女性なら誰でも大歓迎！初めてでも大丈夫！発声等基礎から丁寧に指導致します。様々な曲と一緒に楽しく歌いましょう！

07008 愛LOVEボビュラーソング花組 A

音楽

4/3

愛Loveボビュラーソング講師  
神奈 あい 桐 さと実

金曜日/10:00～11:30(9回)  
定員30名 受講料11,700円  
材料費等/楽譜代 900円

人生を楽しく過ごしていただけるよう、映画音楽・シャンソン、日本歌曲・ポップス、そしてジャズなど色々なジャンルの世界を味わって頂きます。

07009 愛LOVEボビュラーソング花組 B

音楽

4/3

愛Loveボビュラーソング講師  
神奈 あい 桐 さと実

金曜日/13:30～15:00(9回)  
定員30名 受講料11,700円  
材料費等/楽譜代 900円

人生を楽しく過ごしていただけるよう、映画音楽・シャンソン、日本歌曲・ポップス、そしてジャズなど色々なジャンルの世界を味わって頂きます。

07010 ピアノ伴奏で歌う  
歌声喫茶

音楽

4/13

声楽家  
李 浩麗 高橋 麻理子

月曜日/10:30～12:00(5回)  
定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト:「大きな文字で歌いやすい歌26曲(画題別)」を購入してください

懐かしの童謡唱歌から日本の懐メロ、世界の叙情歌をピアノ伴奏で歌いましょう！

07011 昭和の歌謡曲を歌おう！

音楽

4/11

KOSMA音楽愛好会  
早川 奈緒美 住元 美穂

土曜日/10:30～12:00(5回)  
定員20名 受講料7,500円  
材料費等/テキスト代1,300円+税 その他実費

「昭和歌謡曲」と一緒に歌いませんか？リクエストもOK！好きな曲をみんなで歌って、明日の自分を元気にしましょう！

07012 はずり歌声  
リフレッシュ♪

音楽

4/6

KOSMA音楽愛好会  
後藤 美和子 住元 美穂

月曜日/10:30～12:00(5回)  
定員20名 受講料7,500円  
材料費等/テキスト代600円+税(衛生的うた歌ばら出その他費)

皆さんの思い出の曲は何ですか？あの時代に戻り一緒に楽しく歌いましょう。

07013 世界の名歌を歌おう  
(月クラス)

音楽

4/13

音楽創作工房ムジカヴィーヴァ  
西村 圭市 村田 夏帆

月曜日/14:00～15:30(5回)  
定員30名 受講料8,000円  
材料費等/テキスト代1,000円

様々な音楽に触れ心を豊かに、発声の基礎を学んで体を元気に！歌って脳を活性化！プロのオペラ歌手と楽しい一時を過ごしましょう。

07014 世界の名歌を歌おう  
(水クラス)

音楽

4/1

音楽創作工房ムジカヴィーヴァ  
伊藤 友祐 高津 小百合

水曜日/10:30～12:00(5回)  
定員30名 受講料8,000円  
材料費等/テキスト代1,000円

ご自身の自然な歌声で今も愛される世界の名曲の数々を歌います。楽譜が読めない方にも丁寧に教えますので、ご安心ください。

07015 楽しいピアノ教室  
(月)

音楽

4/13

ピアノ講師  
福島 美幸

月曜日/12:30～17:00(6回)  
定員9名 受講料19,200円  
材料費等/テキスト(講師と相談)

初心者大歓迎！楽譜が読めなくても心配ご無用！幼児～シニア世代まで、生徒さんに寄り添うレッスン！笑いのたえないレッスンです！

07016 楽しいピアノ教室  
(金)

音楽

4/10

ピアノ講師  
福島 美幸

金曜日/13:00～17:00(6回)  
定員8名 受講料19,200円  
材料費等/テキスト(講師と相談)

