

長田区文化センター・ピフレホール 10月開講

8月7日から受付開始!

2026年秋講座 10月~12月

受講生募集!!

公益財団法人 神戸市民文化振興財団 https://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★

【ご自宅から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できません。】

※秋講座の受講生は冬講座を優先して受講いただけます。そのため冬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、078-361-5330(文化センター部)の番号からSMSが届きます。

長田おすすめ講座

語学 07019 初級英会話

講師 英会話講師 ヒトミコーザ城間

火曜日/10:30~12:00(10回) 定員/20名 受講料/13,000円 材料費等/テキストは講師が準備

ネイティブ講師による活きた英会話レッスン。少し英会話が出来た方を対象に、旅行や日常会話を学ぶコースです。

スポーツ・健康 07045 ヨガ美体体操 C [女性]

講師 ヘルシークワハラ 松井 由紀子

火曜日/13:00~14:30(8回) 定員/16名 受講料/10,400円 材料費等/—

一生自分の足で歩き、行きたい所に行き、食べたものを食べ、毎日を楽しむ道こそ目指し一緒に体を動かしましょう!

スポーツ・健康 07052 いきいき体操

講師 近畿自衛衛士の会会友指導員 藤井 千代 森山 万里子

火曜日/14:00~15:30(9回) 定員/20名 受講料/11,700円 材料費等/—

人生100歳時代。どんなふうに歳を重ねていくか?元気で出る自衛隊体操、ストレッチ、筋トレなどなど、みんなで楽しく、マイペースで、生産力アップをめざしましょう!

スポーツ・健康 07057 バランス経絡体操 (午後)

講師 (有)グリーンハウス所属 原 美幸

木曜日/14:55~16:25(8回) 定員/20名 受講料/10,400円 材料費等/—

体の歪みやバランスを整え、痛みや凝りを軽減し、本来の自分を取り戻す。簡単なストレッチのような体操です。どなたでも出来ます。

文学 08013 俳句入門4

講師 ホトトギス同人 日本伝統俳句協会会員 大塚俳句クラブ会員 玉手 のり子

木曜日/13:30~15:30(3回) 定員/20名 受講料/4,800円 材料費等/教材テキスト1,650円(各自購入推奨)

「俳句を楽しむ」を合言葉に17拍で四季折々の自然を読み、日常の暮らしを詠いましょう。初心者の方でも安心して受講していただけます。

文学 08014 神戸・阪神間のまちかど学

講師 神戸学院大学非常勤講師(神戸学・地域学) 谷口 義子

月曜日/14:00~15:30(5回) 定員/35名 受講料/6,500円 材料費等/—

皆さんが良く知っている身近なまちの歴史を学んでみませんか。神戸・阪神間の地名や文化歴史、興味深い出来事などをゆくりお話しします。

茶華道 08016 センスアップいけばな

講師 末生流家元教授 梶山 恵甫

月曜日/18:30~20:30(5回) 定員/25名 受講料/6,500円 材料費等/花代600円(5回分)お正月花代含む 初回日にお支払いください

いけばなの基本型から自由形まで、いかに自由に指導します。四季折々の草花を楽しみ、日々の生活を彩りましょう。

茶華道 08018 フラワーアレンジメントと植物雑貨

講師 神戸フローラルアートスクール 中嶋 恵子

金曜日/18:10~20:10(3回) 定員/25名 受講料/5,400円 材料費等/9,000円(3,000円/回)

暮らしの中の彩りや意匠に植物を取り入れてみませんか。フラワーアレンジメントと植物雑貨の魅力に触れてみましょう。

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年秋講座 ☐ 長田区文化センター ☐ ピフレホール

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 - -

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 - -

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投函ください

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

8月28日(金)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。

秋講座募集のご案内

● 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、受付けておりません。)

センター・会館の窓口

インターネット

郵送

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、10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、無効となります。
○他の受講生に迷惑をおよぼすような行為等があった場合は、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、9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ある場合や、入金が遅れる場合は、申込者の方にお待ちです。必ずの申込センターまで必ずご連絡ください。

★キャッシュレス決済が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。10月末日までは残回数按分しますが、11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円差し引き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月末日前までに返金。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たしません。

ピフレ 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します。

08001 はがき絵教室(日曜) 美術・絵画 10/4- 友里会主宰 西川 友佳子 日曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円(花代3,000円) 材料費等/実費

08002 はがき絵教室(木曜) 美術・絵画 10/8- 友里会主宰 西川 友佳子 木曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円 材料費等/実費

