

東灘区文化センター

7月開講

2026年
夏講座
7月～9月

受講生募集!!

5月8日から受付開始!

〒658-0052
神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16
お問合せ ☎078-822-8333
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/>

★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。ご理解とご協力をお願いいたします。
※SoftBankをご利用のお客様には、6桁の番号(248700)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。

おすすめ講座

美術 01004 おしゃれなイラスト水彩画(入門)

講師 スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子

季節のカードを水彩で楽しく表現してみませんか? 見本があるので初めての人も大丈夫。お気軽にご参加下さい。

第3土曜日 / 10:00～12:00(3回)
定員 / 15名 受講料 / 4,800円
材料費等 / 750円(3回分)

工芸(手) 01015 陶芸④^{※3}

講師 陶芸家 木村 貴史

明るく楽しい教室で、自分だけのオリジナル器を作りましょう。

土曜日 / 13:30～15:30(10回)
定員 / 20名 受講料 / 16,000円
材料費等 / 2,000円程度

音楽 01019 日本の抒情歌を歌おう

講師 音楽創作工房 ムジカヴィーヴア 伊藤 友祐 or 近藤 勇斗

心の奥に流れ続ける想い出を歌にしませんか?

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

音楽 01025 いきいき声活

講師 音楽創作工房 ムジカヴィーヴア 矢野 美由紀

正しい声の出し方、美しいフレージングの作り方など、女性ならではの目線で細やかな指導を行います。アンチエイジングにも役立ちます。

第1・3火曜日 / 14:30～15:15(5回)
定員 / 12名 受講料 / 9,000円
材料費等 / 楽譜代実費

おすすめ講座

ダンス 01045 チャイルドジャズダンス(4～12歳)

講師 フキジャズダンスカンパニー MAKIKO

ジャズダンスを通じて楽しくながら、リズム感を養い、身体づくりをしていきましょう。

火曜日 / 16:00～17:00(10回)
定員 / 15名 受講料 / 12,000円
材料費等 / ー

スポーツ・健康 01046 ZUMBA

講師 ヨガ&ZUMBAインストラクター 伊澤 明美

曲を楽しみながらしっかりと身体を動かして脂肪燃焼! 初めての方も大丈夫!

木曜日 / 18:30～20:00(8回)
定員 / 20名 受講料 / 12,800円
材料費等 / ー

スポーツ・健康 01051 朝のいきいきヨガ①

講師 ヨガインストラクター TAKAKO

朝のいきいきヨガですっきり1日をスタート。ヨガ未経験者でも運動不足でも大丈夫! 健やかに動く身体作りをしていきましょう。

第1・3火曜日 / 9:00～10:30(6回)
定員 / 12名 受講料 / 9,000円
材料費等 / ー

スポーツ・健康 01052 朝のいきいきヨガ②

講師 ヨガインストラクター TAKAKO

朝のいきいきヨガですっきり1日をスタート。ヨガ未経験者でも運動不足でも大丈夫! 健やかに動く身体作りをしていきましょう。

第1・3火曜日 / 10:45～12:15(6回)
定員 / 12名 受講料 / 9,000円
材料費等 / ー

スポーツ・健康 01055 やさしい気功

講師 上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子

日ごろの運動不足を解消し心身をゆったりさせて気血の流れを整えます。運動したことがない方にも無理のない動きです。

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

スポーツ・健康 01058 健康づくりの中国武術(入門)

講師 大阪府武術協会 上海中医药大学日本校客員教授 神戸南京町鍼灸六灸治療院 院長 裴 華

五行拳には、代謝、血行と免疫力を改善する働きがある。中医学五行論と解剖学に基づき、中高年健康に対する問題と悩みを解消。

金曜日 / 18:30～20:00(8回)
定員 / 12名 受講料 / 12,800円
材料費等 / ー

スポーツ・健康 01060 さわやか健康体操(女性)

講師 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子

免疫力アップや体質改善等には適度な運動が欠かせません。体ほぐしやリズム体操・筋力アップの体操等、楽しく始めてみませんか?

