

北須磨文化センター 7月開講

2026年夏講座 受講生募集!!

5月8日から受付開始!

〒654-0154 神戸市須磨区中落合3-1-2
お問合せ ☎078-791-0840
休館日：第1・3・5日曜



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。】

HPからお申し込みの方・須磨区文化センター・北須磨文化センターにてメールアドレスをご登録の方のみクレジットでのお支払いが可能です。
SMBCマルチペイメントサービスのアドレス(system@p01.smbc-gp.co.jp)からお支払いのご案内メールをお送りしますのでそちらからお手続きをお願いします。

中学生のみならずへ
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

10002 日本画
講師 日展会友 京都日本画協会 前田 恭子
写生を基にした日本画制作を行う経験者向け講座です。各自の制作に加えて季節の色紙や写生も行います。

10005 水彩画
講師 洋画家 中井 博子
講座ではデッサンは重視しますが、自分らしい表現方法で個性豊かな作品を生み出してほしいです。そのお手伝いができればと。

10017 己書はなりやねん道場②
10018 己書
講師 日本己書道場公認講師 松井 眞里子
己書とは、少しコツを知られば、少しづつ描ける書です。上手い下手がなく、クセ字もあなたの個性で温もりのある絵や書になります。

10020 子ども書道②
講師 兵庫県書作家協会委員 津田 聖月
鉛筆の持ち方から筆の運び、基本から応用まで学習し、学校の課題にも対応します。手本を見て書くことで集中力が養われます。時間内のお好きな時間に学習するフリーの個別指導です。(対象：幼児から可)

10097 ゆるやか快活! 体操
講師 菊地 恵子
初めての方も安心。簡単なヨガ的動きで体のコリをほぐします。疲れた原因となる歪みや、体を整えます。大きな呼吸で気分爽快!フレッシュな気持ちで全身運動しましょう。日曜の朝、開運のコースです。

10114 ゆるゆる キックボクシング
10115 ゆるゆる キックボクシング
講師 Rika
ボクシングはキツイと思いませんか? 楽しくやってみませんか? アットホームなレッスンは是非、お試しください!

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 北須磨文化センター	
講座番号		
講座名		
フリガナ		
氏名		
住所	〒 - -	
生年月日(西暦)	年	月 日
年齢	歳	性別 男・女
学年	()	
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	()	-

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。電話でも受け付けております。(FAX不可)

センター・会館の窓口	インターネット	郵送
上の申込書にご記入の上、センターにお申込みください。	24時間受付しております。 5月31日 17:00まで	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

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講座申込みの場合は、7月1日現在の年齢です。
- 年齢制限のある講座に申込みされる場合は、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。

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、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料の払込取扱票が届かない場合は、受講料の返金となります。
- ※但し、いずれも退園日から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、材料費の返金はいたしません。

受講料の返金

- 受講料の返金は、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受講者都合で初回以降に受講される場合は、受講料総額から30%の手数料を差し引き、残額を返金し、10月末まで未払いで返金。2回目以降は返金いたしません。
- ※但し、いずれも退園日から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、材料費の返金はいたしません。