08003 はがき絵教室(水曜) 美術・絵画 10/7- 元高専学校東道教師 小笠原 佳子 水曜日/13:30~15:30(5回) 定員23名 受講料12,000円 材料費等/500円を初日に講座へお支払いください

08004 書道① 書道 10/6- 元高専学校東道教師 小笠原 佳子 火曜日/13:00~15:00(10回) 定員23名 受講料12,000円 材料費等/500円を初日に講座へお支払いください

08005 書道② 書道 10/6- 李華会同人 飛竜会理事 小笠原 佳香 火曜日/15:15~16:45(10回) 定員16名 受講料12,000円 材料費等/500円を初日に講座へお支払いください

08006 ボールペン・筆ペン・毛筆講座 書道 10/9- 文部科学省後援書道技術認定兵庫県書道委員 光華会主宰 西川 結梨 金曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/初回日/10:00~12:00(5回) 花代3,000円(5回分お正月花代含む) 初回日にお支払いください

08007 簡単和紙ちぎり絵(工手型) 書道 10/20- 荒川 ひろみ 火曜日/10:00~12:00(3回) 定員12名 受講料4,200円 材料費等/実費

08008 魅惑のシャンソン 音楽 10/16- 日本シャンソン協会正会員 荻井 加代子 金曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/実費

08009 初めてのシャンソン 音楽 10/13- 日本シャンソン協会正会員 荻井 加代子 火曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/実費

08010 きらめき青春ソング 音楽 10/12- KOSMA音楽奨励会 谷口 愛 東 恵子 月曜日/13:30~15:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/テキスト代1,200円/花代3,000円(5回分)お正月花代含む 初回日にお支払いください

08011 歌いながら楽しい脳トレ! [女性] 音楽 10/12- ミュージック・インストラクター養成認定院 佐藤 友子 月曜日/10:00~11:30(5回) 定員18名 受講料5,400円 材料費等/初回日/10:00~11:30(5回) 花代3,000円(5回分)お正月花代含む 初回日にお支払いください

08012 俳句入門1 文学 10/7- ホトトギス同人 日本伝統俳句協会会員 大塚俳句クラブ常任理事 永沢 達明 水曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料4,800円 材料費等/—

08013 俳句入門4 文学 10/22- ホトトギス同人 日本伝統俳句協会会員 大塚俳句クラブ常任理事 永沢 達明 木曜日/13:30~15:30(3回) 定員24名 受講料4,800円 材料費等/教材テキスト1,650円(各自購入推奨)

08014 神戸・阪神間のまちかど学 文学 10/6- 神戸学院大学非常勤講師(神戸学・地域学) 谷口 義子 月曜日/14:00~15:30(5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/—

08015 おもしろ日本史Ⅶ(近世) 文学 10/1- 元岡山大学大学院教授 藤井 雅英 木曜日/10:30~12:00(5回) 定員25名 受講料5,400円 材料費等/テキスト代1,980円(各自購入)

08016 センスアップ いけばな 茶華道 10/5- 末生流家元教授 梶山 恵甫 月曜日/18:30~20:30(5回) 定員25名 受講料6,500円 材料費等/花代600円(5回分)お正月花代含む 初回日にお支払いください

08017 いけばな 茶華道 10/9- 末生流家元教授 梶山 恵甫 金曜日/13:30~15:00(5回) 定員25名 受講料6,500円 材料費等/花代600円(5回分)お正月花代含む 初回日にお支払いください

08018 フラワーアレンジメントと植物雑貨 茶華道 10/9- 神戸フローラルアートスクール 中嶋 恵子 金曜日/18:10~20:10(3回) 定員25名 受講料5,400円 材料費等/9,000円(3,000円/回)

08019 日曜料理教室 料理・健康 10/11- 神戸市生活指導研究会 中山 智子 日曜日/10:00~12:00(3回) 定員18名 受講料5,400円(花代2,700円) 材料費等/材料費3,300円(3回分)お正月花代含む 初回日にお支払いください

08020 大人のおもてなし料理 料理・健康 10/10- 料理研究家 橋本 朋子 土曜日/10:00~12:00(3回) 定員18名 受講料5,700円(花代2,850円) 材料費等/材料費3,300円(3回分)お正月花代含む 初回日にお支払いください

08021 おうちで作れる季節の和菓子 料理・健康 10/7- 神戸市生活指導研究会 村中 尚子 水曜日/10:00~12:00(3回) 定員18名 受講料5,400円 材料費等/材料費1,800円(3回分)お正月花代含む 初回日にお支払いください

