

北区文化センター 7月開講

受講生募集!!

5月8日から受付開始!

〒651-1114
神戸市北区鈴蘭台西町1-22-1
お問合せ ☎078-593-1150
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。

中学生のみならず
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

05004 エンジョイ デッサン
講師 田中 みゆき
月曜日/13:00~15:00 (8回)
定員12名 受講料/11,920円
材料費等/紙代・モチーフ代1,100円

05070 初めの方の健康 麻雀(女性限定)
講師 徳川 孔明
第2・4水曜日/13:00~14:50 (5回)
定員20名 受講料/9,000円
材料費等/テキスト代1,500円

05071 女性のための健康 麻雀(経験者・初級)
講師 徳川 孔明
第2・4水曜日/15:00~16:50 (5回)
定員20名 受講料/9,000円
材料費等/テキスト代1,500円

05073 太極拳
講師 為木 清美
金曜日/14:00~15:30 (11回)
定員20名 受講料/15,290円
材料費等/—

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 北区文化センター	
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
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

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・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
上の申込書をご記入の上、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。
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持ちです。文化センターまでご連絡ください。
★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。7月末日までは残回数按分しますが、8月以降の途中入講は残り2ヶ月分全額いただきます。受講料を希望される方は、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受講者様都合で初開講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、残額を返金し、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しません。