10001 はじめての日本画 講師 前田 恭子 第2・4日曜日/15:15~17:15(5回) 定員9名 受講料7,150円 材料費等/手本モチーフ代1,000円	10002 日本画 講師 前田 恭子 第2・4日曜日/13:00~15:00(5回) 定員18名 受講料6,450円 材料費等/手本モチーフ代として500円	10003 楽しい絵画 講師 服部 淳子 第1・3木曜日/14:30~16:30(6回) 定員15名 受講料8,340円 材料費等/—	10004 油絵 講師 山田 和司 第1・3火曜日/14:00~16:00(6回) 定員20名 受講料8,340円 材料費等/—	10005 水彩画 講師 中井 博子 第2・4金曜日/13:30~15:30(5回) 定員15名 受講料6,450円 材料費等/材料費500円	10006 パステル画 講師 久米 伴香 木曜日/13:30~15:30(5回) 定員18名 受講料7,450円 材料費等/材料費1,500円	10007 基礎からのデッサン 講師 吉村 宗浩 第1・3土曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料6,450円 材料費等/材料費2,000円	10009 個性が光る絵画 講師 吉村 宗浩 第2・4木曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料6,450円 材料費等/材料費1,000円	10010 金曜デッサン 講師 久米 伴香 金曜日/10:00~12:00(5回) 定員15名 受講料6,400円 材料費等/材料費1,000円		
10011 子ども絵画 講師 備間 文音 土曜日/13:00~15:00(12回) 定員10名 受講料14,000円 材料費等/材料費6,000円	10012 中学生のデッサン 講師 AGアーツスクール主幹 備間 文音 水曜日/17:30~19:30(12回) 定員10名 受講料14,000円 材料費等/材料費6,000円	10013 書に親しむ 講師 備間 文音 水曜日/10:00~12:00(8回) 定員20名 受講料1,920円 材料費等/テキスト代 1,500円	10014 たのしいペン字 講師 松井 眞里子 木曜日/10:00~12:00(10回) 定員7名 受講料6,600円 材料費等/テキスト代 1,500円	10015 己書はなりやねん道場① 講師 松井 眞里子 第3土曜日/13:00~15:00(3回) 定員20名 受講料6,600円 材料費等/—	10017 己書はなりやねん道場② 講師 松井 眞里子 第3土曜日/13:00~15:00(3回) 定員20名 受講料6,600円 材料費等/—	10019 子ども書道① 講師 津田 聖月 金曜日/15:30~18:30(9回) 定員20名 受講料9,900円 材料費等/紙代実費	10020 子ども書道② 講師 津田 聖月 水曜日/15:30~18:30(9回) 定員20名 受講料9,900円 材料費等/紙代実費	10021 陶芸(入門・初級) 講師 長谷川 弘樹 火曜日/10:00~12:00(9回) 定員15名 受講料14,040円 材料費等/材料費4,000円(初回のみ)他	10022 陶芸(入門・初級) 講師 長谷川 弘樹 火曜日/13:00~15:00(9回) 定員15名 受講料14,040円 材料費等/材料費4,000円(初回のみ)他	
10023 日曜陶芸 講師 古川 節子 第3・4日曜日/9:30~11:30(4回) 定員18名 受講料4,920円 材料費等/美費(粘土代含む)	10025 歌唱レッスン 講師 山田 ひろみ 木曜日/13:30~15:30(9回) 定員20名 受講料13,410円 材料費等/楽譜テープ1,000円(希望)	10026 愛LOVE ポピュラーソング① 講師 神楽 あい 第2・4火曜日/10:00~11:30(5回) 定員20名 受講料7,450円 材料費等/テキスト代800円	10027 愛LOVE ポピュラーソング② 講師 神楽 あい 第2・4火曜日/13:00~14:30(5回) 定員20名 受講料7,450円 材料費等/テキスト代800円	10028 聴感のシャンソン 講師 梶井 加代子 第2・4火曜日/18:00~19:30(5回) 定員20名 受講料6,000円 材料費等/材料費3,000円程度(新規のみ)	10030 カンターレ・ヴォイトレ唱歌 講師 落合 平平 第1・3火曜日/13:30~15:00(5回) 定員20名 受講料7,450円 材料費等/テキスト代1,320円~2,420円	10031 りズム歌謡 講師 KOSMA音楽愛好会 藤原 美利子 第1・3水曜日/10:30~12:00(5回) 定員20名 受講料6,950円 材料費等/テキスト代660円	10032 誰でも歌はわかる! コーラス入門 講師 声楽家 下岡 倫子 高 尚 伸 和 第1・3木曜日/10:30~12:00(6回) 定員20名 受講料8,940円 材料費等/—	10033 こどものための Power of Music 講師 声楽家 備間 明日花 水曜日/17:30~19:00(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代1,500円	10034 楽しく習おう! ギター 講師 濱田 由香利 日曜日/13:00~15:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/テキスト代1,000円	