土曜日 / 9:10～10:40(8回)
定員 / 20名 受講料 / 12,000円
材料費等 / ー

スポーツ・健康 01061 バランス経絡体操

講師 グリーン健康会 バランストレーナー 石川 裕子 赤井 循子

体の歪みを体操で改善できることを指導させていただきます。ご自分の状態に合った運動を楽しく進めて参ります。

月曜日 / 10:00～11:20(8回)
定員 / 15名 受講料 / 12,800円
材料費等 / ー

スポーツ・健康 01063 スタスタ歩ける足作り～おとなの足育体操～

講師 足育アドバイザー® 朝比奈 優

歩くのが辛い疲れる原因になる外反母趾等の足のトラブルを予防・改善する足育体操。足育体操で脳も足も鍛えてスタスタ歩きましょう。

第2・4水曜日 / 10:30～11:45(5回)
定員 / 12名 受講料 / 7,500円
材料費等 / ー

スポーツ・健康 01064 スポーツウエルネス吹矢(日曜コース)

講師 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 橋本 三四郎

スポーツ吹矢は息の力での的に矢を放ち得点を競うもので集中力アップと爽快感があり年齢に関係なく手軽に楽しめる生涯スポーツです。

第2・4日曜日 / 13:00～15:00(5回)
定員 / 14名 受講料 / 8,500円
材料費等 / ー

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年夏講座 東灘区文化センター	
講座番号		
講座名		
フリガナ		
氏名		
住所	〒 -	
生年月日(西暦)	年	月 日 ※必須
年齢	歳	性別 男・女
学年	()	
自宅電話番号	()	-
携帯電話番号	()	- ※補欠・落選生には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

6 5 0 0 0 3 1

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

5月28日(木)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。

夏講座募集のご案内

● 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。
5月31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
5月31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。
5月28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、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、7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＞

- 当選者には、受講料の払込取扱票を郵送しますので、6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)**
- 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。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ご支払いください。

＜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。7月末日までは残回数をお分ししますが、8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受講者様都合で初回以降に退講される場合は、受講料総額から30%の手数料を差し引き、残回数を按分し、10円未満切り上げて返金。第2回開講日以降は返金いたしません。
- **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いたしません。**

気象警報による休講について ※2026年3月から神戸市では区ごとに気象警報等が発表されます。

講座開始時間	午前中	正午から	午後3時から	午後5時以降
警報発表判断時点	午前8時	午前11時	午後1時	午後4時

それぞれの判断時点において講座の開催地で特別警報(大雨・暴風・暴風雪・大雪)、警報(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講とします。なお、放送、高層階級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、連絡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、テレビ、ラジオ、インターネット等でご確認ください。

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。

<p>01001 大人の塗り絵 美術</p> <p>大人の塗り絵クラブ認定 渡辺 昭子</p> <p>第2・4火曜日 / 13:00～15:00(5回) 定員10名 受講料8,000円 材料費等 / 教材費1,000円の塗り絵本</p>	<p>01002 親しみやすい色鉛筆画教室① 美術</p> <p>美術家・元二元会委員 若谷 薫</p> <p>第2・4水曜日 / 10:00～12:00(5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等 / 実費</p>
<p>01003 親しみやすい色鉛筆画教室② 美術</p> <p>美術家・元二元会委員 若谷 薫</p> <p>第2・4水曜日 / 13:00～15:00(5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等 / 実費</p>	<p>01004 おしゃれなイラスト水彩画(入門) 美術</p> <p>スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子</p> <p>第3土曜日 / 10:00～12:00(3回) 定員15名 受講料4,800円 材料費等 / 750円(3回分)</p>
<p>01005 おしゃれな水彩画 美術</p> <p>スタジオミント イラストレーター 篠原 奈穂子</p> <p>第3土曜日 / 13:00～15:00(3回) 定員10名 受講料4,800円 材料費等 / 750円(3回分)</p>	<p>01006 月曜水彩画①^{※1} 美術</p> <p>二元会会長 山本 幸雄</p> <p>第2・4月曜日 / 13:00～15:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等 / 教材費1,000円</p>
<p>01007 月曜水彩画②^{※1} 美術</p> <p>二元会会長 山本 幸雄</p> <p>第2・4月曜日 / 15:30～17:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等 / 教材費1,000円</p>	<p>01008 山本幸雄絵画教室 美術</p> <p>二元会会長 山本 幸雄</p> <p>第2・4土曜日 / 17:30～19:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等 / 教材費1,000円</p>
<p>01009 書道(初心者～) 書道</p> <p>兵庫県書家協会 八十島 聖子</p> <p>木曜日 / 10:00～12:00(9回) 定員18名 受講料12,600円 材料費等 / テキスト代600円程度</p>	<p>01010 仮名と細字 書道</p> <p>兵庫県書家協会 幕谷 恵風</p> <p>月曜日 / 10:00～12:00(8回) 定員12名 受講料12,800円 材料費等 / テキスト代800円程度</p>
<p>01012 陶芸①^{※2} 工芸(手)</p> <p>陶芸家 大西 雅文</p> <p>水曜日 / 10:00～12:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等 / 2,000円程度</p>	<p>01013 陶芸②^{※2} 工芸(手)</p> <p>陶芸家 大西 雅文</p> <p>水曜日 / 13:30～15:30(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等 / 2,000円程度</p>
<p>01014 陶芸③^{※3} 工芸(手)</p> <p>陶芸家 木村 貴史</p> <p>土曜日 / 10:00～12:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等 / 2,000円程度</p>	<p>01015 陶芸④^{※3} 工芸(手)</p> <p>陶芸家 木村 貴史</p> <p>土曜日 / 13:30～15:30(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等 / 2,000円程度</p>