<p>05001 パステル画 講師 横山 菜穂子 水曜日/13:30~16:00 (6回) 定員20名 受講料8,940円 材料費等/モデル代等2,500円</p>	<p>05002 はじめての油絵 講師 服部 淳子 土曜日/10:00~12:00 (10回) 定員20名 受講料12,800円(※7,640円) 材料費等/モデルモチーフ代2,500円</p>	<p>05004 エンジョイ デッサン 講師 田中 みゆき 月曜日/13:00~15:00 (8回) 定員12名 受講料11,920円 材料費等/紙代モチーフ代1,100円</p>	<p>05005 気軽に水彩スケッチ 講師 田中 みゆき 火曜日/10:00~12:00 (8回) 定員12名 受講料11,920円 材料費等/実費</p>	<p>05006 気軽に水彩スケッチ 講師 田中 みゆき 火曜日/13:00~15:00 (8回) 定員12名 受講料11,920円 材料費等/実費</p>	<p>05007 トールペイント 講師 湯目 みゆき 第1・3水曜日/10:00~12:00 (5回) 定員15名 受講料6,600円 材料費等/実費</p>	<p>05008 トールペイント 講師 湯目 みゆき 第2・4水曜日/10:00~12:00 (5回) 定員15名 受講料6,600円 材料費等/実費</p>	<p>05009 仏画曼荼羅アート 講師 渡邊 雄二 第2水曜日/13:30~15:30 (3回) 定員20名 受講料4,200円 材料費等/1回あたり300~500円くらい</p>
<p>05010 書道①(初歩) 講師 奥谷 恵 火曜日/13:00~14:45 (9回) 定員15名 受講料12,780円 材料費等/テキスト代2,700円(誌代含む)</p>	<p>05011 書道② 講師 奥谷 恵 火曜日/15:15~17:00 (9回) 定員15名 受講料12,780円 材料費等/テキスト代2,700円(誌代含む)</p>	<p>05012 書道③ 講師 奥谷 恵 火曜日/10:00~12:00 (9回) 定員15名 受講料12,780円 材料費等/テキスト代2,700円(誌代含む)</p>	<p>05013 楽しみの書道 講師 岡本 正志 土曜日/15:15~17:00 (9回) 定員12名 受講料12,960円(※7,648円) 材料費等/教材費2,100円(初回に徴収)</p>	<p>05014 子ども書道(5歳~中学生) 講師 松岡 美幸 土曜日/13:00~14:30 (9回) 定員15名 受講料8,100円 材料費等/教材費2,100円</p>	<p>05016 仮名と細字 講師 幕谷 恵風 月曜日/14:00~16:00 (8回) 定員15名 受講料11,520円 材料費等/テキスト代800円(初回に徴収)</p>	<p>05017 ペン字・小筆 講師 中西 雅彦 木曜日/10:00~12:00 (10回) 定員15名 受講料13,300円 材料費等/テキスト代500円(初回に徴収)</p>	<p>05018 日曜陶芸(初級) 講師 神呪 光男 日曜日/9:30~12:30 (6回) 定員15名 受講料11,000円(※7,500円) 材料費等/材料費4,000円程度(小道具は除く)</p>
<p>05020 パッチワークキルト 講師 折江 清美 第2・4木曜日/10:00~12:00 (5回) 定員15名 受講料6,400円 材料費等/実費</p>	<p>05021 ポップス・ジャズを歌おう 講師 新田 佳子 第2・4木曜日/13:00~14:30 (5回) 定員20名 受講料6,400円 材料費等/教材費500円(英朗朗読CD)</p>	<p>05022 プロピアニストの伴奏で歌うジャズボカール 講師 橋元 なおこ 飯田 一樹 金曜日/15:30~17:00 (5回) 定員15名 受講料10,000円 材料費等/実費</p>	<p>05023 カンターレ♪歌おう童謡唱歌① 講師 落合 庸平 第1・3木曜日/10:00~11:30 (5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,100円(お持ちでない方のみ)</p>	<p>05024 カンターレ♪歌おう童謡唱歌② 講師 落合 庸平 第1・3木曜日/12:30~14:00 (5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,100円(お持ちでない方のみ)</p>	<p>05025 カンターレ♪歌おう世界の名曲 講師 落合 庸平 第1・3木曜日/14:30~16:00 (5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代880円</p>	<p>05026 カンターレ♪みんなでヴォイトレ① 講師 落合 庸平 第2・4金曜日/13:00~14:30 (5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,320円(お持ちでない方のみ)</p>	<p>05027 カンターレ♪みんなでヴォイトレ② 講師 落合 庸平 第2・4金曜日/15:00~16:30 (5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,320円(お持ちでない方のみ)</p>
<p>05028 カンターレ♪歌おう愛唱歌 講師 落合 庸平 第1・3土曜日/10:30~12:00 (5回) 定員20名 受講料9,000円(※7,450円) 材料費等/テキスト代1,100円(お持ちでない方のみ)</p>	<p>05030 楽しい歌のタイムトラベル 講師 谷口 愛 第1・3火曜日/10:00~11:30 (6回) 定員20名 受講料9,600円 材料費等/テキスト代880円</p>	<p>05031 美しいコーラス 講師 クローバー・ミュージック声楽講師 広瀬 江利 第2・4木曜日/10:30~12:00 (5回) 定員20名 受講料7,450円 材料費等/—</p>	<p>05032 楽しいギター♪ 講師 井上 成人 水曜日/10:00~11:30 (6回) 定員15名 受講料8,100円 材料費等/テキスト代1,650円</p>	<p>05033 フルート 講師 NPO法人の楽譜講師、14歳フルート協奏曲演奏員 神戸音楽家協会会員 山中 淳史 火曜日/19:00~20:30 (6回) 定員8名 受講料12,600円 材料費等/テキスト代1,000円</p>	<p>05034 幸せ運ぶ読み聞かせ 講師 NPO法人「絵本子育て」センター 絵本講師 大長 咲子 他 金曜日/10:00~11:30 (3回) 定員15名 受講料4,170円 材料費等/—</p>	<p>05035 いけばな(嵯峨御流) 講師 いけばな嵯峨御流 井上 超代甫 水曜日/10:00~12:00 (10回) 定員15名 受講料13,200円 材料費等/材料費1回1,300円</p>	<p>05036 土曜料理教室 講師 神戸市生活指導研究会 市川 京子 第3土曜日/10:00~12:30 (3回) 定員12名 受講料5,400円(※2,700円) 材料費等/材料費3回分3,000円</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。