10036 ウクレレ(入門) 講師 すぎた じゅんじ 第1・3金曜日/13:00~14:20(6回) 定員15名 受講料7,920円 材料費等/—	10037 ウクレレ(初級) 講師 すぎた じゅんじ 第1・3金曜日/9:00~10:20(6回) 定員20名 受講料7,920円 材料費等/—	10038 ウクレレ(中級) 講師 すぎた じゅんじ 第1・3金曜日/10:40~12:00(6回) 定員20名 受講料7,920円 材料費等/—	10039 弾奏! フォークソング 講師 すぎた じゅんじ 第2・4木曜日/18:00~19:15(6回) 定員9名 受講料7,680円 材料費等/—	10041 フルートプライベートレッスン 講師 上野 明子 金曜日/15:15~18:30/19:30~20:00(12回) 定員10名 受講料30,000円 材料費等/—	10042 フルートアンサンブル 講師 上野 明子 金曜日/18:40~19:30(12回) 定員10名 受講料21,600円 材料費等/—	10043 フルートアンサンブル 講師 上野 明子 金曜日/18:40~19:30(12回) 定員10名 受講料21,600円 材料費等/—	10044 ピアノプライベートレッスン(水) 講師 元ヤマハシステム講師 福島 美幸 第1・3水曜日/13:00~17:00(6回) 定員8名 受講料16,800円 材料費等/—	10045 ピアノプライベートレッスン(水) 講師 元ヤマハシステム講師 福島 美幸 第2・4木曜日/9:00~17:00(6回) 定員15名 受講料16,800円 材料費等/—	10046 ピアノプライベートレッスン(木) 講師 元ヤマハシステム講師 福島 美幸 第1・3水曜日/13:00~17:00(6回) 定員8名 受講料16,800円 材料費等/—	10047 ピアノプライベートレッスン(木) 講師 元ヤマハシステム講師 福島 美幸 第2・4木曜日/13:00~17:00(6回) 定員15名 受講料16,800円 材料費等/—
10048 ピアノプライベートレッスン(金) 講師 元ヤマハシステム講師 福島 美幸 第2・4金曜日/9:00~12:00(6回) 定員15名 受講料16,800円 材料費等/—	10049 ピアノプライベートレッスン(土) 講師 元ヤマハシステム講師 福島 美幸 土曜日/9:00~17:00(6回) 定員15名 受講料16,800円 材料費等/—	10051 男性のための 簡単料理教室 講師 研究開発 北山 初美 第1・3水曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料10,260円 材料費等/材料費1,000円(初回のみ)他	10052 茶道(煎茶) 講師 小宮 秀真 木曜日/10:00~12:00(6回) 定員15名 受講料10,260円 材料費等/450円/1日 6回分を履修初日に返却	10053 生花(小原流) 講師 小原 麗子 阿部 俊佳 第1・3木曜日/13:00~16:00(6回) 定員9名 受講料7,020円 材料費等/花代1,320円	10054 Mr. コロンの英会話 講師 コリム・ブルース 火曜日/19:00~20:30(9回) 定員15名 受講料13,950円 材料費等/テキスト代約3,520円	10056 ロイド先生の英会話 講師 アメリカ人講師 ロイド・フラハティ 水曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料11,520円 材料費等/テキスト代約660円	10057 大人のための 学び直し英語 講師 英語講師 企業研修講師 フラハティ 佐智子 木曜日/13:00~14:30(9回) 定員15名 受講料11,520円 材料費等/テキスト代約2,200円	10058 中国語・入門 講師 王 星月 金曜日/17:00~18:30(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等/テキスト代約2,500円	10059 中国語・会話 講師 王 星月 金曜日/18:40~20:10(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等/テキスト代約2,500円	