※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。

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。

01021 楽しく合唱 音楽 Cantiamo 水口 健次 月曜日/13:00~15:00(7回) 定員30名 受講料12,600円 材料費等/楽譜代実費 歌を歌う事、ハーモニーを作る楽しみを知って下さい。音楽を楽しむ事を一番に練習しましょう。	01022 歌ってポイストレーニング 音楽 Cantiamo 水口 健次 第2・4金曜日/13:00~14:30(4回) 定員15名 受講料7,200円 材料費等/楽譜代実費 話す声、歌う声のトレーニングをしながらかしこくいろいろな歌を歌いましょう。	01023 楽しく懐メロを歌おう 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴア 水口 健次 第1・3火曜日/12:45~14:15(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費 色あせない名曲、懐かしいメロディーがよみがえる。心に響く懐メロと一緒に練習しましょう。	01024 イタリア古典歌曲を歌おう 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴア 伊藤 正 第1・3火曜日/15:30~17:00(5回) 定員18名 受講料9,500円 材料費等/楽譜代実費 燃然と輝くイタリアのオペラの歴史。17、18世紀に生まれた名曲の数々を歌います。懐かしいイタリア語も歌っているうちに楽しくなっています。	01025 いきいき声活 音楽 音楽創作工房 ムジカヴィーヴア 矢野 美由紀 第1・3火曜日/14:30~15:15(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費 正しい声の出し方、美しいフレーズの作り方など、女性ならではの目線や指の導引を行います。アンチエイジングにも役立ちます。	01026 ハッピーメロディ笑顔で歌おう 音楽 KOSMA 音楽愛好会 中野 愛子 第1・3金曜日/13:00~14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費 懐かしい名曲もどきのヒットメロディに歌いながら、街のメロディを皆で追いかけて、歌うほど心が軽くなる笑顔の時間。	01027 子どもドラマ教室① 音楽 パーカッション・ドラム・カホン・マリンパ奏者 リトミック研究家 村岡 ありさ 第1・3金曜日/15:30~19:30(5回) 定員8名 受講料12,500円 材料費等/初回教材費別途 個人レッスンでドラムの基礎から曲の練習までプロの女性講師が丁寧にレッスン致します。	01028 子どもドラマ教室② 音楽 パーカッション・ドラム・カホン・マリンパ奏者 リトミック研究家 村岡 ありさ 第2・4金曜日/15:30~19:30(5回) 定員8名 受講料12,500円 材料費等/初回教材費別途 料理で感動を体験してみませんか?えっ?この料理、家でできるの?揚げて作りたてはこんなに美味い?ぜひ教室で体験して下さい。お待ちしております。
01029 大人ドラム教室 音楽 パーカッション・ドラム・カホン・マリンパ奏者 リトミック研究家 村岡 ありさ 第2・4金曜日/19:40~20:30(5回) 定員4名 受講料13,500円 材料費等/初回教材費別途 4人のグループレッスンです。	01030 俳句 文学・歴史 ホトギス同人・大阪俳人クラブ常任理事 永沢 達明 第1・3金曜日/13:45~15:45(6回) 定員15名 受講料9,600円 材料費等/— 「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、日常の暮らしを詠みましょう。	01031 朗読 ことばで紡ぐ物語の世界 文学・歴史 朗読会 Les Voix レ・ヴォワ 矢野 照美 第2・4火曜日/10:30~12:00(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/— 声はからだという楽器を通して生まれてきます。呼吸法や発声・滑舌レッスンをしながら、深く響く声にことばを乗せて、物語の中に広がる世界を表現してみませんか。	01032 楽しい朗読 文学・歴史 朗読劇あめいほ座所属 南 数美 第1・3金曜日/10:00~12:00(6回) 定員12名 受講料9,600円 材料費等/— 年度末に講座内で発表会を行います。呼吸を大切に体験、発声でしっかり声を出したあとと朗読の基礎を後期は発表に向け朗読劇を仕上げます。	01033 神戸市内と近郊の観光を楽しもう 文学・歴史 観光ガイド 伊藤 啓一郎 第3水曜日/10:00~11:30(2回) 定員20名 受講料3,200円 材料費等/— 各地の歴史、地理、文化、神話、神社を知ることや脳を活性化しましょう。夏は東灘区文化センターでの産学です。	01034 手作りパン教室① 料理・健康 大谷 真理子 第3土曜日/10:00~13:00(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等/1,800円(3回分) こねから焼き上げまでひとりで作っていただきます。国産小麦や材料にこだわったパン教室です。性別問わずはじめての方も大歓迎。	01035 手作りパン教室② 料理・健康 大谷 真理子 第3土曜日/13:30~16:30(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等/1,800円(3回分) 料理で感動を体験してみませんか?えっ?この料理、家でできるの?揚げて作りたてはこんなに美味い?ぜひ教室で体験して下さい。お待ちしております。	01036 男性の簡単料理 料理・健康 料理研究家 北山 初美 第1金曜日/10:00~12:00(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等/2,700円(3回分) 料理で感動を体験してみませんか?えっ?この料理、家でできるの?揚げて作りたてはこんなに美味い?ぜひ教室で体験して下さい。お待ちしております。