05038 楽しい洋裁① 洋和裁 文化服装学院指導員 福田 佳子 7/3 第1・3金曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料5,950円 材料費等/実費 自分の体型の原型を作り、パターン作成、裁断、仮縫い、本縫いへと進んでいきます。基礎から学びながら洋裁を作りましょう。	05039 楽しい洋裁② 洋和裁 文化服装学院指導員 福田 佳子 7/10 第2・4金曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料5,950円 材料費等/実費 マイ原型に基づいて、自分の体型にあった服を作りませんか。基礎から学べますので初心者でも安心です。親切、丁寧に指導します。	05040 楽しい洋裁③ 洋和裁 文化服装学院指導員 福田 佳子 7/3 第1・3金曜日/13:00~15:00(5回) 定員15名 受講料5,950円 材料費等/実費 タンスに眠ってしまっている生地なども利用できます。基礎から学んで、体型に合った服作りと一緒に楽しみましょう。	05041 英会話(初級) 語学 イギリス人講師 ディビッド・マッカートニー 7/4 土曜日/9:20~10:50(10回) 定員20名 受講料12,800円(税込)6,400円 材料費等/テキスト代5,000~6,000円程度 初心者を対象にした英会話講座です。やさしい外国人講師と一度お話ししてみませんか?現在使用しているテキストは2026年4月より使用しています。	05043 英会話(中級) 語学 イギリス人講師 ディビッド・マッカートニー 7/4 土曜日/11:00~12:30(10回) 定員20名 受講料12,800円(税込)6,400円 材料費等/テキスト代5,000~6,000円程度 海外旅行で日常会話ができる程度のレベルを目指し、外国人講師と楽しく話しましょう。現在使用しているテキストは2026年4月より使用しています。	05045 英会話①(教室にて対面で受講) 語学 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ 7/3 金曜日/9:30~10:45(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代3,700円程度 中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。英語だけの時間を体験してみてください。現在使用しているテキストは2026年4月より使用しています。*	05046 英会話②(オンラインで受講) 語学 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ 7/3 金曜日/11:00~12:15(10回) 定員なし 受講料10,700円 材料費等/— 中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。英語だけの時間を体験してみてください。現在使用しているテキストは2026年4月より使用しています。*	05047 英会話③(オンラインで受講) 語学 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ 7/3 金曜日/18:45~20:00(10回) 定員なし 受講料10,700円(税込)5,350円 材料費等/— 中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。英語だけの時間を体験してみてください。現在使用しているテキストは2026年4月より使用しています。*
---	--	---	---	--	---	--	--

05049 ストリート先生の英会話① 語学 オーストラリア人講師 ディビッド・ストリート 7/3 金曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代3,400円程度 Join us to enjoy English in a fun atmosphere. (中級レベルの英会話講座です)	05050 ストリート先生の英会話② 語学 オーストラリア人講師 ディビッド・ストリート 7/3 金曜日/14:45~16:15(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代3,400円程度	05051 中国語会話(入門・初級)(教室にて対面で受講) 語学 中国人講師 于 亜 7/1 水曜日/10:55~12:25(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等/テキスト代*4月開始の1年コースです。 初心者向けのコースです。発音から日常よく使われる簡単な会話を学びます。*	05052 中国語会話(入門・初級)(オンラインで受講) 語学 中国人講師 于 亜 7/1 水曜日/10:55~12:25(11回) 定員なし 受講料9,350円 材料費等/テキスト代*4月開始の1年コースです。 初心者向けのコースです。発音から日常よく使われる簡単な会話を学びます。*	05053 中国語会話(中級)(教室にて対面で受講) 語学 中国人講師 于 亜 7/1 水曜日/9:10~10:40(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等/テキスト代*4月開始の1年コースです。 中国語学習経験2~3年以上の方(中国語の基礎がある方)、または同程度の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを。	05054 中国語会話(中級)(オンラインで受講) 語学 中国人講師 于 亜 7/1 水曜日/9:10~10:40(11回) 定員なし 受講料9,350円 材料費等/テキスト代*4月開始の1年コースです。 中国語学習経験2~3年以上の方(中国語の基礎がある方)、または同程度の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを。	05055 韓国語(基礎)(オンラインで受講) 語学 韓国人講師 李 英熙 7/6 月曜日/9:15~10:45(8回) 定員なし 受講料8,560円 材料費等/テキスト代 文字の読み書きをはじめ、簡単な会話を学びます。* [Zoom]を使用します。ハンダグが読めない方、学習歴が全くない方でも参加できる「入門」講座です。文字の読み書きを始め、簡単な会話を学びます。	05056 韓国語(基礎)(教室にて対面で受講) 語学 韓国人講師 李 英熙 7/6 月曜日/10:50~12:20(8回) 定員20名 受講料10,240円 材料費等/テキスト代 ハンダグが読めない方、学習歴が全くない方でも参加できる「入門」講座です。文字の読み書きを始め、簡単な会話を学びます。
---	--	--	---	--	---	---	---