※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。

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。

10061 韓国語・入門 語学 韓国語講師 李 英熙 水曜日 / 9:15~10:45 (10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等 / テキスト代3,996円購入頂きます  韓国の文字を読むことができない、または少し読めるが自信がない学習者向けのレベル。(0からスタート)	10062 韓国語・初級 語学 韓国語講師 李 英熙 水曜日 / 10:50~12:20 (10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等 /  ハングルの音を自分で読んで、簡単な韓国語の単語を理解しているレベル。基本的な単語を組合せて簡単な会話を練習します。	10063 韓国語・中級 語学 韓国語講師 李 英熙 水曜日 / 13:00~14:30 (10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等 /  韓国語の基本単語と文法を理解して、短い文で簡単な会話が出来るレベル。様々な場面で使える会話を学びます。	10064 囲碁(初級) その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 金曜日 / 13:00~15:00 (11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等 / テキスト代初回に説明  10級程度までで指導者・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。	10065 囲碁(中級) その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 金曜日 / 10:00~12:00 (11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等 / テキスト代初回に説明  9級から5級程度の方で講座・指導者・自由対局で楽しく上達しましょう。			
10066 囲碁(上級) その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 水曜日 / 10:00~12:00 (11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等 / テキスト代初回に説明  4級から1級程度の方で指導者・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。	10067 クラシックバレエ(ジュニア) 舞踊・ダンス 柴田バレエスタジオ 阪田 万美子 木曜日 / 17:20~18:50 (11回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等 /  あらゆるジャンルのダンスや演技に必要な正しい姿勢をとり、リズム感を身につけ、集中力・コミュニケーション力を養います。バレエの基本を楽しく理解しましょう。*4歳~小学生	10068 Various Step JAZZダンス 舞踊・ダンス フキジャズダンスカンパニー 阪田 万美子 木曜日 / 19:00~20:30 (11回) 定員15名 受講料17,600円 材料費等 /  JAZZやR&B、POPなど色んな曲で様々なステップを踊り、ご自身のペースにあわせて参加頂けるクラスです。	10069 シェイプアップ・エアロ 舞踊・ダンス フキジャズダンスカンパニー 薫 ゆみこ 水曜日 / 10:30~12:00 (8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等 /  しっかりストレッチした後、60分間軽快なリズムに合わせたダンスしながらエクササイズします。楽しくシェイプアップしましょう!!	10070 キッズ ヒップホップ 舞踊・ダンス ダンス講師 KANA 土曜日 / 9:30~10:30 (2回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等 /  基本的なダンスの動きを通して、身体の使い方とリズム感を養います。かわいく楽しく踊りましょう。	10071 ガールズダンス(中学生~一般) 舞踊・ダンス ダンス講師 KANA 土曜日 / 17:30~18:30 (2回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等 /  ダンス歴1年以上の方を対象としたクラスです。流行の曲に合わせて毎週楽しく踊りましょう!	10072 レッツ ダンス! 舞踊・ダンス ダンス講師 KANA 土曜日 / 19:00~20:30 (7回) 定員20名 受講料7,700円 材料費等 /  人気のヒップホップやジャズファンクを基礎から学べるクラスです。流行りの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。対象:小学生高学年~大人	10073 ベリーダンス 舞踊・ダンス Freyja (フレイヤ) 第1・3土曜日 / 18:45~20:00 (5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等 /  年齢を問わず、初心者も無理なく基本動作が身につく。楽しみながら健康的な女性らしい身体作りを目指します。美しい衣装も魅力の一つです!
