

# 垂水区文化センター

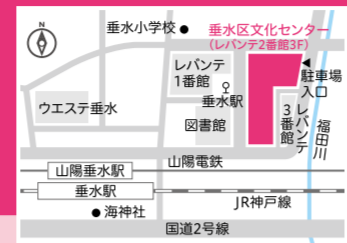
# 7月開講

2026年  
夏講座  
7月～9月

# 受講生募集!!

5月8日から受付開始!

〒655-0893  
神戸市垂水区日向1-5-1 レバンテ垂水2番館3F  
お問合せ ☎078-708-8901  
休館日: 第3木曜



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。】

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お知らせください。ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひいたします。  
※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。

## おすすめ定例講座

<p><b>書道</b> 11011 書に親しむ</p> <p>講師 兵庫県書作家協会(参与) 福田 浪舟</p> <p>水曜日/13:00~15:00(9回) 定員/22名 受講料/10,600円 材料費等/テキスト代 約2,500円</p>	<p><b>音楽</b> 11019 楽しい大正琴初級</p> <p>講師 新響流大正琴関西支部代表 玉木 淑美</p> <p>第2・4木曜日/9:30~10:30(5回) 定員/10名 受講料/6,200円 材料費等/テキスト代他550円(税込)</p>
<p><b>古典芸能</b> 11043 初めての謡曲</p> <p>講師 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介</p> <p>第2・4水曜日/16:00~17:00(5回) 定員/20名 受講料/5,000円 材料費等/プリント配布</p>	<p><b>料理・健康</b> 11055 お酒にも合うおかず作り教室 11056 彩のたのめかず作り教室(中学)</p> <p>講師 料理研究家 北山 初美 村田 由美</p> <p>第3土曜日/10:00~12:00(3回) 定員/24名 受講料/4,800円(税込) 2,400円 材料費等/材料費 2,700円</p>
<p><b>語学</b> 11072 韓国語 入門</p> <p>講師 韓国語講師 キム ソヨン</p> <p>金曜日/13:00~14:30(10回) 定員/20名 受講料/13,000円 材料費等/テキスト代実費</p>	<p><b>スポーツ・健康</b> 11090 視力向上ヨガ~7イヨガ~</p> <p>講師 視力向上ヨガインストラクター 朝比奈 優</p> <p>第1木曜日/10:00~11:30(3回) 定員/21名 受講料/4,200円 材料費等/—</p>

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 垂水区文化センター	
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 年	性別 男・女
学 年		
自宅電話番号	( ) - -	
携帯電話番号	- - ※補欠・落選には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。

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返函ください

## 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)

<p>センター・会館の窓口</p> <p>上の申込書をご記入の上、センターにお申込みください。</p> <p>5月31日まで</p>	<p>インターネット</p> <p>24時間受付しております。</p> <p>神戸市民文化振興財団 お申込みはこちら</p> <p>5月31日 17:00まで</p>	<p>郵送</p> <p>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。</p> <p>5月28日 消印有効</p>
--	---	--