01037 暮らしを彩るガーデニング その他 ガーデンデザイナー・フラワーコーディネーター「1級フラワー装飾技能士」 田村 優子 第4月曜日/10:00~12:00(3回) 定員12名 受講料6,000円 材料費等/材料費1回3,000円 四季折々の寄せ植え、インテリアグリーン、庭作りなど、暮らし空間を花で彩っていきましょう。	01038 写真教室 ステップアップ(一眼レフ) その他 (株)ハナヤ勤術 撮影部長 永田 徹 第2水曜日/10:00~12:00(3回) 定員30名 受講料4,200円 材料費等/1,500円程度 「カメラまかせ」から「選んで撮る」レベルアップ。貴方の感性を写真で表現。撮影実習と作品批評をくり返して実力を養います。	01039 はじめての週末健康フラダンス 舞踊・ダンス Le'ale'a Aloha Hula 所属インストラクター 第1・3土曜日/11:00~12:15(5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等/CD代 100円 このクラスは月2回です。健康フラですので美しく体を動かして健康になることを目指し、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。	01040 健康フラダンス(入門) 舞踊・ダンス Le'ale'a Aloha Hula 所属インストラクター 第1・3水曜日/10:45~12:00(5回) 定員10名 受講料8,000円 材料費等/CD代 100円 入門クラスは月2回です。健康フラですので美しく体を動かして健康になることを目指し、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。	01041 健康フラダンス(初級) 舞踊・ダンス Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄 第1・3木曜日/13:30~14:45(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/CD代 100円 聞いているだけで癒されるハワイアンミュージックに身を委ねて舞うフラ。そんな優雅なひと時を一緒に過ごしてみませんか。	01042 健康フラダンス(中級) 舞踊・ダンス Le'ale'a Aloha Hula 川村 由紀栄 第1・3水曜日/15:30~16:45(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/CD代 100円 初級コースを2期(一年)受講された方で、更にフラをもっと本格的にやってみようという方にお勧めのクラスです。	01043 ジャズダンス(女性) 舞踊・ダンス フキヤダンスカンパニー 清原 ひとみ 水曜日/10:30~12:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/— 様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしてたくさん汗を流しましょう。初心者の方も大歓迎です。お気軽にどうぞ!!	01044 フリースタイルジャズダンス(女性) 舞踊・ダンス フキヤダンスカンパニー MINA 火曜日/18:30~20:00(10回) 定員15名 受講料16,000円 材料費等/— ストレッチや筋力、体作りも入れながら振り付けに合わせた動きを練習していきます。
01045 チャイルドジャズダンス(4~12歳) 舞踊・ダンス フキヤダンスカンパニー MAKIKO 火曜日/16:00~17:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/— ジャズダンスを通して楽しみながら、リズム感を養い、身体づくりをしていきます。	01046 ZUMBA スポーツ・健康 ヨガ&ZUMBA インストラクター 伊澤 明美 木曜日/18:30~20:00(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/— 曲を楽しみながらしっかり身体を動かし脂肪燃焼!初めての方も大丈夫!	01047 熟年ヨガ(女性) スポーツ・健康 ヘルシーワークハ 村上 伊久子 火曜日/13:30~15:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/— 老化防止・筋力強化・生活習慣病予防のための体を動かしましょう。	01048 ヨガ美体体操①(女性) スポーツ・健康 ヘルシーワークハ 伊関 千鶴 水曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/— ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	01049 ヨガ美体体操②(女性) スポーツ・健康 ヘルシーワークハ 伊関 千鶴 水曜日/14:45~16:15(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/— ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	01050 ヨガ美体体操③(女性) スポーツ・健康 ヘルシーワークハ 嶋津 清江 土曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/— ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	01051 朝のいきいきヨガ① スポーツ・健康 ヨガインストラクター TAKAKO 第1・3火曜日/9:00~10:30(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/— 朝のいきいきヨガですっきり1日をスタート。に動ける身体作りをしていきましょう。	01052 朝のいきいきヨガ② スポーツ・健康 ヨガインストラクター TAKAKO 第1・3火曜日/10:45~12:15(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/— ヨガ未経験者でも運動不足でも大丈夫!健やかに動ける身体作りをしていきましょう。
