

長田区文化センター・ピフレホール

4月開講



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。]

*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
*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、各セミナ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

4/1-

07044 ヨガ美療体操 C
【女性】

講師 ヘルシーカワハラ
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し一緒に体を動かしませんか?

08003 はがき絵教室
(水曜)

講師 友華会主宰
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



かわいがり、喜びを伝えることができる能書きとして、自分で書いたり字を書いたりすることができます。絵画、書道、歌謡、丸歌等いろいろな曲があります。面接料100円~300円程度

スポーツ・健康

4/1-

07051 いきいき体操

講師 近畿自筆友の会奥伝指導員
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/—



人生100歳時代、どんなふうに誰をかわいいですか?元気な姿を目標!筋膜、ストレッチ、筋力づくりなど、みんな楽しめる、マイペースで、生きてる感じづくりをめざします!

08005 書道②

講師 垂星会同人 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



毎月の體書出品を目指し、古典の書道、詩文から書道の制作まで、各自の感性で作品を作っています。

スポーツ・健康

4/6-

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法人スマアフロ
スマアフロ協会スマアフロティーチャー指導員
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/—



いつも元気に過ごすために筋肉が大好きです。お家でも取り組めるように講座でお伝えします。食事相談も可能です。

08013 俳句入門4

講師 ホトギス同人・日本伝統俳句協会会員
玉手 のり子

木曜日/13:30~15:30(3回)
定員/20名 受講料/4,800円 材料費等/教材チケット1,650円(各自購入推奨)



俳句を楽しむ!合言葉に5・7・5で四季折々の自然を詠み、日常の暮らしを詠んでいます。初心の方でも安心して受講していただけます。

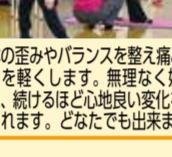
スポーツ・健康

4/9-

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/—

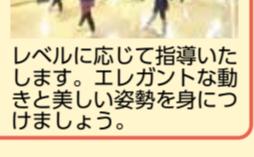


体の歪みやバランスを整え痛みやこりを軽減します。無理なく始められ、続けるほど心地よい変化を感じられます。などとも出来ます。

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/—



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。

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問い合わせいたします。

美術・絵画

4/1-

08001 はがき絵教室(日曜)
08035 中学

友華会主宰
西川 友佳子

日曜日/10:00~12:00(5回)
定員/27名 受講料6,000円 (税込3,000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かわいがり、想いを伝えることで自分を心地よくする手にも元気を届けることができます。紙箱、木箱、袋、丸顔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)

美術・絵画

4/9-

08002 はがき絵教室(木曜)

友華会主宰
西川 友佳子

木曜日/10:00~12:00(5回)
定員/27名 受講料6,000円 (税込3,000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かわいがり、想いを伝えることで自分を心地よくする手にも元気を届けることができます。紙箱、木箱、袋、丸顔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)

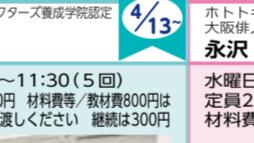
美術・絵画

4/1-

08003 はがき絵教室(水曜)

友華会主宰
西川 友佳子

水曜日/13:30~15:30(5回)
定員/27名 受講料6,000円 (税込3,000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かわいがり、想いを伝えることで自分を心地よくする手にも元気を届けることができます。紙箱、木箱、袋、丸顔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)

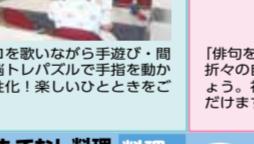
書道

4/7-

08004 書道① 「講座名変更」

元高等学校書道教師
小笠原 佳子

火曜日/13:00~15:00(10回)
定員/23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、かな等の基本的な書道を学び、篆刻等を半角練習。それを生かして、ミニ一作制作です。競争希望者は対応いたします。