10074 月曜フラダンス 舞踊・ダンス 村上 光子 第2・4月曜日 / 13:30~15:00 (6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等 /  基本的なフラのレッスンです。踊りやすい曲を丁寧に、ゆっくりステップを踏んで踊りましょう。(月2回コース)	10075 金曜フラダンス 舞踊・ダンス 村上 光子 金曜日 / 14:30~16:00 (11回) 定員15名 受講料12,870円 材料費等 /  フラは心の言葉を紡いだレイ。素敵なレイを胸に飾って思い切り笑顔になります。仲間と共に踊る喜びを感じましょう。	10076 水曜ヨガ(女性・午前) スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 水曜日 / 10:00~11:30 (10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等 /  体の個性に合わせて呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨーガは誰もが出来る心身の健康法です。(年齢問いません)	10077 水曜ヨガ(女性・午後) スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 水曜日 / 12:30~14:00 (10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等 /  豊かな呼吸で調和のとれた心身を目指しましょう。今の自分と向き合う時間を通して下さい。(年齢問いません)	10078 金曜ヨガ(女性) スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 金曜日 / 10:00~11:30 (10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等 /  ゆったりとした呼吸を行いながら無理せず体を動かしていきます。体を知る時間を通してください。(年齢問いません)	10079 金曜ヨガ(一般) スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 金曜日 / 12:30~14:00 (10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等 /  呼吸に合わせてバランスよく動きます。ヨーガはいくつからでも始められる心身の健康法です。(年齢性別問いません)	10080 土曜ヨガ(一般)① スポーツ・健康 10081 中学 Yuko 土曜日 / 10:00~11:30 (10回) 定員19名 受講料11,000円 (中学5,500円) 材料費等 /  ゆったりとした呼吸をとりながら全身を気持ちよく動かす。快適に過ごせる体作りをしていきましょう。	10082 土曜ヨガ(一般)② スポーツ・健康 10083 中学 Yuko 土曜日 / 12:30~14:00 (10回) 定員19名 受講料11,000円 (中学5,500円) 材料費等 /  ゆったりとした呼吸をとりながら全身を気持ちよく動かす。快適に過ごせる体作りをしていきましょう。
10084 朝の和み アンチエイジングヨガ スポーツ・健康 藤野 貴美 第2・4月曜日 / 10:30~12:00 (6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等 /  一週間のほろほろの朝。ゆったりと心と身体を和ませませんか?穏やかに快適な一日を過ごしましょう。	10085 屋下がり アンチエイジングヨガ スポーツ・健康 藤野 貴美 第2・4月曜日 / 15:30~17:00 (6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等 /  初めての方も体が硬い方も性別を問わず、ご参加いただけます。毎日を健康的に生き生きと若々しく過ごすために、心と身体を整えていきましょう。	10086 夕暮れの アンチエイジングヨガ スポーツ・健康 藤野 貴美 第2・4月曜日 / 19:00~20:30 (6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等 /  アラフォー、アラフィフ世代が参加しやすい夜の時間帯です。少しずつ身体に変化が起るような時代で同じ悩みを共有し、ヨガで心と身体を整えて、美しく、前向きに歳を重ねていきましょう。(女性限定)	10087 カラダがわかる トレーニング スポーツ・健康 山根 嘉樹 尾波 淳子 第2・4月曜日 / 10:00~11:30 (5回) 定員20名 受講料5,000円 材料費等 /  今の自分のカラダの状態を探り気付き、改善を考えます。高血圧・血糖値の健康?腰・膝の不調?等の原因に応じて自分で調整できるように!	10088 トレーニング①(女性) スポーツ・健康 長谷川 美智子 火曜日 / 14:00~15:30 (10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等 /  自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。	10089 トレーニング②(女性) スポーツ・健康 長谷川 美智子 水曜日 / 14:00~15:30 (10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等 /  年齢を重ねても元気に過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。	10090 トレーニング③(女性) スポーツ・健康 長谷川 美智子 木曜日 / 10:10~11:40 (10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等 /  自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。	10091 健康体操(女性) スポーツ・健康 長谷川 美智子 木曜日 / 14:00~15:30 (10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等 /  年齢を重ねても元気に過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどを行っています。