08022 ハワイアンフラ(入門) [女性] 舞踊・ダンス 10/8- Kimiya フラ ハワイアン講師 藤原 佳織 木曜日/10:30~12:00(5回) 定員24名 受講料7,000円 材料費等/実費

08023 ハワイアンフラ(初級) [女性] 舞踊・ダンス 10/13- Kimiya フラ ハワイアン講師 藤原 佳織 火曜日/13:00~14:30(5回) 定員24名 受講料7,000円 材料費等/実費

08024 ヒップホップⅠ 舞踊・ダンス 10/7- 流行宣言・R代表 山本 秀子 水曜日/19:00~20:30(9回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/—

08025 ガールズ HIPHOP [女性] 舞踊・ダンス 10/5- 流行宣言・R代表 山本 秀子 月曜日/19:00~20:30(9回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/—

08026 楽しいジャズダンス 舞踊・ダンス 10/2- 流行宣言・R代表 山本 秀子 金曜日/13:30~15:00(5回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/—

08027 クラシックバレエ(中学生〜一般女性) 舞踊・ダンス 10/9- 楽田バレエスタジオ 柴本 美奈 金曜日/18:45~20:00(5回) 定員18名 受講料7,500円 材料費等/—

08028 らく・らく・ヨガ 健康体操 10/7- ヘルシークワハラ 藤本 久美子 木曜日/13:30~15:00(5回) 定員21名 受講料6,500円 材料費等/—

08029 シニアのためのヨガ&リズム体操 [女性] スポーツ・健康 10/7- ヘルシークワハラ 藤本 久美子 水曜日/13:30~15:00(4回) 定員21名 受講料10,400円 材料費等/—

08030 平野式アンチエイジングエクササイズ [女性] スポーツ・健康 10/7- 元・宝塚歌劇団 平野 美ゆき 木曜日/18:30~20:00(11回) 定員24名 受講料14,300円 材料費等/—

08031 お守り体操(金曜) [50歳以上] スポーツ・健康 10/9- 健康運動指導士 数田 恵 金曜日/11:00~12:30(5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/—

08032 いつまでも歩ける力!自宅でできるトレーニング [50歳以上] スポーツ・健康 10/6- 健康運動指導士 数田 恵 火曜日/13:00~14:30(4回) 定員24名 受講料5,400円 材料費等/—

08033 若々しく美しい姿勢と歩き方 スポーツ・健康 10/5- 姿勢スタイルリスト 鶴あき 健歩会 月曜日/10:30~12:00(3回) 定員24名 受講料3,900円 材料費等/—

08034 楽しい写真教室 その他 10/2- 写真講師 今井 博子 金曜日/10:00~12:00(6回) 定員24名 受講料9,000円 材料費等/実費

08513 新体操キッズ(3歳〜小学1年) 随時講座 10/7- 神戸市立新体操クラブ 中山 和子 水曜日/16:00~17:00(8回) 定員20名 受講料8,800円 材料費等/実費

08514 新体操ジュニア(小学2年〜小学6年) 随時講座 10/7- 神戸市立新体操クラブ 中山 和子 水曜日/17:00~18:15(8回) 定員20名 受講料8,800円 材料費等/実費

08515 クラシックバレエ(星クラス) [女性] 随時講座 10/7- 楽田バレエスタジオ 柴本 美奈 水曜日/10:30~11:45(5回) 定員18名 受講料7,500円 材料費等/—

08516 3時のごぼうび [ごきげん体操] 随時講座 10/6- 健康運動指導士 数田 恵 火曜日/15:00~16:30(4回) 定員24名 受講料5,200円 材料費等/—