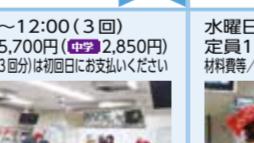
書道

4/7-

08005 書道②

奎星会同人 飛雲会理事
小笠原 佳子

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



毎月の體書出品を目指し、古典の書道、詩文から書道の制作まで、各自の感性で作品を作っています。

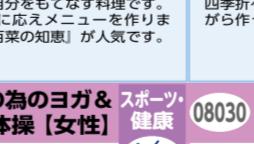
書道

4/10-

08006 ポールペン・筆ペン講座

文部科学省後援書写技能検定会審査委員会員、光華会主宰
西川 純絵

金曜日/10:00~12:00(5回)
定員/27名 受講料6,500円 材料費等/教科書費は初回に講師へお支払いください3,000円(5回)



書道を基礎から学びます。毛筆やボールペンで久しぶりに字を書いていませんか? なしにでも楽しんで書いてみたい方へお説明いたします。

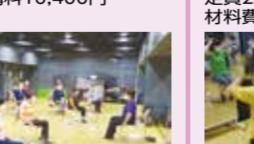
書道

4/10-

08007 簡単紙ちぎり絵

じゅんこう認定講師
荒川 ひろみ

火曜日/10:00~12:00(3回)
定員/12名 受講料4,200円
材料費等/実費



指先で和紙をちぎって、初めての方でも楽しめます。和紙の魅力を楽しみましょう!

音楽

4/3-

08008 音楽のシャンソン

日本シャンソン協会正会員
猪井 加代子

金曜日/10:00~12:00(5回)
定員/27名 受講料6,500円
材料費等/実費



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、大いに楽しめましょう!

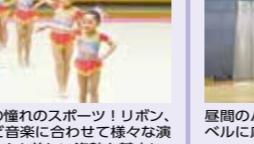
音楽

4/14-

08009 初めてのシャンソン

日本シャンソン協会正会員
猪井 加代子

火曜日/10:00~12:00(5回)
定員/27名 受講料6,500円
材料費等/実費



それぞれの個性に合わせて歌いましょう。シャンソンで、人生を、大いに楽しめましょう!

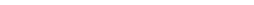
音楽

4/13-

08010 キラめき青春ソング
楽しい歌のタイムトラベル

KOSMA 音楽愛好会
中山 恵子

月曜日/13:30~15:00(5回)
定員/27名 受講料6,500円 材料費等/—
料金差引1,000円(5回分)は初回に譲り受けます



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、みんなと一緒に歌いましょう。歌って、笑って、楽しむひとときを一緒に作りましょう。