05057 韓国語(初級)(オンラインで受講) 語学 韓国人講師 李 英熙 7/2 木曜日/14:35~16:05(10回) 定員なし 受講料10,700円 材料費等/— 会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習歴が2~3年くらいの方なら参加できます。* [Zoom]を使用します。	05058 韓国語(初級)(教室にて対面で受講) 語学 韓国人講師 李 英熙 7/2 木曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/— 会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習歴が2~3年くらいの方なら参加できます。	05059 ベリータンダンス 舞踊・ダンス Yun 7/1 水曜日/19:00~20:15(9回) 定員20名 受講料16,200円 材料費等/— ベリータンダンスは正しい姿勢を大切にしながら無理なく体を動かすので、身体への負担が少なく、年齢問わず楽しめます。* 体幹トレーニングも取り入れ、姿勢改善や筋力アップも目指します。初心者や運動が苦手な方も大歓迎です!	05060 クラシックバレエ(年長~中学生) 舞踊・ダンス 柴田バレエスタジオ 柴本 美奈 7/7 火曜日/17:15~18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/— 明日を夢みる子供達の思いを大切に、バレエの楽しさを知ってもらい、バレエの基礎をきめ細かに指導し応援していきます。	05061 クラシックバレエ(中学生~一般女性) 舞踊・ダンス 柴田バレエスタジオ 柴本 美奈 7/7 火曜日/18:40~20:10(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/— レベルに応じて指導しますので初心者も安心。音楽に乗って皆と一緒に楽しく、エレガントな動きと美しい姿勢を身につけましょう。	05062 ハワイアンフラ(入門) 舞踊・ダンス Kimiyo フラ ハーウ主幸 藤原 貴美代 7/1 水曜日/9:15~10:45(9回) 定員25名 受講料11,520円 材料費等/— 「明るく楽しくいきいき」とをモットーにハワイ語の意味を知り、歌い、踊ります。アロハの心で健康にならしましょう。	05063 ハワイアンフラ(初級) 舞踊・ダンス Kimiyo フラ ハーウ主幸 藤原 貴美代 7/1 水曜日/11:00~12:30(9回) 定員25名 受講料11,520円 材料費等/—	05064 ジャズダンス(女性のみ) 舞踊・ダンス フキジャズダンスカンパニー専属講師 清原 ひとみ 7/2 木曜日/11:05~12:35(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/— 様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう! 初心者の方も大歓迎です。お気軽にどうぞ!
--	---	--	---	---	--	--	---