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 ○見学したく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・健康講座を受講される方は、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。その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支払ってください。
- 〈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。
- 〈受講による受講料の返金〉
- 受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受講後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、残額を按分し、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ヶ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
観覧発表時間	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が特別警報(大雨・暴風・暴風警・大雪)、警報(大雨・洪水・暴風・大雪・濃霧)の1つでも発表されている場合は休講とします。なお、濃霧・高層警報およびそれに関する特別警報のみ発表されている場合は、通常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>11001 基礎からのしくい油絵</p> <p>講師 吉村 宗浩</p> <p>第1・3水曜日/10:00~12:00(5回) 定員22名 受講料1,000円 材料費等/モチーフ代1,000円</p>	<p>11002 個性が光る絵画入門</p> <p>講師 吉村 宗浩</p> <p>第2・4水曜日/14:00~16:00(5回) 定員25名 受講料7,000円 材料費等/モチーフ代1,000円</p>	<p>11003 デッサン教室</p> <p>日展会員、農鳥社 久米 伴香</p> <p>火曜日/10:00~12:00(10回) 定員22名 受講料12,300円 材料費等/モチーフ代400円画材費約2,500円</p>	<p>11004 日本画</p> <p>日展会員、農鳥社 久米 伴香</p> <p>火曜日/13:00~15:00(8回) 定員15名 受講料9,900円 材料費等/モチーフ代700円 日本画用具 初級者1,000円</p>	<p>11005 水彩画A</p> <p>日展会員、農鳥社 久米 伴香</p> <p>金曜日/13:10~15:00(10回) 定員20名 受講料10,000円 材料費等/モチーフ代1,000円</p>	<p>11006 水彩画B</p> <p>日展会員、農鳥社 久米 伴香</p> <p>金曜日/15:10~17:00(10回) 定員20名 受講料10,000円 材料費等/モチーフ代1,000円</p>		
<p>11007 楽しく描こう! 絵画教室</p> <p>アトリエエコペリ主宰 洋画家 磯野 和美</p> <p>火曜日/10:00~12:00(10回) 定員20名 受講料12,300円 材料費等/モチーフ代1,000円</p>	<p>11008 水墨画を楽しもう</p> <p>兵庫県書作家協会(参与) 福田 浪舟</p> <p>第2・4木曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料7,500円 材料費等/書道具一式約4,000円(初めての方)</p>	<p>11009 季節を楽しむ 彩画書A</p> <p>彩画書認定講師 彩画書認定講師 井上 とよみ 池田 洋子</p> <p>第1・3水曜日/13:30~14:50(5回) 定員25名 受講料6,500円 材料費等/2,500円(全5回分)</p>	<p>11010 季節を楽しむ 彩画書B</p> <p>彩画書認定講師 彩画書認定講師 井上 とよみ 池田 洋子</p> <p>第1・3水曜日/15:20~16:40(5回) 定員25名 受講料6,500円 材料費等/2,500円(全5回分)</p>	<p>11011 書に親しむ</p> <p>兵庫県書作家協会(参与) 福田 浪舟</p> <p>水曜日/13:00~15:00(9回) 定員22名 受講料10,600円 材料費等/テキスト代約2,500円</p>	<p>11012 ペン習字&amp;筆ペン</p> <p>日本書芸技能検定協会 諫山 真澄</p> <p>月曜日/13:00~15:00(10回) 定員25名 受講料11,800円 材料費等/テキスト代約5,000円(初めての方)</p>	<p>11013 木彫</p> <p>木学会 太田 清美</p> <p>第1・3金曜日/9:00~12:00(6回) 定員20名 受講料9,700円 材料費等/材料費2,200円(画刀初級者1,000円)</p>	<p>11014 欧風木彫</p> <p>木学会 宮田 一子</p> <p>第2・4水曜日/14:00~16:00(5回) 定員12名 受講料8,300円 材料費等/材料費1,500円彫刻刀代4,550円</p>
<p>11015 パッチワークとカントリーキルトA</p> <p>手工芸アドバイザー 金山 淳子</p> <p>第1・3金曜日/9:30~11:00(5回) 定員20名 受講料5,100円 材料費等/初心者約3,400円程度(5回分)</p>	<p>11016 パッチワークとカントリーキルトB</p> <p>手工芸アドバイザー 金山 淳子</p> <p>第1・3金曜日/11:15~12:45(5回) 定員20名 受講料5,100円 材料費等/初心者約3,400円程度(5回分)</p>	<p>11017 モラ手芸とハワイアンキルト</p> <p>手工芸アドバイザー 金山 淳子</p> <p>第1・3金曜日/13:30~15:00(5回) 定員20名 受講料5,100円 材料費等/初心者約3,200円程度(5回分)</p>	<p>11018 コーンスターチクレイ・フラワー</p> <p>恵那ロイヤルフラワー 山口 敬子</p> <p>第1・3水曜日/13:00~15:00(5回) 定員18名 受講料6,500円 材料費等/材料費実費初心者約7,000円</p>	<p>11019 楽しい大正琴初級</p> <p>新響流大正琴関西支部代表 玉木 淑美</p> <p>第2・4木曜日/9:30~10:30(5回) 定員10名 受講料6,200円 材料費等/テキスト代他550円(税込)</p>	<p>11020 楽しい大正琴中級</p> <p>新響流大正琴関西支部代表 玉木 淑美</p> <p>第2・4木曜日/10:40~12:00(5回) 定員10名 受講料6,200円 材料費等/テキスト代他550円(税込)</p>	<p>11021 ウクレレ初級</p> <p>K.今城ウクレレファミリー公認 神戸Ukuleleくらぶ代表B 内山 茂樹</p> <p>水曜日/9:15~10:30(10回) 定員22名 受講料10,000円 材料費等/テキスト代1,760円(税込)プリント代300円</p>	<p>11022 ウクレレ中級</p> <p>K.今城ウクレレファミリー公認 神戸Ukuleleくらぶ代表B 内山 茂樹</p> <p>水曜日/10:45~12:00(10回) 定員22名 受講料10,000円 材料費等/テキスト代1,500円(税込)プリント代300円</p>
<p>11023 ピアノを弾こう! 大人のピアノ1</p> <p>KOSMA音楽愛好会 白石 千尋</p> <p>第2・4木曜日/18:45~19:45(5回) 定員3名 受講料11,000円 材料費等/—</p>	<p>11024 ピアノを弾こう! 大人のピアノ2</p> <p>KOSMA音楽愛好会 白石 千尋</p> <p>第2・4木曜日/19:50~20:50(5回) 定員3名 受講料11,000円 材料費等/—</p>	<p>11025 子どもも大人も楽しいピアノ</p> <p>KOSMA音楽愛好会 谷口 愛</p> <p>第2・4水曜日/19:10~20:30(5回) 定員4名 受講料11,000円 材料費等/—</p>	<p>11026 歌謡レッスンA</p> <p>メディアジャパン 竹中 香世</p> <p>第1・3火曜日/13:00~14:50(5回) 定員20名 受講料5,900円 材料費等/CD代1,200円実費(初めての方)</p>	<p>11027 歌謡レッスンB</p> <p>メディアジャパン 竹中 香世</p> <p>第1・3火曜日/15:10~17:00(5回) 定員20名 受講料5,900円 材料費等/CD代1,200円実費(初めての方)</p>	<p>11028 歌謡レッスンC</p> <p>日本クラウン 美山 京子</p> <p>金曜日/13:00~14:50(10回) 定員20名 受講料11,800円 材料費等/—</p>	<p>11029 歌謡レッスンD</p> <p>日本クラウン 美山 京子</p> <p>金曜日/15:10~17:00(10回) 定員20名 受講料11,800円 材料費等/—</p>	<p>11030 歌謡レッスンE</p> <p>日本クラウン 美山 京子</p> <p>金曜日/18:20~20:10(10回) 定員15名 受講料11,800円 材料費等/—</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。