08517 市民講座 10/1- 韓国語教室 李 玉順 火曜日/10:30~12:00 水曜日/10:30~12:00 木曜日/18:30~20:00

ピフレ 随時講座

ピフレ 市民講座

詳細はお問い合わせください

※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。

長田 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。	07001 洋画 美術・絵画 10/2 創元会兵庫支部長 大和 純子 金曜日/10:00～12:00(10回) 定員20名 受講料20,000円 材料費等／— 初心者歓迎！静物、風景などの画題に取り組み自由な画材で自由な描き方で自分なりの表現が出来るように指導していきます。(モデル代含む)	07002 人物デッサン 美術・絵画 10/11 07059 中学 前田 真弥子 日曜日/10:30～12:30(5回) 定員20名 受講料9,000円(HP7,4,500円) 材料費等/モデル代:実費(3,500円～4,000円) モデルは2回同じポーズでじっくり人物を観、各々のデッサン力の向上を目指します。	07003 茶道 1 茶道道 10/5 表千家 尾藤 早苗 月曜日/18:00～20:00(9回) 定員12名 受講料14,400円 材料費等/3,600円は初回日にお支払いください 割り稽古、歩き方、座り方から遠茶点前まで。(表千家) 男性の方も増えています。貴方も参加しませんか。	07004 やさしい染色 工(手)芸 10/10 日展会友、日本新工芸家連盟所属 中來田 万里 土曜日/13:30～15:30(5回) 定員20名 受講料6,500円(HP7,3,250円) 材料費等/8,000円(引き続きの方は7,000円) 型染、ローケツ染、絞り染等いろいろな技法を指導いたします。はじめての方でもきれいな色に染めあげられます。楽しく、ハンカチ・ストール等きれいに染め上げられます。	07005 歌謡レッスン 音楽 10/6 日本クラウン 美山 京子 美山 文子 火曜日/13:00～15:00(10回) 定員30名 受講料11,000円 材料費等/実費 美山京子(日本クラウン)と、新曲を楽しく一緒に学び覚えましょう！笑顔あふれる教室です。	07006 コーラス【A】 【女性】 音楽 10/7 合唱指揮者・ヴォイストレーナー 松平 舞以 第4を除く水曜日/13:00～14:45(8回) 定員25名 受講料10,400円 材料費等/実費 歌が好き女性なら誰でも大歓迎！初めてでも大丈夫！発声等基礎から丁寧に指導致します。様々な曲と一緒に楽しく歌いましょう！	07007 コーラス【B】 【女性】 音楽 10/7 合唱指揮者・ヴォイストレーナー 松平 舞以 第4を除く水曜日/14:55～16:40(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/実費 歌が好き女性なら誰でも大歓迎！初めてでも大丈夫！発声等基礎から丁寧に指導致します。様々な曲と一緒に楽しく歌いましょう！
	07008 愛LOVEボビュラーソング花組 A 音楽 10/2 愛Loveボビュラーソング講師 神奈 あい 桐 さと実 金曜日/10:00～11:30(9回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等/楽譜代 900円 人生を楽しく過ごしていただけるよう、映画音楽・シャンソン・日本歌曲・ポップス・そしてジャズなど色々なジャンルの世界を味わって頂きます。	07009 愛LOVEボビュラーソング花組 B 音楽 10/2 愛Loveボビュラーソング講師 神奈 あい 桐 さと実 金曜日/13:30～15:00(9回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等/楽譜代 900円 人生を楽しく過ごしていただけるよう、映画音楽・シャンソン・日本歌曲・ポップス・そしてジャズなど色々なジャンルの世界を味わって頂きます。	07010 ピアノ伴奏で歌う 歌声喫茶 音楽 10/26 声楽家 李 浩麗 高橋 麻理子 月曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト:【大文字で歌いやすい歌26曲(国歌除く)】を購入してください 懐かしの童謡唱歌から日本の懐メロ、世界の叙情歌をピアノ伴奏で歌いましょう！	07011 昭和の歌謡曲を歌おう！ 音楽 10/10 KOSMA音楽愛好会 早川 奈緒美 住元 美穂 土曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,300円+税 その他実費 【昭和歌謡曲】と一緒に歌いませんか？リクエストもOK！好きな曲をみんなで歌って、明日の自分を元気にしましょう！	07012 はずむ歌声リフレッシュ♪ 音楽 10/5 KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子 住元 美穂 月曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代600円+税(楽譜のうた集は別途) 皆さんの思い出す曲は何ですか？あの時代に戻り一緒に楽しく歌いましょう。	07013 世界の名歌を歌おう (月クラス) 音楽 10/19 音楽創作工房ムジカヴィーヴァ 西村 圭市 村田 夏帆 月曜日/14:00～15:30(5回) 定員30名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,000円 様々な音楽に触れ心を豊かに、発声の基礎を学んで体を元気に！歌って脳を活性化！プロのオペラ歌手と楽しい一時を過ごしましょう。	07014 世界の名歌を歌おう (水クラス) 音楽 10/7 音楽創作工房ムジカヴィーヴァ 伊藤 友祐 高津 小百合 水曜日/10:30～12:00(5回) 定員30名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,000円 ご自身の自然な歌声で今も愛される世界の名曲の数々を歌います。楽譜が読めない方にも丁寧に教えしますので、ご安心ください。