05065 ストリートジャズ①(3歳~小学生) 舞踊・ダンス フキジャズダンスカンパニー専属講師 Iku 7/3 金曜日/17:15~18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/— 現役新体操講師が講師を務めるダンスクラス。ダンスの基礎となる動きやトレーニング、ステップなどを習得し、ジャズダンスとストリートダンスの両方を楽しめるクラスです!	05066 ストリートジャズ②(中学生~一般) 舞踊・ダンス フキジャズダンスカンパニー専属講師 Iku 7/3 金曜日/18:45~20:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/—	05067 キッズ・ヒップホップ①(3歳~未就学児) 舞踊・ダンス フキジャズダンスカンパニー専属講師 MAKIKO 7/8 水曜日/16:00~17:15(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/— 運動が苦手でも大丈夫。音楽に合わせてダンスを学び、その中で協調性や忍耐力、努力の大切さを身につけていきます。保護者様も受講OKです! (保護者様は8,000円でご受講いただけます)	05068 キッズ・ヒップホップ②(小学生~中学生) 舞踊・ダンス フキジャズダンスカンパニー専属講師 MAKIKO 7/8 水曜日/17:15~18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/— 色々な音楽を使いダンスを楽しめるクラスです。難しいステップにチャレンジすることにより努力の大切さも身につけていきましょう。	05069 囲碁(初級) その他 関西棋院 棋士 村岡 茂行 7/7 火曜日/10:00~12:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/— 囲碁を打ってみたい初心者大歓迎。想像力高め、相手と対話し、心を鍛え、講師による手筋等の解説や対局体験を通じて、楽しながら覚えましょう。	05070 初めての健康麻雀(女性限定) その他 健康マージャン振興会 講師 徳川 孔明 7/8 第2・4水曜日/13:00~14:50(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,500円 近年、麻雀は非常に盛んに良いとされています。また、コミュニケーションのツールとしても非常に優れた側面を持ち、楽しく遊べながら学べます。全く経験のない方でも大丈夫です。一緒に始めませんか?	05071 女性のための健康麻雀(経験・初級) その他 健康マージャン振興会 講師 徳川 孔明 7/8 第2・4水曜日/15:00~16:50(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,500円 麻雀は少し知っているけれど、そんなあなたにうってつけの講座です。当センターの「初めての健康麻雀」講座を受講された方、または同程度の麻雀の知識をお持ちの方が対象です。	05072 シニアのための健康空手(50代~) スポーツ・健康 北区空手道協会理事長 荒木 恒憲 7/7 火曜日/14:00~15:30(10回) 定員10名 受講料12,800円 材料費等/— 初心者歓迎! 健康寿命を延ばして、元気に生き生き! 空手道は、上達具合に合わせて色んな形を学びます。両手・両足を同時に別々に動かすので、認知機能の向上に役立ちます。運動ができる服装であれば受講できます。(ジャージ等OK)
--	--	--	---	---	---	---	--

05073 太極拳 スポーツ・健康 日本武術太極拳連盟公認A級指導員 為木 清美 7/3 金曜日/14:00~15:30(11回) 定員20名 受講料15,290円 材料費等/— 太極拳は中国の武術ですが、日本に普及され、今では根強い人気を持っています。体幹、心身を鍛えます。初心者歓迎です!	05074 やさしめヨガ①(教室にて対面で受講) スポーツ・健康 森田ヨガ美療サロン 橋詰 陽菜 7/3 金曜日/10:45~12:00(11回) 定員30名 受講料14,300円 材料費等/— 身体が固くても大丈夫。ゆっくり呼吸を感じながら、身体を無理なく気持ちよく動かして、身体がゆるみ、呼吸が楽になり、不調が取れて、気持ちもスッキリします。* [Zoom]を使用します。	05075 やさしめヨガ①(オンラインで受講) スポーツ・健康 森田ヨガ美療サロン 橋詰 陽菜 7/3 金曜日/10:45~12:00(11回) 定員30名 受講料9,900円 材料費等/— 身体が固くても大丈夫。ゆっくり呼吸を感じながら、身体を無理なく気持ちよく動かして、身体がゆるみ、呼吸が楽になり、不調が取れて、気持ちもスッキリします。* [Zoom]を使用します。	05076 やさしめヨガ② スポーツ・健康 森田ヨガ美療サロン 花田 純子 7/3 金曜日/13:15~14:30(11回) 定員30名 受講料14,300円 材料費等/— 「体が硬いから、年だから、私にはムリかな」と思う、そんな方にお勧めです。丁寧に基礎から指導しますので初心者の方も安心。(やさしめヨガ①は対面のみでの開催になります)	05077 リフレッシュヨガ(教室にて対面で受講) スポーツ・健康 森田ヨガ美療サロン 橋詰 陽菜 7/3 金曜日/9:15~10:30(11回) 定員30名 受講料14,300円 材料費等/— ヨガの経験がある方(2~3回でも大丈夫です!)が対象です。一緒に気持ちよく身体を動かしてませんか? 身体がゆるみ、呼吸が広がり、気持ちもスッキリします。	05078 リフレッシュヨガ(オンラインで受講) スポーツ・健康 森田ヨガ美療サロン 橋詰 陽菜 7/3 金曜日/9:15~10:30(11回) 定員なし 受講料9,900円 材料費等/— ヨガの経験がある方(2~3回でも大丈夫です!)が対象です。一緒に気持ちよく身体を動かしてませんか? 身体がゆるみ、呼吸が広がり、気持ちもスッキリします。* [Zoom]を使用します。	05079 ボールでセルフケア スポーツ・健康 森田ヨガ美療サロン 花田 純子 7/3 金曜日/12:10~13:10(11回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等/— 関節をなめらかに滑りやすくする助けとして、小さなボールを使って身体をメンテナンスします。心身をリフレッシュさせて、本来の美しさを取り戻しましょう。	05080 健身教室 スポーツ・健康 健身会主宰 初谷 進一 7/4 土曜日/13:30~15:00(5回) 定員20名 受講料7,450円(税込)3,725円 材料費等/— 身体の不調は自らの生活習慣が原因のもの。健身教室で、改善の方法を学び、日々のボディケアで健康生活を楽しく戻しましょう。呼吸を整えながら、無理なくボール、全身ほぐす筋膜ケアです。ぜひ一度見学・体験してみてください。
--	--	--	---	--	--	--	--