<b>11031 愛Love 夢をかたる</b> シャンソン 音楽 元・宝塚歌劇団 ピアニスト 桐 さと美 八木 賢太 7/14 第2・4火曜日/15:15~16:45(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/楽譜代600円(2曲分)(3か月分)  歌の中で恋をし、また失恋に悲しみ人生を美しく表現するシャンソンの世界。大人の夢を語りましょう! 現場からはなれりときどき口マンを。	<b>11032 いきいき・ワクワク・</b> 歌えば楽し(午前) 音楽 元・宝塚歌劇団 助手 草苗 雅子 炭谷 紗輝 7/2 第3を除く木曜日/11:00~12:30(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/楽譜代1,000円(3か月分)  歌う事が楽しいと感じていただき、日本の歌の美しさや奥行き、世界名歌の心の広さを感じながら、一緒に楽しく唄いましょう。	<b>11033 いきいき・ワクワク・</b> 歌えば楽し(午後) 音楽 元・宝塚歌劇団 助手 草苗 雅子 炭谷 紗輝 7/2 第3を除く木曜日/13:00~14:30(8回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/楽譜代1,000円(3か月分)  歌う事が楽しいと感じていただき、日本の歌の美しさや奥行き、世界名歌の心の広さを感じながら、一緒に楽しく唄いましょう。	<b>11034 みんなで歌うポップス</b> ~世界名歌まで 音楽 元・宝塚歌劇団 ピアニスト 桐 さと美 八木 賢太 7/4 第1・3土曜日/13:00~14:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/楽譜代600円  軽いストレッチの後、発声練習をして、皆で日本抒情歌、映画音楽、シャンソン、ラテンなどをピアノ伴奏で楽しく歌いましょう。	<b>11035 はずむ歌声</b> リフレッシュ ① 音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 後藤 美和子 森岡 美咲 7/4 第1・3土曜日/9:10~10:40(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代1,100円(税込)  思ったように声が出ないけど、歌いたい! という方大歓迎です。楽しく歌いながら心も身体もリフレッシュしましょう。	<b>11036 はずむ歌声</b> リフレッシュ ② 音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 後藤 美和子 森岡 美咲 7/4 第1・3土曜日/11:00~12:30(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代1,100円(税込)  思ったように声が出ないけど、歌いたい! という方大歓迎です。楽しく歌いながら心も身体もリフレッシュしましょう。
---	---	--	--	--	---