07016 楽しいピアノ教室 (月)② 音楽 10/12 ピアノ講師 福島 美幸 月曜日/13:00～17:00(6回) 定員8名 受講料19,200円 材料費等/テキスト(講師と相談) 初心者大歓迎！楽譜が読めなくても心配ご無用！幼児～シニア世代まで！生徒さんに寄り添うレッスン！美しいレッスンです。	07017 楽しいピアノ教室 (金) 音楽 10/9 ピアノ講師 福島 美幸 金曜日/13:00～17:00(6回) 定員8名 受講料19,200円 材料費等/テキスト(講師と相談) シニア世代に大人気のピアノ！指先を使って脳トレに最適な！一生懸命が一生涯に自分★素敵に過ごす自分時間 お洒落なピアノ生活を。	07018 川柳はじめの一歩 文学歴史 10/8 ふあうすと川柳社同人 宮本 緑 木曜日/10:00～12:00(5回) 定員20名 受講料6,500円 材料費等/実費 川柳は俳句と違って人間を読む短詩文です。少し英会話が出来た方を対象に、旅行や日常生活を学ぶコースです。ネイティブの日常会話話に自然に話せるように指導します。	07019 初級英会話 おすすめ 10/6 英会話講師 ヒトミコーザ城間 火曜日/10:30～12:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/テキストは講師が準備 ネイティブ講師による活きた英会話レッスン。少し英会話が出来た方を対象に、旅行や日常生活を学ぶコースです。	07020 楽しい英会話 10/6 10/7 英会話講師 ジーン k トヨサキ 第4を除く水曜日/18:30～20:00(8回) 定員20名 受講料10,400円(HP7,5,200円) 材料費等/テキストは講師が準備 少し会話ができる方を対象に、旅行や日常生活を学ぶコースです。ネイティブの日常会話話に自然に話せるように指導します。	07021 ベリーダンス de 健康美【女性】 10/3 10/3 ベリーダンサー Nagu 土曜日/13:00～14:30(6回) 定員20名 受講料8,100円 材料費等/— ダンス経験、未経験を問わず、エジプシャンベリーダンスの基礎からしっかり学び優雅に踊るように指導します。	07022 ベリーダンス (ビギナー・ハイビギナー) 10/3 10/3 ベリーダンサー Nagu 土曜日/14:50～16:20(6回) 定員20名 受講料8,100円 材料費等/— 当センターのベリーダンス(ビギナー)講座を2季以上受講された方、または何程度のベリーダンスの基礎を学ばれた方対象です。	07023 歌って笑って元気に若返り！ 楽しい歌唱療法【65歳】以上 その他 10/6 ミュージックインストラクター 養成学院認定歌唱療法士 皆美 久音 火曜日/10:00～11:30(5回) 定員20名 受講料6,500円 材料費等/教材費(300円・初回のみ) 認知機能を維持、さらなる活性を目的とする歌唱療法。口腔フレイルの予防と共に表情筋を鍛えて声を出す楽しさを実感できます。
07024 女性のための健康麻雀(初級) その他 10/7 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 水曜日/10:00～12:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払) 麻雀は少し知ってるけど点数がわからない方、楽しく脳トレをしたい方にとっての講座です！	07025 女性のための健康麻雀(入門) その他 10/12 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 月曜日/13:00～15:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払) マージャンをこれから覚えようとする方、少しだけ知っている方のコースです。解りやすく解説、指導いたします。	07026 女性のための健康麻雀(中級 A) その他 10/12 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 月曜日/10:00～12:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払) 符計算、上級マナー、暗きの応用やテクニック面などレベルアップした内容となっております。	07027 女性のための健康麻雀(中級 B) その他 10/7 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 水曜日/13:00～15:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払) 符計算、上級マナー、暗きの応用やテクニック面などレベルアップした内容となっております。	07028 卓球 A スポーツ・健康 10/7 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者卓球 吉田 香代子 窪田 千安岐 第4を除く水曜日/9:45～11:45(8回) 定員30名 受講料10,400円 材料費等/ピン球代受講料に含む 卓球は生涯スポーツ！誰でもいつからでも、一人一人に合った指導が受けられます。	07029 卓球 B スポーツ・健康 10/6 日本スポーツ協会公認卓球コーチ 2 川崎 正幸 柳谷 茂昭 火曜日/18:00～20:00(10回) 定員30名 受講料13,000円(HP7,6,500円) 材料費等/ピン球代受講料に含む 老若男女、幅広く愛されている卓球。生涯スポーツとして、また競技スポーツとして、一緒に楽しみましょう。	07030 熟年卓球 スポーツ・健康 10/5 日本スポーツ協会公認卓球指導者卓球 日本卓球協会公認指導員 畑 由美子 稲満 一美 月曜日/10:00～12:00(10回) 定員33名 受講料13,000円 材料費等/ピン球代受講料に含む 身体全体を使い卓球のラリーが続くと、楽しい運動が出来ます。卓球マシンも使えます。	07031 バドミントン A スポーツ・健康 10/2 神戸市バドミントン協会 肝月 肇 清水 靖子 金曜日/10:00～12:00(10回) 定員30名 受講料14,000円 材料費等/シャトル代受講料に含む バドミントンは楽しいけれど、もう少し上進したいと思っている方、ラケットの握り方、動き方、打ち方を楽しく見直しませんか？