シニア世代に大人気のピアノ！お指先を使って脳トレに最適！！一生懸命が一生輝く自分に！素直に過ごす自分時間 お洒落なピアノ生活を

07017 川柳はじめの一步

文学歴史

4/9

ふあうすと川柳社同人  
宮本 緑

木曜日/10:00～12:00(5回)  
定員20名 受講料6,500円  
材料費等/実費

川柳は俳句と違って人間を詠む短詩文です。楽しさもある楽しい孤独も一七五字で詠みこむと不思議な心が晴れて来ます。さあ挑戦！

07018 初級英会話

語学

4/7

英会話講師  
ヒトミコーザ城間

火曜日/10:30～12:00(10回)  
定員20名 受講料13,000円  
材料費等/テキストは講師が準備

ネイティブ講師による活きた英会話レッスン。少し英会話が出来た方を対象に、旅行や日常生活を学べるコースです。

07019 楽しい英会話

語学

4/1

07060 中学

英会話講師  
ジョン k トヨサキ

第4を除く水曜日/18:30～20:00(8回)  
定員20名 受講料10,400円(※7,5,200円)  
材料費等/テキストは講師が準備

少し会話ができる方を対象に、旅行や日常生活を学べるコースです。ネイティブの日常会話に自然に話せるように指導します。

07020 ベリーダンス de  
健康美【女性】

舞踊

4/4

ベリーダンサー  
Nagu

土曜日/13:00～14:30(6回)  
定員20名 受講料8,100円  
材料費等/—

ダンス経験、未経験を問わず、エジプシャンベリーダンスの基礎からしっかり学び優雅に踊るように指導します。

07021 ベリーダンス  
(ビギナー・ハイビギナー)

舞踊

4/4

ベリーダンサー  
Nagu

土曜日/14:50～16:20(6回)  
定員20名 受講料8,100円  
材料費等/—

当センターのベリーダンス(ビギナー)講座を2季以上受講された方、または同程度のベリーダンスの基礎を学ばれた方対象です。

07022 歌って笑って元気に若返り！  
楽しい歌謡療法(65歳)以上

その他

4/7

ミュージシャン協会 音楽療法士  
皆美 久音

火曜日/10:00～11:30(5回)  
定員20名 受講料6,500円  
材料費等/教材費(500円初回のみ)

認知機能を維持、さらなる活性を目的とする歌謡療法。口腔フレイルの予防と共に表情筋を鍛えて声を出す楽しさを体験できます。

07023 女性のための  
健康麻雀(初級)

その他

4/1

健康マージン協会 レッスンプロ  
徳川 孔明

水曜日/10:00～12:00(5回)  
定員20名 受講料8,000円  
材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払)

麻雀は少し知ってるけど点数がわからない方や、楽しく脳トレをしたい方にとっての講座です！

07024 女性のための  
健康麻雀(入門)

その他

4/13

健康マージン協会 レッスンプロ  
徳川 孔明

月曜日/13:00～15:00(5回)  
定員20名 受講料8,000円  
材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払)

マージャンをこれから覚えようとする方、少しでも知りたい方の方のコースです。解りやすく解説、指導いたします。

07025 女性のための  
健康麻雀(中級A)

その他

4/13

健康マージン協会 レッスンプロ  
徳川 孔明

月曜日/10:00～12:00(5回)  
定員20名 受講料8,000円  
材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払)

符計算、上級マナー、鳴きの応用やテクニックなどレベルアップした内容となっております。

07026 女性のための  
健康麻雀(中級B)

その他

4/1

健康マージン協会 レッスンプロ  
徳川 孔明

水曜日/13:00～15:00(5回)  
定員20名 受講料8,000円  
材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払)

符計算、上級マナー、鳴きの応用やテクニックなどレベルアップした内容となっております。

07027 卓球 A

スポーツ・健康

4/1

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者卓球  
吉田 香代子 窪田 千安岐

第4を除く水曜日/18:30～20:00(8回)  
定員20名 受講料10,400円(※7,5,200円)  
材料費等/ピン球代含む

卓球は生涯スポーツ！誰でもいつからでも、一人一人に合った指導が受けられます。

07028 卓球 B

スポーツ・健康

4/7

07061 中学

日本スポーツ協会公認卓球コーチ 2  
川崎 正幸 柳谷 茂昭

火曜日/18:00～20:00(10回)  
定員30名 受講料13,000円(※7,6,500円)  
材料費等/ピン球代含む

老若男女、幅広く愛されている卓球。生涯スポーツとして、また競技スポーツとして、一緒に楽しみましょう。

07029 熟年卓球

スポーツ・健康

4/6

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者卓球 日本卓球協会公認指導員  
剛 由美子 稲満 一美