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
てお問い合わせください。

07001 洋画 創元会兵庫支部長 大和 純子	07002 人物デッサン 07058 中学 前田 真弥子	07003 茶道1 裏千家 尾藤 早苗	07004 やさしい染色 07059 中学 工(手)芸	07005 歌謡レッスン 日本クラウン 美山 京子 美山 文子	07006 コーラス [A] [女性] 合唱指導者 松平 舞以	07007 コーラス [B] [女性] 合唱指導者 松平 舞以
金曜日／10:00～12:00(10回) 定員20名 受講料20,000円 材料費等／一	日曜日／10:30～12:30(5回) 定員20名 受講料9,000円(税込4,500円) 材料費等／モチル代・実費(3,500円～4,000円)	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円は初回日に支払ください	土曜日／13:30～15:30(5回) 定員20名 受講料5,500円(税込3,250円) 材料費等／11,000円(引き継ぎの方は8,000円)	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	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	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
初心者歓迎！静物、風景などの画面に取り組み自由な題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)	初心者歓迎！静物、風景などの画面に取り組み自由な題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)	2回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。	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。貴方も参加しませんか。	型染・ローカル染・絞り染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ります。楽しく、ハンカチ・ストール等大きめに染め上がりります。	美山京子(日本クラウン)と、新曲を楽しむ一緒に学びましょう！笑顔あふれる教室です。	歌が好きな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めましょう♪
07008 愛LOVEポピュラー ソング花組A 愛LOVEポピュラーソング講師 神奈 あい 桐 さと実	07009 愛LOVEポピュラー ソング花組B 愛LOVEポピュラーソング講師 神奈 あい 桐 さと実	07010 ピアノ伴奏で歌う 歌声喫茶 声楽家 李 浩麗 高橋 麻理子	07011 昭和の歌謡曲を 歌おう！ KOSMA 音楽愛好会 早川 奈緒美 住元 美穂	07012 はづむ歌声 リフレッシュ♪ KOSMA 音楽愛好会 後藤 美和子 住元 美穂	07013 世界の名歌を歌おう (月クラス) 音楽創作工房ムジカヴィーヴア 西村 圭市 田村 夏帆	07014 世界の名歌を歌おう (水クラス) 音楽創作工房ムジカヴィーヴア 伊藤 友祐 高津 小百合
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	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	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： 「大きな声で歌いたい!歌26首(箇束編)」を購入して下さい	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	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1,000円+税 その他実費	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	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
人生を楽しく過ごしていただけるよう、映画音楽・シンガソング・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。	人生を楽しく過ごしていただけるよう、映画音楽・シンガソング・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。	懐かしの童謡唱歌から日本の懐メロ、世界の叙事情歌をピアノ伴奏で歌いましょう！	「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てましょう！	皆さん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。	様々な音楽に触れて心を豊かに、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。	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お教えしますので、ご安心ください。
07016 楽しいピアノ教室 (金) ピアノ講師 福島 美幸	07017 川柳はじめの一歩 ふあうすと川柳同人 宮本 緑	07018 初級英会話 英会話講師 ヒトミコーザ城間	07019 楽しい英会話 07060 中学 英会話講師 ジーン k トヨサキ	07020 ベリーダンス de 健康美 [女性] ベリーダンサー Nagu	07021 ベリーダンス (ピギナー・ハイビギナー) ベリーダンサー Nagu	07022 歌って笑って元氣に若返り！ 楽しい歌謡療法 [65歳] 以上 ミージングインストラクターズ 皆美 久音
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)	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	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	第4を除く水曜日／18:30～20:00(8回) 定員20名 受講料10,400円(税込5,200円) 材料費等／テキストは講師が準備	土曜日／13:00～14:30(6回) 定員20名 受講料8,100円 材料費等／一	土曜日／14:50～16:20(6回) 定員20名 受講料8,100円 材料費等／一	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)
シニア世代に大人気のピアノ♪指先を使って脳トレに最適!!一生懸命が一生輝く自分に★素敵に過ごす自分時間 お洒落なピアノ生活を	川柳は俳句と違って人間を詠む短詩文芸です。楽しもじしい孤独も一七言で詠みこむと不思議と心が晴れて来ます。さあ挑戦！	ネイティブ講師による活きた英会話レッスン。少し英会話が出来る方を対象に、旅行や日常生活を学ぶコースです。ネイティブの日常会話を自然に話せるように指導します。	少し会話ができる方を対象に、旅行や日常生活を学ぶコースです。ネイティブの日常会話を自然に話せるように指導します。	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れるように指導します。	当センターのベリーダンス(ピギナー)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。	認知機能を維持、さらなる活性を目的とする歌謡療法。口腔フレイムの予防と共に表情筋を鍛えて声を出す楽しさを実感できます。