10092 健康体操(金曜クラス) スポーツ・健康 長谷川 美智子 金曜日 / 10:00~11:30 (10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等 /  年齢を重ねても元気に過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどを行っています。	10093 介護予防 トレーニング スポーツ・健康 長谷川 美智子 水曜日 / 10:30~11:40 (10回) 定員15名 受講料10,000円 材料費等 /  動かないと筋肉量は減るばかり。今、動かせる場所を認識して、無理せず筋肉を使って鍛えていきましょう!	10094 金曜日のピラティス スポーツ・健康 10095 中学 ピラティスインストラクター アスレティックコンディショニングコーチ 岩下 洋一 第2・4金曜日 / 19:00~20:00 (5回) 定員15名 受講料6,000円 (中学3,000円) 材料費等 /  ゆるっと身体を動かして不調をリセット。運動が苦手でも無理なく続けられるやさしいピラティス教室です。	10096 さわやか健康体操 スポーツ・健康 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 水曜日 / 10:20~11:50 (10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等 /  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。体ほくしゃリズム体操・筋力アップの体操等、楽しく始めてみませんか?	10097 ゆるやか快活! 体操 スポーツ・健康 菊地 恵子 第2・4日曜日 / 10:00~11:30 (5回) 定員15名 受講料6,000円 材料費等 /  初めての方も安心。簡単なヨガの動きで体のコリをほぐします。疲れの原因となる歪みをとり、体を整えます。大きな呼吸で気分爽快にリフレッシュ!楽しく全身運動しましょう。日曜の朝、週2のコースです。	10098 自衛術 スポーツ・健康 (公社)自衛術普及会中伝指導員 中尾 悦子 水曜日 / 14:50~16:20 (12回) 定員15名 受講料14,040円 材料費等 /  治療が土台になっている体で腰や肩、ひざの痛みが気になる方、高血圧や自律神経等の予防改善に老若男女誰でもできる体操です。	10099 太極拳(簡化24式) 練功十八法 スポーツ・健康 兵庫県練功十八法協会常任理事 山田 寛 水曜日 / 13:20~14:50 (10回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等 /  中国体育省が制定した初心者向けの太極拳です。ゆったりと取り込みやすい動きを中心にあらゆる心の持ち方を学んでいきます。	10100 太極拳(混元24式入門) 練功十八法 スポーツ・健康 神戸元太極拳 世話役 山田 寛 水曜日 / 15:00~16:30 (10回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等 /  気功の良いところを多く取り入れた初心者向けの太極拳です。基本となる体の動き方を中心に伸び伸びと学んでいきます。
10101 太極拳(42式総合)練功十八法 スポーツ・健康 10102 中学 太極俱樂部 代表 山田 寛 土曜日 / 11:00~12:30 (10回) 定員15名 受講料12,400円 (中学6,200円) 材料費等 /  中国体育省が制定した太極拳で簡化24式を学んだ経験者向けですが、初心者にも基本からやさしく学ぶことができますようにしています。	10103 月曜卓球(初級) スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子 第2・4月曜日 / 9:20~10:50 (5回) 定員15名 受講料5,850円 材料費等 /  初心者の方、卓球を始めませんか?基礎から練習し楽しく身体を動かしましょう。	10104 月曜卓球(中級) スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 山田 智子 第2・4月曜日 / 11:00~12:30 (5回) 定員15名 受講料5,850円 材料費等 /  基礎を習得された方、ステップアップを目指しながら、楽しく卓球を練習しましょう。	10105 楽しい!卓球教室 スポーツ・健康 日本卓球協会四段 日本体育協会公認スポーツ指導員 石黒 一行 石黒 淳子 木曜日 / 10:00~12:00 (10回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等 /  初心者~経験者まで!卓球を楽しみましょう。手軽に始められる卓球を基礎から学びましょう。基本技術を習得した後、実践力を高めていきましょう。	10106 子ども卓球 スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子 水曜日 / 17:30~19:00 (10回) 定員10名 受講料11,000円 材料費等 /  小学生を対象とした卓球教室です。基本的なルールや動作をわかりやすく指導します。卓球を楽しみながら上達しましょう。	10107 バドミントン スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 石花 桂子 中村 雅美 水曜日 / 10:00~12:00 (11回) 定員30名 受講料14,300円 材料費等 /  基本技術の習得から、ローテーションの取り方等、試合が楽しめるようになります。	10108 新体操 スポーツ・健康 Bell新体操クラブ 鈴江 えり 木曜日 / 17:30~19:00 (10回) 定員25名 受講料12,000円 材料費等 /  マット運動、縄跳びなど学校体育に役立ちます。新体操を通して運動能力を伸ばしましょう。	10109 新体操(育成コース) スポーツ・健康 Bell新体操クラブ 鈴江 えり 木曜日 / 19:10~20:40 (10回) 定員10名 受講料8,800円 材料費等 /  経験者向けのクラスです。お申込みは、講師へご相談ください。