01053 からだを整えるヨガ スポーツ・健康 山本ヨガ研究所講師 TAKAKO 水曜日/18:00~19:30(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費等/— 体の各関節(首、肩関節、股関節、股関節)を修正する動きで体を整える。その後、毎週変わるヨガのポーズと呼吸法を行います。	01054 男性だけのヨガ スポーツ・健康 ヘルシーワークハ 坪井 裕子 重益 千佳子 土曜日/17:30~18:50(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/— 初心者、経験者OK。生活習慣病の予防、腰痛、肩こり、冷え症に効果あり。呼吸法、柔軟性、筋力強化、体のバランスを高める。	01055 やさしい気功 スポーツ・健康 上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子 月曜日/10:00~11:30(7回) 定員30名 受講料10,500円 材料費等/— 日ごろの運動不足を解消し心身をゆとりたせて気血の流れを整えます。運動したことがない方も無理のない動きです。	01056 太極気功 スポーツ・健康 上海市練功十八法協会認定指導員 齋藤 典子 水曜日/13:30~14:50(9回) 定員20名 受講料14,400円 材料費等/— 伸びやかな運動と静かな呼吸で身体を養う気功です。太極拳の基本的な動きも学習します。和やかな雰囲気でお稽古しています。	01057 おはよう太極拳 スポーツ・健康 大塚福祉会会長 上海中医药大学附属龍華医院 附属南京同徳灸灸六治治療院 院長 裴 華 土曜日/10:30~11:50(8回) 定員12名 受講料12,000円 材料費等/— 伝統武術の修行から健康法を学ぶ。医師、看護士、鍼灸師など医療従事者も多数参加し、和やかな雰囲気でお稽古しています。	01058 健康づくりの中国武術(入門) スポーツ・健康 大塚福祉会会長 上海中医药大学附属龍華医院 附属南京同徳灸灸六治治療院 院長 裴 華 金曜日/18:30~20:00(8回) 定員12名 受講料12,800円 材料費等/— 五行拳は、代謝、血行と免疫力を改善する働きがある。中医学五行論と解剖学に基づき、中高年健康に対する問題と悩みを解消。	01059 フレッシュアップ体操(女性) スポーツ・健康 ヘルシーワークハ 山下 節子 火曜日/10:00~11:30(10回) 定員20名 受講料15,000円 材料費等/— 楽しくのびのびと全身を動かしながら心と身体のリフレッシュ。	01060 さわやか健康体操(女性) スポーツ・健康 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 土曜日/9:10~10:40(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/— 免疫力アップや体質改善等には過度な運動がかかせません。体ほぐしやリズム体操・筋力アップの体操等、楽しく始めてみませんか?
01061 バランス経絡体操 スポーツ・健康 グリーン健康会 バランストレーナー 石川 裕子 赤井 慎子 月曜日/10:00~11:20(8回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/— 体の歪みを体操で改善できることをご指導させて頂きます。ご自分の状態に適した運動を楽しく進めて参ります。	01062 正しい姿勢と歩き方~歩き始めるその前に~ スポーツ・健康 スタジオKiKi 朝比奈 優 月曜日/10:30~11:45(7回) 定員14名 受講料11,200円 材料費等/— 歪みやねじれを改善し正しい姿勢と歩き方を身につけることで健康で美しい身体作りを目指します。O脚や腰痛の改善にも役立ちます。	01063 スタスタ歩ける足作り~おとなの足指体操~ スポーツ・健康 足育アドバイザー® 朝比奈 優 第2・4水曜日/10:30~11:45(5回) 定員12名 受講料7,500円 材料費等/— 歩くのが辛い原因になる外反母趾等の足のトラブルを予防・改善する足指体操。足育体操で足も足も鍛えてスタスタ歩きましょう。	01064 スポーツウエルネス吹矢(日曜コース) スポーツ・健康 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級指導員 橋本 三四郎 第2・4日曜日/13:00~15:00(5回) 定員14名 受講料8,500円 材料費等/300円程度 スポーツ吹矢は息の力で矢を放ち得点を競うもので集中力アップと爽快感があり年齢に関係なく手軽に楽しめる生涯スポーツです。	01065 卓球① スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子 木曜日/9:20~10:50(10回) 定員22名 受講料14,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。良汗流しましょう。	01066 卓球② スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子 木曜日/11:00~12:30(10回) 定員22名 受講料14,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。良汗流しましょう。	01067 卓球③ スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子 水曜日/18:30~20:00(10回) 定員22名 受講料15,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。良汗流しましょう。	01068 はじめての卓球教室 スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子 水曜日/15:30~17:00(10回) 定員22名 受講料15,000円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。良汗流しましょう。