<b>11037 懐メロをおしやれに!</b> (月曜) 音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 重久 佳子 森岡 美咲 7/6 第1・3月曜日/10:00~11:30(5回) 定員25名 受講料7,000円 材料費等/—  歌は世につれ、世は歌につれ。懐メロをみんなで楽しく歌いましょう。甘い思い出、酸っぱい思い出がおしゃれによみがえります。	<b>11038 懐メロをおしやれに!</b> (火曜) 音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 重久 佳子 谷口 愛 7/4 第2・4火曜日/13:00~14:30(5回) 定員25名 受講料7,000円 材料費等/—  歌は世につれ、世は歌につれ。懐メロをみんなで楽しく歌いましょう。甘い思い出、酸っぱい思い出がおしゃれによみがえります。	<b>11039 楽しい</b> ピアノレッスン 音楽 KOSMA音楽愛好会 谷口 愛 7/8 第2・4水曜日/17:30~19:00(5回) 定員4名 受講料11,000円 材料費等/—  ピアノを弾いてみたいと思った方、初心者の方からピアノ経験のある方まで丁寧に指導します。(1回20分の個人レッスンです)	<b>11040 歌っていいとも!</b> クラシック1 音楽 KOSMA音楽愛好会 高曲 伸和 7/9 第2・4木曜日/15:00~16:30(5回) 定員20名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代880円(税込)  クラシックの歌も怖くない! オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導いたします! 童謡や、愛唱歌、クラシック等、楽しく歌いましょう!	<b>11041 歌っていいとも!</b> クラシック2 音楽 KOSMA音楽愛好会 高曲 伸和 7/9 第2・4木曜日/17:00~18:30(5回) 定員20名 受講料7,000円(中)3,500円 材料費等/テキスト代880円(税込)  クラシックの歌も怖くない! オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導いたします! 童謡や、愛唱歌、クラシック等、楽しく歌いましょう!	<b>11043 初めての謡曲</b> ③ 古典芸能 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 7/8 第2・4水曜日/16:00~17:00(5回) 定員20名 受講料6,000円 材料費等/プリント配布  謡曲は、感性豊かなものです。感受性を豊かに謡曲の世界を習ってみませんか。初めての謡曲でプリントを使って節を分かりやすく説明します。	<b>11044 謡曲初級</b> 古典芸能 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 7/8 第2・4水曜日/14:15~15:45(5回) 定員20名 受講料6,000円 材料費等/テキスト代実費  謡曲は、感性豊かなものです。感受性を豊かに謡曲の世界を習ってみませんか。初級では節をわかりやすく説明します。	<b>11045 謡曲中級</b> 古典芸能 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 7/8 第2・4水曜日/12:30~14:00(5回) 定員25名 受講料6,000円 材料費等/テキスト代実費  謡曲は、感性豊かなものです。感受性を豊かに謡曲の世界を習ってみませんか。中級では息の扱いなど、より高度な技術を習得します。
---	---	---	---	--	---	---	--