05082 さわやか健康体操(女性のみ) スポーツ・健康 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 7/7 火曜日/9:30~10:55(10回) 定員30名 受講料12,800円 材料費等/— 免疫力アップや体質改善などには適度な運動が欠かせません。体ほぐしやリズム体操、筋力アップの体操など、楽しく始めてみませんか?	05083 元氣ハラスラッ ロコモ予防体操(女性のみ)(教室にて対面で受講) スポーツ・健康 フィットネスアドバイザー 中岸 圭子 7/7 火曜日/11:20~12:35(10回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/— 加齢ともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意図することでロコモ予防のための身体作りをしましょう! * [Zoom]を使用します。	05084 元氣ハラスラッ ロコモ予防体操(女性のみ)(オンラインで受講) スポーツ・健康 フィットネスアドバイザー 中岸 圭子 7/7 火曜日/11:20~12:35(10回) 定員20名 受講料8,500円 材料費等/— 加齢ともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意図することでロコモ予防のための身体作りをしましょう! * [Zoom]を使用します。	05085 バランス経絡体操 スポーツ・健康 バランス経絡体操インストラクター 池戸 規子 中野 直美 7/2 木曜日/10:00~11:30(11回) 定員24名 受講料15,400円 材料費等/— 体の歪みを整えようと痛みや強張り自然に解消していきます。ご自分に合った体操を見つけることでロコモ予防のための身体作りをしましょう! * [Zoom]を使用します。	05086 スポーツウエルネス吹矢 スポーツ・健康 公認指導員 井上 薫 7/11 第2・4土曜日/13:00~15:00(5回) 定員24名 受講料6,400円 材料費等/実費 腹式呼吸で矢を的に当てるゲーム感覚でメンバーマッスの筋力と健康増進が期待でき、老若男女問わず楽しめる生涯スポーツです。	05087 女性のためのセルフケア YOGA スポーツ・健康 NAGOMI YOGA 川口 優佳 7/14 第2・4火曜日/10:00~11:15(5回) 定員12名 受講料7,200円 材料費等/— 忙しい日々の中で、自分のココロとカラダの声をきく時間をつくってませんか? 優しくほぐしながら、しっかりと筋力を使い、不調しらすの身体を整えていきましょう。お子様連れの方も歓迎です!	05088 ZUMBA&ストレッチ スポーツ・健康 ZUMBA 中野 薫 7/6 月曜日/19:00~20:30(8回) 定員20名 受講料10,240円(税込)5,120円 材料費等/— 世界中の音楽やラテンのリズムに合わせて踊ります。ダンスや運動初心者歓迎! 動いた後は季節に合ったストレッチでスッキリ!	05090 リズム&ストレッチ スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 薫 ゆみこ 7/1 水曜日/14:00~15:30(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/— 1時間、しっかりとマットでストレッチした後、30分間音楽に合わせてリズム体操をします。心身共にリフレッシュ!
---	--	--	--	---	---	--	--