中学講座



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。

01069 陶芸③ 中学 陶芸家 木村 貴史 土曜日/10:00~12:00(10回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/2,000円程度 明るく楽しい教室で、自分だけのオリジナル器を作りました。	01070 陶芸④ 中学 陶芸家 木村 貴史 土曜日/13:30~15:30(10回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/2,000円程度 明るく楽しい教室で、自分だけのオリジナル器を作りました。	01071 ZUMBA 中学 ヨガ&ZUMBA インストラクター 伊澤 明美 木曜日/18:30~20:00(8回) 定員20名 受講料6,400円 材料費等/— 曲を楽しみながらしっかり身体を動かし脂肪燃焼!初めての方も大丈夫!	01072 からだを整えるヨガ 中学 山本ヨガ研究所講師 TAKAKO 水曜日/18:00~19:30(10回) 定員12名 受講料7,500円 材料費等/— 体の各関節(首、肩関節、股関節、股関節)を修正する動きで体を整える。その後、毎週変わるヨガのポーズと呼吸法を行います。	01073 健康づくりの中国武術(入門) 中学 大塚福祉会会長 上海中医药大学附属龍華医院 附属南京同徳灸灸六治治療院 院長 裴 華 金曜日/18:30~20:00(8回) 定員12名 受講料6,400円 材料費等/— 中医学の理論に基づき太極拳は健康づくりに効果があります。楽しみながら身体の機能を維持、強化しませんか。	01074 卓球③ 中学 日本体育協会公認スポーツ指導者(卓球上級指導員) 田坂 直子 水曜日/18:30~20:00(10回) 定員22名 受講料7,500円 材料費等/— 卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。良汗流しましょう。
--	--	---	---	---	--