<b>11046 謡曲上級</b> 古典芸能 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 7/8 第2・4水曜日/10:00~11:30(5回) 定員25名 受講料7,300円 材料費等/テキスト代実費  謡曲は、感性豊かなものです。上級では、情景などを理解した上で、息の扱いなど、より高度な技術を習得します。	<b>11047 須磨琴</b> 古典芸能 一絃須磨琴保存会 7/7 火曜日/13:30~16:00(10回) 定員20名 受講料11,500円 材料費等/テキスト代他約6,600円(初めての方)  清らかな調べをもつ神戸の伝承芸能一絃須磨琴の演奏技法の手ほどきと基礎技術の習得。(琴はセンターで用意します。)	<b>11048 ゆっくり俳句</b> (入門~経験) A 文学歴史 「ホトギス」同人、「円虹」 藤井 啓子 7/22 第4水曜日/9:00~10:30(3回) 定員15名 受講料4,200円 材料費等/実費  俳句の初心者、経験者を問わずに講座です。月に一度のゆっくりしたペースで進めてゆきます。のんびりと楽しみたい方向けです。*最終月は第2水曜日に講座あり	<b>11049 ゆっくり俳句</b> (入門~経験) B 文学歴史 「ホトギス」同人、「円虹」 藤井 啓子 7/22 第4水曜日/10:45~12:15(3回) 定員15名 受講料4,200円 材料費等/実費  俳句の初心者、経験者を問わずに講座です。月に一度のゆっくりしたペースで進めてゆきます。のんびりと楽しみたい方向けです。*最終月は第2水曜日に講座あり	<b>11050 はじめての俳句</b> (入門) 文学歴史 「ホトギス」同人、「円虹」 藤井 啓子 7/9 第2・4木曜日/13:00~15:00(5回) 定員15名 受講料7,000円 材料費等/実費  俳句の初心者向けの講座です。五七五のリズムに乗せて四季の移ろいを楽しんでみましょう。見るものが生きてきますよ。	<b>11051 どんどん俳句</b> (経験者) 文学歴史 「ホトギス」同人、「円虹」 藤井 啓子 7/9 第2・4木曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料7,000円 材料費等/実費  俳句の経験者向けの講座です。どんどん俳句を詠んでさらに句会を楽しみましょう。なごやかな雰囲気講座です。	<b>11052 いけばな</b> 茶華道 末生流家元教授 末生流正教授 榎山 恵南 鎌山 美貴南 7/11 第1を除く土曜日/10:00~12:00(8回) 定員20名 受講料9,500円 材料費等/材料費(全期分10,400円)  四季折々の草花を楽しんでいただき、いけばなの基本型から自由型まで、ていねいに指導します。	<b>11053 フラワーデザイン</b> 茶華道 ユウデザイン(ママフラワデザイン) 津田 智子 西澤 美穂 前川 順子 7/4 第1・3土曜日/10:00~12:00(5回) 定員18名 受講料6,500円 材料費等/材料費(全期分12,000円)  四季折々のお花でアレンジメントやリース、ブーケ、スワッグなどを作ります。初めての方と一緒に楽しみませんか?
--	---	---	--	--	--	--	---