10110 幼児体操(4歳~年長) スポーツ・健康 須藤 律枝 水曜日 / 14:30~15:40 (10回) 定員30名 受講料9,500円 材料費等 /  マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使って運動する楽しさ・大切さを覚えていきます。	10111 小学生体操 スポーツ・健康 須藤 律枝 水曜日 / 16:00~17:10 (10回) 定員60名 受講料9,500円 材料費等 /  マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使い、粘り強い精神力・バランス感覚を身に付けます。	10112 めざせバク転! アクロバット スポーツ・健康 須藤 律枝 水曜日 / 17:30~18:30 (10回) 定員35名 受講料10,000円 材料費等 /  いつか1人でやってみたかったバク転!倒立、仰転、ブリッジ等やりながらバク転ができるようになります。幼児(年長)から参加できます。めざせバク転!!	10113 オリンピアンを目指そう! キッズフェンシング スポーツ・健康 西神戸フェンシングクラブ代表 K08ジュニアスクールクラブ フェンシング副統 近藤 辰弥 土曜日 / 14:00~16:00 (4回) 定員15名 受講料4,400円 材料費等 /  この講座では基本的な動きを押しさえ、試合を楽しむように運びます。初心者大歓迎!あななもいつかオリンピック選手になれるかも!!	10114 ゆるゆるキックボクシング スポーツ・健康 10115 中学 Rika 金曜日 / 18:50~20:00 (6回) 定員14名 受講料6,600円 (中学3,300円) 材料費等 / 初回のみグローブ・シューズが貸し出しあり。  ボクシングはキツイと思いませんか?笑って楽しくやらせてくれる。アットホームなレッスンを提供。お試ください!	10116 水中ウォーキング スポーツ・健康 アクアフィットネス上級インストラクター 坂田 暢子 第2・4月曜日 / 12:15~13:15 (5回) 定員25名 受講料5,850円 材料費等 /  運動不足だと感じたら始めてみませんか?水中では関節への負担が少ないので、体が動かしやすいですよ。	10117 火曜水泳(一般) スポーツ・健康 林 正章 火曜日 / 10:00~11:30 (10回) 定員15名 受講料12,300円 材料費等 /  ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。	10118 ウォーターエクササイズ スポーツ・健康 (財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者上級講師 赤瀬 桂子 火曜日 / 13:00~14:00 (9回) 定員15名 受講料10,530円 材料費等 /  水の中で気持ちよく身体を動かしてみませんか。くつろぎながら全身をほぐしていきましょ!リラクゼーションを楽しみましょう。
10119 水泳水泳(中・上級) スポーツ・健康 山根 嘉樹 水曜日 / 10:00~11:30 (12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等 /  水泳の世界観を拡げてみませんか?水という環境をフルに利用して自由自在にカラダとココロまでのびのびと動いてみましょう。	10120 水中エクササイズ スポーツ・健康 メディカルアクアフィットネスインストラクター 坂田 暢子 水曜日 / 13:30~14:30 (11回) 定員25名 受講料12,870円 材料費等 /  今ある体力を維持していくのが大事。水中はバランス運動にとっても優れています。体幹を鍛え、安定させ、四肢をスムーズに動かそう。	10121 水曜水泳(女性) スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級講師 基礎水泳指導員 ミス/アクアベージュ 坂田 暢子 浦楚 真実 木曜日 / 10:00~11:30 (11回) 定員25名 受講料13,530円 材料費等 /  ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。	10122 健康水泳 スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級講師 基礎水泳指導員 ミス/アクアベージュ 坂田 暢子 浦楚 真実 木曜日 / 13:00~14:30 (11回) 定員25名 受講料13,530円 材料費等 /  ウォーキング・ストレッチ等と組み合わせた水中運動と、クロール・背泳ぎを取り入れ健康維持・増進を目指しましょう。	10123 金曜水泳(女性) スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級講師 坂田 暢子 林 正章 金曜日 / 10:00~11:30 (11回) 定員25名 受講料13,530円 材料費等 /  泳げない方、泳ぐ方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳ぐことを目標とします。	10124 カラダがわかる水中運動 スポーツ・健康 山根 嘉樹 金曜日 / 13:00~14:00 (12回) 定員15名 受講料14,760円 材料費等 /  水の特徴をフルに利用し、水圧、抵抗、浮力それぞれを使ったカラダのバランス調整、また持久力の向上や血流改善を促し体調を整えます。	10125 土曜水泳(中級) スポーツ・健康 (財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者上級講師 赤瀬 桂子 土曜日 / 10:00~11:30 (11回) 定員15名 受講料13,530円 材料費等 /  よく泳げる方、泳法をチェックしたい方、もっと楽に泳ぎたい方、健康づくりと体力作りの運動方法の違いを楽しんで頂けます。	10126 水中トレーニング スポーツ・健康 (財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者上級講師 赤瀬 桂子 土曜日 / 12:00~13:00 (11回) 定員15名 受講料12,870円 材料費等 /  身体を鍛えるのではなく、労ることを狙いとする。頑張るのではなく楽しむことを目的に身体全体を動かしていきます。