



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。

01015 趣味の木芸①

NEW

木工作家 安森 弘昌

第2・4金曜日／9:30～12:30(5回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等／材料費3,000円



基本的な電動工具と手工具を使って、家具や箱などの日用品の製作をします。自宅のガレージで木工を始めた人にオススメです。

01016 趣味の木芸②

NEW

木工作家 安森 弘昌

第2・4金曜日／13:30～16:30(5回) 定員12名 受講料10,000円 材料費等／材料費3,000円



01017 世界の名歌を歌う ①-1

音楽

音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次

火曜日／9:00～10:30(10回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等／楽譜代実費



皆さんと楽しく、大きな声で歌っています。ご自宅では出せない大きな声をスタジオで、お腹から思いきってだしませんか？スクリュー発歌いたします！免疫力UPの第一歩です。

01018 世界の名歌を歌う ①-2

音楽

音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次

火曜日／10:45～12:15(10回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等／楽譜代実費



01019 世界の名歌を歌う ②

音楽

音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 青山 洋子

水曜日／10:00～11:30(10回) 定員15名 受講料18,000円 材料費等／楽譜代実費



朝からスクリュー!!大きな声で歌いませんか？免疫力アップの第一歩!!昔懐かしい歌や“長崎の鐘”“タニーボーイ”“花のさざさき”等様々な歌に挑戦しています！

01020 日本の抒情歌を歌おう

音楽

音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 友祐 or 近藤 勇斗

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



心の奥に流れ続ける想いを歌にしませんか？

01021 コーラス(女声)

音楽

音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 西村 圭市

金曜日／9:30～11:00(10回) 定員30名 受講料16,000円 材料費等／楽譜代1,000円程度



皆で紡ぐハーモニーの素晴らしいさを体験していただく女声合唱クラスです。声楽初心者さんから経験者さんまでOK。声楽の発声基礎から学び、心と体を豊かにし、達成感溢れる音楽、コーラスに魅れてみませんか？

01022 楽しく合唱

音楽

Cantiamo 水口 健次

月曜日／13:00～15:00(9回) 定員30名 受講料16,200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。

01023 歌ってボイストレーニング

音楽

Cantiamo 水口 健次

第2・4金曜日／13:00～14:30(5回) 定員30名 受講料9,000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楽しいいろいろな歌を歌いましょう

01024 楽しく懐メロを歌おう

音楽

音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 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。心に残る懐メロと一緒に練習しましょう。

01025 イタリア古典歌曲を歌おう

音楽

音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 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



燦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。懐れないイタリア語も歌っているうちに楽しくなっています。

01026 いきいき声活

音楽

音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 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、美しいフレージングの作り方など、女性ならではの目線と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。

01027 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もヒットもハッピーに歌いこなそう。街のメロディを皆で追いかけて、歌うほどに心が軽くなる笑顔の時間。

01028 子どもドラム教室①

音楽

パーカッション・ドラム・カホン・マリンバ奏者 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。

01029 子どもドラム教室②

音楽

パーカッション・ドラム・カホン・マリンバ奏者 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30名 受講料12,500円 材料費等／初回教材費別途



01030 大人ドラム教室

音楽

パーカッション・ドラム・カホン・マリンバ奏者 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。

01031 俳句

文学・歴史

ホトギス同人 大阪俳句クラブ常任理事 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／—



「俳句を楽しむ」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。

01032 朗読 ことばで紡ぐ物語の世界

文学・歴史

朗読会 the [Les Voix レ・ヴォフ] 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・滑舌レッスンを楽しみながら、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。

01033 楽しい朗読

文学・歴史

朗読劇団あめひばり座所属 南 数美

第1・3金曜日／10:00～12:00(6回) 定員12名(欠員補充) 受講料9,600円 材料費等／—



3月に講座内で発表会を行います。呼吸を大切に体調、発声でしっかり声を出したあと、発表に向けて朗読劇を仕上げます。

01034 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、神社を知ること脳を活性化し、現地を歩いて健康を増進しましょう。

01035 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。

01036 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、家で作れるの？揚げたて作りたてはこんなに美味しいの？ぜひ教室で体験して下さい。お待ちしております。

01037 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24名 受講料4,800円 材料費等／2,700円(3回分)



01038 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、庭造りなど、暮らし空間を花で彩っていきましょう。

01039 写真教室 ステップアップ(一眼レフ)

その他

(永) ハナヤ勤兵衛 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。

01040 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。健康フラですので楽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(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木曜日／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。健康フラですので楽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。

01042 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ご一緒に過ごしてみませんか。

01043 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木曜日／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たいという方にお勧めのクラスです。

01044 ジャズダンス(女性)

舞踊・ダンス

フキジャズダンスカンパニー 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!!

01045 フリースタイルジャズダンス(女性)

舞踊・ダンス

フキジャズダンスカンパニー 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そった動きを練習していきます。

01046 チャイルドジャズダンス(4～12歳)

舞踊・ダンス

フキジャズダンスカンパニー MAKIKO

火曜日／16:00～17:00(9回) 定員15名 受講料10,800円 材料費等／—



ジャズダンスを通じて楽しみながら、リズム感を養い、身体づくりをしていきますよ。

01047 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!

01048 熟年ヨガ(女性)

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ 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体を動かしましょう。

01049 ヨガ美療体操①(女性)

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ 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。

01050 ヨガ美療体操②(女性)

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ 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。

01051 ヨガ美療体操③(女性)

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ 嶋津 清江

土曜日／10:00～11:30(11回) 定員15名 受講料15,400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。

01052 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。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すよ。

01053 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すよ。

01054 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、膝関節、股関節等)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。

01055 男性だけのヨガ

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ 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、体のバランス力を高める。

01056 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20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。

01057 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25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。

01058 おはよう太極拳

スポーツ・健康

大阪府柔道連合会 上海張大村学園日本校客員教授 神戸市立中央病院鍼灸六会治療院 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場。医師、看護師、鍼灸師など医療従事者も多数参加し、和やかな雰囲気できが合っています。

01059 健康づくりの中国武術(入門)

スポーツ・健康

大阪府柔道連合会 上海張大村学園日本校客員教授 神戸市立中央病院鍼灸六会治療院 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／—



中医養生学の理論に基づく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。

01060 フレッシュアップ体操(女性)

スポーツ・健康

ヘルシークワハラ 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。

01061 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？

01062 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 循子

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



身体のバランスを整えると様々な痛みやゆがみが自然に改善されます。年齢、病歴もまったく問題ありません。まずはチャレンジ!!認知症予防のためにも・・・。

01063 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。

01064 スタスタ歩ける足作り～おとなの足育体操～

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。足育体操で足も足も鍛えてスタスタ歩きましょう。

01065 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 上級公認指導員 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。

01066 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／ピン球代受講料に含む



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。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。

01067 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／ピン球代受講料に含む



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。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。

01068 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／ピン球代受講料に含む



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。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。

01069 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／ピン球代受講料に含む



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。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。

01070 陶芸③

NEW

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ょう。

01071 陶芸④

NEW

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



01072 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!

01073 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、膝関節、股関節等)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。

01074 健康づくりの中国武術(入門)

中学

大阪府柔道連合会 上海張大村学園日本校客員教授 神戸市立中央病院鍼灸六会治療院 院長 裴 華

水曜日／18:30～20:00(8回) 定員12名 受講料6,400円 材料費等／—



中医養生学の理論に基づく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。

01075 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／ピン球代受講料に含む



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。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。

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。