<b>11054 男性のための</b> 簡単家庭料理 料理・健康 料理研究家 北山 初美 村田 由美 7/11 第2土曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料4,800円 材料費等/材料費2,700円  家庭での食事回数も増えたこの時期!! さあ皆さんも一歩踏み出して料理男子になりましょう。	<b>11055 お酒に合うがけ料理</b> 料理・健康 料理研究家 北山 初美 村田 由美 7/8 第3土曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料4,800円(中)2,400円 材料費等/材料費2,700円  いろいろなおかずを作って、毎日の食事を楽しくものにしましょう!! マンネリ化しがちな野菜のおかずを自由に料理しましょう。	<b>11057 季節の野菜を</b> たっぷり使ったおかず作り 料理・健康 料理研究家 北山 初美 7/28 第4火曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料5,000円 材料費等/材料費3,000円  季節の野菜を使って、おかずのレパートリーをどんどん増やしましょう!! マンネリ化しがちな野菜のおかずを自由に料理しましょう。	<b>11058 おいしくなあれ!</b> 手作りパン教室 料理・健康 料理研究家 北山 初美 村田 由美 7/23 第4木曜日/9:30~12:00(3回) 定員24名 受講料5,400円 材料費等/材料費2,400円  粉に触れることから、発酵・成形・焼き上げまでを体験し、パン作りを楽しみましょう。	<b>11059 やさしい英会話</b> スターター 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 7/4 土曜日/9:10~10:40(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  英語が苦手な方でも、楽しく簡単な英語から学ぶコースです。英会話に自信がない方大歓迎!	<b>11060 やさしい英会話</b> スターター2 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 7/4 土曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  英会話が少し話せる方を対象に、楽しく日常英会話を学習します。テキストは初心者向けです。	<b>11061 初級英会話</b> (土曜・午前) 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 7/4 土曜日/10:50~12:20(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  初心者向けのコースです。リラックスして楽しく英会話を学びましょう。	<b>11062 楽しい英会話</b> (金曜・午後) 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 7/3 金曜日/15:00~16:30(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  簡単な日常英会話を楽しく学ぶコースです。初心者の方、お待ちます!!
--	--	--	--	--	---	--	---

<b>11063 初級英会話(金曜・夜)</b> 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 7/3 金曜日/18:30~20:00(10回) 定員15名 受講料12,000円(中)6,000円 材料費等/テキスト代実費  英会話が苦手な方でも楽しくリラックスして学べるコースです。初心者大歓迎!!	<b>11064 楽しい英会話</b> (火曜・夜) 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 7/7 火曜日/18:30~20:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  少し会話とリスニングができる方を対象に、日常英会話を学ぶコースです。日常英会話が必要に話せるように指導します。	<b>11066 実践英会話</b> 語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 7/7 火曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  会話とリスニングができる方を対象に、日常英会話を学ぶコースです。ネイティブの日常英会話が必要に話せるように指導します。	<b>11067 フランス語会話</b> (初中級) 語学 フランス語講師 ジャンフィリップ・ポルドリー 7/4 第4を除く土曜日/13:30~15:00(8回) 定員10名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  フランス語の基礎会話を簡単な文法とセットで学びます。楽しく確実に、すぐに役立つフランス語を身に付けましょう。	<b>11068 フランス語会話</b> 語学 フランス語講師 ジャンフィリップ・ポルドリー 7/4 第4を除く土曜日/15:10~16:40(8回) 定員10名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代実費  楽しみながらフランス語、フランス文化を学ぶ講座です。フランス語のレベルがB1程度の方が対象です。	<b>11069 かんたん中国語</b> 入門 語学 中国語講師 于 亜 7/6 月曜日/19:00~20:30(9回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費  初心者でも楽しく話せるような中国語を学習していきましょう。日常会話や旅行会話が使えるように発音のコツや文法を徹底的に丁寧に指導します。	<b>11070 中国語 初級</b> 語学 中国語講師 于 亜 7/7 火曜日/15:00~16:30(10回) 定員20名 受講料10,000円 材料費等/テキスト代実費  中国語会話がある程度慣れた方が対象です。伝統や文化にも触れてみます。	<b>11071 中国語 中級</b> 語学 中国語講師 曹 蘭 7/7 火曜日/13:00~14:30(10回) 定員22名 受講料10,000円 材料費等/テキスト代実費  中級の方を対象にしたコースです。正しい発音から基本文法、文法まで丁寧に指導します。
--	---	---	---	--	--	--	---