07032 バドミントン B スポーツ・健康 10/2 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子 金曜日/13:30～15:30(10回) 定員30名 受講料14,000円 材料費等/シャトル代受講料に含む 基本的な動きや考え方をしっかり覚え、レベルアップを目指して、一緒にバドミントンを楽しんでみませんか？	07033 バドミントン C スポーツ・健康 10/6 神戸市バドミントン協会 高垣 明子 天羽 淳子 火曜日/18:30～20:30(10回) 定員30名 受講料14,000円(HP7,7,000円) 材料費等/シャトル代受講料に含む 初心者の方から上級者まで、ラケットの握り方からルール、フォーメーションまで上達を目指します。	07034 バドミントン D スポーツ・健康 10/7 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子 第4を除く水曜日/14:00～16:00(8回) 定員16名 受講料11,200円 材料費等/シャトル代受講料に含む ラケットの握り方から基本的なショットを覚え、ダブルスのローテーションを身につけて楽しくゲームをしてみませんか？	07035 マットピラティス A スポーツ・健康 10/3 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 土曜日/13:00～14:30(10回) 定員18名 受講料13,000円(HP7,6,500円) 材料費等/— 美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。	07036 マットピラティス中級 B スポーツ・健康 10/3 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 土曜日/14:50～16:20(10回) 定員16名 受講料13,000円(HP7,6,500円) 材料費等/— 美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。	07037 マットピラティス C スポーツ・健康 10/1 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 木曜日/18:00～19:30(10回) 定員17名 受講料13,000円(HP7,6,500円) 材料費等/— 美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になりましょう。	07038 ヘルスアップ 美・ボディ スポーツ・健康 10/5 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 月曜日/13:00～14:30(7回) 定員20名 受講料9,100円 材料費等/— 運動量が少なくなり体のラインや健康に不安をかかえていますか？簡単な運動で運動不足を解消し美しいボディラインと健康を。	07039 気功法入門(水曜) スポーツ・健康 10/7 李 敬烈 第4を除く水曜日/10:30～12:00(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/— 初心者を対象に、気功の基礎から応用まで、美容と健康づくりに役立てて下さい。
07040 気功法入門(木曜) スポーツ・健康 10/1 李 敬烈 木曜日/10:30～12:00(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等/— 初心者を対象に、気功の基礎から応用まで、美容と健康づくりに役立てて下さい。	07041 ゆうゆう太極拳入門クラス(初級)【女性】 スポーツ・健康 10/2 NPO 法人神戸太極拳協会 MISA 金曜日/13:00～14:30(9回) 定員20名 受講料12,150円 材料費等/— 初心者の方を対象に入門太極拳と簡化24式太極拳の基本を学びます。太極拳は、免疫力を高める効果が期待されます。	07043 ヨガ美療体操 A 【女性】 スポーツ・健康 10/6 ヘルシークワハラ 嶋津 清江 火曜日/10:30～12:00(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等/— 体操で全身の血行を良くし、美しい姿勢づくりや歩き方に必要な筋肉を目覚めさせましょう。	07044 ヨガ美療体操 B 【女性】 スポーツ・健康 10/2 ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 金曜日/10:00～11:30(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等/— 心と体のリフレッシュに役立つのがヨガです。日々のくらしに健康保持に効果的です。	07045 ヨガ美療体操 C 【女性】 スポーツ・健康 10/7 ヘルシークワハラ 松井 由紀子 第4を除く水曜日/13:00～14:30(8回) 定員)<			