07024 女性のための 健康麻雀(入門) 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明	07025 女性のための 健康麻雀(中級A) 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明	07026 女性のための 健康麻雀(中級B) 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明	07027 卓球 A 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 吉田 香代子 痛田 千安岐	07028 卓球 B 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	07029 熟年卓球 日本スポーツ協会公認指導員 剛 由美子 稲満 一美	07030 バドミントン A 神戸市バドミントン協会 肝月 肇 清水 靖子
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)	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)	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)	第4を除く水曜日／9:45～11:45(8回) 定員30名 受講料10,400円 材料費等／ピン球代含む	火曜日／18:00～20:00(10回) 定員30名 受講料13,000円(税込6,500円) 材料費等／ピン球代含む	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	月曜日／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
マージャンをこれから覚えようとする方、少しだけ知っている方のコースです。解りやすく解説、指導いたします。	符計算、上級マナー、鳴きの応用やテクニック面などレベルアップした内容となっております。	符計算、上級マナー、鳴きの応用やテクニック面などレベルアップした内容となっております。	卓球は生涯スポーツ！誰もいつからでも、一人一人に合った指導が受けられます。	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。	身体全体を使い卓球のラリーが続くと、楽しい運動が出来ます。卓球マシーンも使えます。	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、打ち方を楽しく見直しませんか？
07032 バドミントン C 07062 中学 神戸市バドミントン協会 高垣 明子 天羽 淳子	07033 バドミントン D 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子	07034 マットピラティス A 07063 中学 赤松 由美子	07035 マットピラティス B 07064 中学 赤松 由美子	07036 マットピラティス C 07065 中学 赤松 由美子	07037 ヘルスアップ 美・ボディ 赤松 由美子	07038 気功法入門(水曜) 李 敬烈
火曜日／18:30～20:30(10回) 定員30名 受講料14,000円(税込7,000円) 材料費等／シャトル代含む	第4を除く水曜日／14:00～16:00(8回) 定員30名 受講料11,200円 材料費等／シャトル代含む	土曜日／13:00～14:30(10回) 定員18名 受講料13,000円(税込6,500円) 材料費等／一	土曜日／14:50～16:20(10回) 定員16名 受講料13,000円(税込6,500円) 材料費等／一	木曜日／18:00～19:30(10回) 定員17名 受講料13,000円(税込6,500円) 材料費等／一	月曜日／13:00～14:30(7回) 定員20名 受講料9,100円 材料費等／一	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／一
初心者の方から上級者まで、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まで上達を目指します。	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まで上達を目指します。	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す。	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す。	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す。	運動量が少なくなり体のラインや健康に不安をかかえていますか？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。	初心者を対象に、気功の基礎から応用まで、美容と健康づくりに役立て下さい。
07040 ゆうゆう太極拳 入門クラス(初級) [女性] NPO法人神戸太極拳協会 MISA	07042 ヨガ美療体操 A [女性] ヘルシーグワラ 嶋津 清江	07043 ヨガ美療体操 B [女性] ヘルシーグワラ 伊間 千鶴	07044 ヨガ美療体操 C [女性] ヘルシーグワラ 松井 由紀子	07045 ヨガ美療体操 D [女性] ヘルシーグワラ 藤本 久美子	07046 ヨガ美療体操 E [女性] ヘルシーグワラ のりちゃん	07047 整体ヨガ美療 [女性] ヘルシーグワラ 嶋津 清江
金曜日／13:00～14:30(9回) 定員20名 受講料12,150円 材料費等／一	火曜日／10:30～12:00(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等／一	金曜日／10:00～11:30(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等／一	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	木曜日／18:30～20:00(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等／一	第4を除く水曜日／18:30～20:00(8回) 定員16名 受講料10,400円 材料費等／一	火曜日／13:30～15:00(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等／一
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。	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自覚させます。	心と体のリフレッシュに役立つのヨガです。日々の暮らしに健康保有に効果的です。	一生自分の足で歩き、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し一緒に体を動かしませんか？	加齢による動きづらさや、座りすぎによる筋力不足を軽減させることで、全身の若がえりに役立てます。	体操で筋肉が強化され血液の循環が良くなり、栄養を体の隅々まで運びます。老廻物もスムーズに。一緒に楽しく体操しましょう！	体の歪みや筋肉の調整に効果的なヨガの体操と、整体の実技。体のしくみを学ぶことで元気な心と体の維持を目指します。
07049 男性ピラティス & ストレッチ ストップピラティス認定インストラクター 赤松 由美子	07050 熟年健康体操 [50歳以上] 健康運動指導士 小原 裕子	070				