<b>11072 韓国語 入門</b> 語学 韓国語講師 キム ソヨン 7/3 金曜日/13:00~14:30(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/テキスト代実費  少し読み書きができるけど自信のない方、基礎からしっかり学び直したい方のためのクラスです。	<b>11073 韓国語 I</b> 語学 韓国語講師 キム ソヨン 7/2 第3を除く木曜日/9:10~10:40(9回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代実費  日常の色々な場面で使う事が出来る表現をテキストや映像等を用いて学びます。読み書きと基礎的な文法を既に学んだことのある方対象です。	<b>11074 韓国語 II</b> 語学 韓国語講師 キム ソヨン 7/2 第3を除く木曜日/11:00~12:30(9回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代実費  テキストを使用した学習と、韓国語で自分の言いたい事が言えるようになるための会話の練習もしていくクラスです。	<b>11075 韓国語 中級</b> 語学 韓国語講師 ハ ゴンウ 7/7 火曜日/13:30~15:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/テキスト代実費  日常の身近なテーマを取り上げてすぐに使える表現を学びながら、今までに学んだ韓国語の文法知識をさらに確実にしていきます。	<b>11076 韓国語 応用</b> 語学 韓国語講師 ハ ゴンウ 7/7 火曜日/15:20~16:50(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/テキスト代実費  韓国ドラマを理解したい、韓国旅行を楽しみたいなど様々な目的をお持ちの方を対象に、動画やテキストを使用して、さらにスキルアップを目指すクラスです。	<b>11077 実践写真教室</b> その他 ハガヒ写真企画 萩原 正良 7/6 第1・3月曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料6,500円 材料費等/野外実習時 交通費実費  花鳥風月からスナップ、祭りなどの撮影方法を基礎から指導します。参加者のレベルに合わせて指導します。	<b>11078 気功</b> スポーツ・健康 明石市太極拳協会 上垣 幸代 7/7 火曜日/13:00~14:30(10回) 定員27名 受講料11,000円 材料費等/—  生命(いのち)を養う入魂の気功です。「氣」のトレーニングにより、呼吸を整え、身体性を緩和し、ハッピーライフを目指します。	<b>11079 ヨガ美体操A</b> (女性のみ) ①1 スポーツ・健康 ヘルシーワハラ 竹村 京子 7/6 月曜日/13:00~14:30(10回) 定員27名 受講料10,500円 材料費等/—  ヨガの基本的な体法と呼吸法で内面からの健康美をつくりながら、腰痛、肩こり、冷え性を緩和し、ハッピーライフを目指します。
---	--	--	---	--	--	--	---

<b>11080 ヨガ美体操B</b> (女性のみ) ②11 スポーツ・健康 ヘルシーワハラ 高畑 恵美子 7/7 火曜日/11:00~12:30(10回) 定員27名 受講料10,500円 材料費等/—  年齢・運動歴にかかわらず無理なくヨガの体法・呼吸法で楽しく健康づくりをしています。	<b>11081 ヨガ美体操C</b> (女性のみ) ③11 スポーツ・健康 ヘルシーワハラ 武田 いづる 7/4 水曜日/11:00~12:30(10回) 定員27名 受講料10,500円 材料費等/—  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、全身の若返りに役立ちます。	<b>11082 整体ヨガ</b> (女性のみ) ④11 スポーツ・健康 ヘルシーワハラ 嶋津 清江 7/8 水曜日/15:00~16:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/—  体の歪みや偏りの調整に効果的なヨガの体法と整体法の美法。体のしくみを学ぶことで元氣な体の維持を目指します。	<b>11083 熟年ヨガ美体操</b> (女性のみ) ⑤11 スポーツ・健康 ヘルシーワハラ 高畑 恵美子 7/1 水曜日/13:00~14:30(10回) 定員21名 受講料10,500円 材料費等/—  年齢・運動歴にかかわらず無理なくヨガの体法・呼吸法で楽しく健康づくりをしています。	<b>11084 ヨガ美体操・夜(女性のみ)</b> ⑥11 スポーツ・健康 ヘルシーワハラ 高畑 恵美子 7/1 水曜日/19:00~20:30(10回) 定員21名 受講料10,500円(中)5,250円 材料費等/—  痛みや不調の無い体で過ごせるよう! 健康寿命を延ばせるよう! 体力の維持と免疫力アップを目指します。	<b>11086 ヨガ美体操・夜(女性のみ)</b> ⑦11 スポーツ・健康 ヘルシーワハラ 中桐 照子 7/3 金曜日/18:30~20:00(10回) 定員21名 受講料10,500円(中)5,250円 材料費等/—  1週間働いた自分へのご褒美にヨガで疲れ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。ヨガの呼吸法で楽しく健康づくりをしています。	<b>11088 正しい姿勢と歩き方</b> ⑧11 スポーツ・健康 正しい姿勢と歩き方 インストラクター 朝比奈 優 7/6 月曜日/15:00~16:30(10回) 定員22名 受講料11,000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。腰痛や足の改善にも役立ちます。	<b>11089 おとなの足育体操</b> ~スタスタ歩ける足つくり~ ⑨11 スポーツ・健康 足育アドバイザー 朝比奈 優 7/8 第2・4水曜日/14:00~15:15(5回) 定員12名 受講料6,500円 材料費等/—  歩くのがつらい、疲れるなどの足のトラブルを予防、改善する足育体操。タオル2本を使った簡単な体操で足と膝を鍛えてスタスタ歩きましょう。
---	---	--	--	--	--	--	---