月曜日/10:00～12:00(10回)  
定員30名 受講料13,000円  
材料費等/ピン球代含む

身体全体を使い卓球のラリーが楽しく、楽しい運動が出来ます。卓球マシーンも使えます。

07030 バドミントン A

スポーツ・健康

4/3

神戸市バドミントン協会  
肝月 肇 清水 靖子

金曜日/10:00～12:00(10回)  
定員30名 受講料14,000円  
材料費等/シャトル代含む

バドミントンは楽しいけれど、もう少し上達したいと思っている方、ラケットの振り方、動き方、打ち方を楽しみ見直しませんか？

07031 バドミントン B

スポーツ・健康

4/3

神戸市バドミントン協会  
湯村 明美 山田 優子

金曜日/13:30～15:30(10回)  
定員30名 受講料12,600円  
材料費等/シャトル代含む

基本的な動きや考え方をしっかり覚え、レベルアップを目指して、一緒にバドミントンを楽しんでみませんか？

07032 バドミントン C

スポーツ・健康

4/14

07062 中学

神戸市バドミントン協会  
高垣 明子 天羽 淳子

火曜日/18:30～20:30(10回)  
定員30名 受講料14,000円(※7,7,000円)  
材料費等/シャトル代含む

初心者の方から上級者まで、ラケットの握り方からルール、フォーメーションまで上達を目指します。

07033 バドミントン D

スポーツ・健康

4/1

神戸市バドミントン協会  
湯村 明美 山田 優子

第4を除く水曜日/14:00～16:00(8回)  
定員16名 受講料11,200円  
材料費等/シャトル代含む

ラケットの握り方から、基本的なショットを覚え、ダブルスのローテーションを身につけて、楽しくゲームをしてみませんか？

07034 マットピラティス A

スポーツ・健康

4/4

07063 中学

ストットピラティス認定インストラクター  
赤松 由美子

土曜日/13:00～14:30(10回)  
定員18名 受講料13,000円(※7,6,500円)  
材料費等/—

美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。

07035 マットピラティス中級 B

スポーツ・健康

4/4

07064 中学

ストットピラティス認定インストラクター  
赤松 由美子

土曜日/14:50～16:20(10回)  
定員16名 受講料13,000円(※7,6,500円)  
材料費等/—

美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。

07036 マットピラティス C

スポーツ・健康

4/2

07065 中学

ストットピラティス認定インストラクター  
赤松 由美子

木曜日/18:00～19:30(10回)  
定員17名 受講料13,000円(※7,6,500円)  
材料費等/—

美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。

07037 ヘルスアップ  
美・ボディ

スポーツ・健康

4/6

ストットピラティス認定インストラクター  
赤松 由美子

月曜日/13:00～14:30(7回)  
定員20名 受講料9,100円  
材料費等/—

運動量が少なくなると体のラインや健康に不安をかかえていませんか？簡単な運動で運動不足を解消し美しいボディラインと健康を。

07038 氣功法入門(水曜)

スポーツ・健康

4/1

李 敬烈

第4を除く水曜日/10:30～12:00(8回)  
定員20名 受講料10,400円  
材料費等/—

初心者を対象に、氣功の基礎から応用まで、美容と健康づくりに役立てて下さい。

07039 氣功法入門(木曜)

スポーツ・健康

4/2

李 敬烈

木曜日/10:30～12:00(10回)  
定員20名 受講料13,000円  
材料費等/—

初心者を対象に、氣功の基礎から応用まで、美容と健康づくりに役立てて下さい。

07040 ゆうゆう太極拳  
入門クラス(初級)【女性】

スポーツ・健康

4/3

NPO法人神戸太極拳協会  
MISA

金曜日/13:00～14:30(9回)  
定員20名 受講料12,150円  
材料費等/—

初心者の方を対象に入門太極拳と簡化24式太極拳の基本を学びます。太極拳は、免疫力を高める効果が期待されます。

07042 ヨガ美療体操 A  
【女性】

スポーツ・健康

4/7

ヘルシークワハラ  
嶋津 清江

火曜日/10:30～12:00(10回)  
定員16名 受講料13,000円  
材料費等/—

体操で全身の血行を良くし、美しい姿勢づくりや歩き方に必要な筋肉を目覚めさせましょう。

07043 ヨガ美療体操 B  
【女性】

スポーツ・健康

4/3

ヘルシークワハラ  
伊関 千鶴

金曜日/10:00～11:30(10回)  
定員16名 受講料13,000円  
材料費等/—

心と体のリフレッシュに役立つのがヨガです。日々のくらしに健康保持に効果的です。

07044 ヨガ美療体操 C  
【女性】

スポーツ・健康

4/1

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/—

一生