05091 シェイプアップ・エアロ スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 薫 ゆみこ 7/2 木曜日/9:30~10:55(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/— しっかりとストレッチをした後、60分間軽快なリズムに合わせて、ダンスしながらエクササイズ。楽しくシェイプアップしましょう!	05092 卓球(小学生~一般) スポーツ・健康 日本スポーツ協会 公認コーチ(卓球) 新田 耕造 7/2 木曜日/18:30~20:30(10回) 定員50名 受講料12,800円 材料費等/— 基本から応用まで、少しでも上手になりたいたあなたに...卓球で楽しく健康づくり、仲間づくり。	05093 ママさん卓球 スポーツ・健康 橋本 寿美 7/3 金曜日/9:15~10:30(10回) 定員30名 受講料12,800円 材料費等/— 健康で楽しい時間を作って、人生を豊かに過ごして下さい。	05094 金曜卓球 スポーツ・健康 橋本 寿美 7/3 金曜日/11:00~12:15(10回) 定員30名 受講料12,800円 材料費等/—	05095 バドミントン① スポーツ・健康 公認 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 外村 和美 7/1 水曜日/9:15~10:45(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等/— ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。	05096 バドミントン② スポーツ・健康 公認 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 外村 和美 7/1 水曜日/11:00~12:30(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等/— ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。	05097 バドミントン③ スポーツ・健康 公認 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 石崎 華子 7/3 金曜日/15:00~16:30(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等/— ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。	05098 クォーターテニス(ショートテニス) スポーツ・健康 公認 日本スポーツ協会(一財) 全日本剣道連盟公認指導員 市川 政幸 7/3 金曜日/13:00~14:30(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等/— 礼法、足さばき等、基本を少しずつ習得します。詳細については講師にお問い合わせ下さい。市川講師 TEL : 080-5066-4953
--	---	---	---	---	--	--	--

05506 四柱推命(中級) 随時 山本 久漢 7/3 第1・3金曜日/15:15~16:45(5回) 定員15名 受講料6,250円 材料費等/— 四柱推命(初級)を受講された方対象です。毎回、東宮鑑定をします。「古い帝王」と呼ばれる四柱推命で、より良い人生を!	市民講座 現代俳句(入門)「鈴の会」 市民講座 平田 恵 7/3 火曜日/13:30~16:00 皆で俳句をたしなみ楽しみましょう。随時記は自分の作品を楽しむも自分の側になります。丁寧に指導しますので、初めての方も安心。詳細については講師にお問い合わせください。平田講師 TEL : 078-851-6381	市民講座 木彫同好会 市民講座 木彫同好会代表講師 満中道子 第1・3木曜日/10:00~12:00 彫刻刀の使い方、彫り方など、初歩から始め、基礎からしっかりと教えます。詳細については、街ウインド・ミュージックカンパニー (TEL: 078-381-6161 FAX: 078-381-6203) までお問い合わせ下さい。満中講師 TEL : 078-652-1330	市民講座 小粋にシャンソン同好会 市民講座 街ウインド・ミュージックカンパニー シャンソン歌手(元宝塚歌劇団) 風 かおる RiRi 木曜日/詳細は下記連絡先までお問い合わせください。 シャンソンで、人生をエンジョイしましょう! 基礎からしっかりと教えます。詳細については、街ウインド・ミュージックカンパニー (TEL: 078-381-6161 FAX: 078-381-6203) までお問い合わせ下さい。森田講師 TEL : 070-4132-2364	市民講座 いきいき! マジック教室 市民講座 アチロン 森田 第2日曜日/10:00~12:00 マジックは指先を使い手順書を見ながら、そして適度な会話と緊張感が活性的に解ります。手品仲間と一緒に楽しませんか? 詳細については講師にお問い合わせ下さい。森田講師 TEL : 070-4132-2364	市民講座 子ども剣道教室 市民講座 公認 日本スポーツ協会(一財) 全日本剣道連盟公認指導員 市川 政幸 土曜日/17:00~18:00 礼法、足さばき等、基本を少しずつ習得します。詳細については講師にお問い合わせ下さい。市川講師 TEL : 080-5066-4953
---	---	--	---	--	--

※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。