<b>11090 視力向上ヨガ</b> ~アイヨガ~ ⑩11 スポーツ・健康 視力向上ヨガインストラクター 朝比奈 優 7/2 第1木曜日/10:00~11:30(3回) 定員21名 受講料4,200円 材料費等/—  眼球運動と顔に栄養を送るヨガポーズを合わせたアイヨガ。ドライアイ、乱視、老眼、眼精疲労等の症状改善に役立ちます。	<b>11091 ゆっくり健康トレーニング</b> ~筋力アップいつまでも健康に~ ⑪11 スポーツ・健康 Glória body's studio 壽 梨枝 横山 隼平 7/7 火曜日/15:00~16:30(10回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等/—  運動不足気味の人も、筋力を鍛えたい人も家庭でもできる簡単なトレーニングで健康な体を作りましょう。引き締め効果や腰痛改善にも効果があります。	<b>11092 バランス経絡体操</b> (火曜) ⑫11 スポーツ・健康 池内グリーンハウス 有 柳子 中野 直美 7/7 火曜日/9:00~10:30(10回) 定員23名 受講料10,500円 材料費等/—  体のバランスを整えると、様々な痛みや歪みが自然に改善されてきます。年齢や疾患に関係なく誰でも参加できます。	<b>11093 バランス経絡体操</b> (水曜) ⑫11 スポーツ・健康 池内グリーンハウス 有 柳子 中野 直美 7/1 水曜日/9:00~10:30(10回) 定員25名 受講料10,500円 材料費等/—  体のバランスを整えると、様々な痛みや歪みが自然に改善されてきます。年齢や疾患に関係なく誰でも参加できます。	<b>11094 社交ダンス初級</b> 舞踏・ダンス ソリエレガシ 助手 松下ひろし 松下 奈緒美 7/2 第3を除く木曜日/13:00~14:30(8回) 定員24名 受講料11,600円 材料費等/—  ダンスの基礎となるベーシックから始めて楽しく踊れるようになります。初めての方からダンス歴3年程の方までが対象です。男性・初心者歓迎。	<b>11095 社交ダンス中級</b> 舞踏・ダンス ソリエレガシ 助手 松下ひろし 松下 奈緒美 7/2 第3を除く木曜日/15:00~16:30(8回) 定員24名 受講料11,600円 材料費等/—  流行のステップも取り入れレベルアップしましょう。リズムに合わせて基礎からバリエーションまで。ダンス歴3年以上の方が対象です。	<b>11096 女性のための健康麻雀(入門)</b> ⑬13 その他 健康麻雀協会インストラクター 川崎 貴文 7/8 第2・4水曜日/9:30~11:30(5回) 定員24名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,500円(お持ちでない方)  近年麻雀は非常に盛んにされています。又、コミュニケーションのツールとしても非常に盛んな側面を持ち、楽しく遊べながら学べます。	<b>11097 女性のための健康麻雀</b> (経験者・初級) ⑬13 その他 健康麻雀協会認定講師 田中 大介 7/1 第1・3水曜日/9:30~11:30(5回) 定員24名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,500円(お持ちでない方)  麻雀は少し知っているけど、そんなあなたにうってつけの講座です。当センターの入門講座を受講された方は同程度の麻雀の基礎を学ばれた方が対象です。
--	--	--	--	--	--	--	--

\*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。