

垂水区文化センター

10月開講

2026年秋講座

10月～12月

受講生募集!!

8月7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

SWIMMING

CHORUS

FLOWER ARRANGEMENT

公益財団法人 神戸市民文化振興財団

https://www.kobe-bunka.jp/

山陽垂水駅

山陽電車

JR神戸線

垂水駅

海神社

国道2号線

山陽垂水駅

山陽電車

JR神戸線

垂水駅

海神社

国道2号線

受付日

受付者名

受付No.

6500031

切手をお貼りください。

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 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

性別

男・女

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、よろしくをお願いいたします。
※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

書道

11011 書に親しむ

講師 兵庫県書作家協会(参与) 福田 浪舟

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

音楽

11019 楽しい大正琴 初級

講師 新響流大正琴関西支部代表 玉木 淑美

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)

古典芸能

11044 初めての謡曲

講師 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介

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

語学

11073 韓国語 入門

講師 韓国語講師 キム ソヨン

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

スポーツ・健康

11079 気功

講師 西田 史代

火曜日/13:00~14:30(10回)
定員/21名 受講料/11,000円
材料費等/—

スポーツ・健康

11092 ゆっくり健康トレーニング ~筋力アップでいつまで健康に~

講師 Gloria body's講師 壽 梨佳 横山 隼平

火曜日/15:00~16:30(10回)
定員/20名 受講料/11,000円
材料費等/—

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。電話でも受け付けております。(FAX不可)

センター・会館の窓口

上の申込書にご記入の上、センターにお申込みください。

8月31日まで

インターネット

24時間受付しております。

神戸市民文化振興財団

お申込みはこちら

8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。

8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校で、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、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、無効になります。
○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、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ない場合や、入金が遅れる場合は補欠の方がお待ちです。この文化センターまで必ずご連絡ください。

〈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、残回数按分し、10月末日切り上げて返金。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ありません。

気象等警報による休講について

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
警報発表開始時点 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で、警報が発表されている場合は休講とします。なお、波浪・高潮に関する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。

11001 基礎からたのしく油絵

画家 吉村 宗浩

第1・3木曜日/10:00~12:00(5回)
定員22名 受講料7,000円
材料費等/モチーフ代1,000円

写実を基本にしながらも、それだけが絵を描く目的にならないように色々な観点からアドバイスができたかと思っています。

11002 個性が光る絵画入門

画家 吉村 宗浩

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

水彩・油彩・パステル、色鉛筆等、油彩、画材は自由に選べます。自分に合った絵を少しずつでも見つけられるようお手伝いをします。

11003 デッサン教室

日展会員、農鳥社 久米 伴香

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2,500円

石膏、人物(場合により変更)、静物デッサンを行います。様々なモチーフを描く事により、楽しく絵を描く力を磨きましょう。

11004 日本画

日展会員、農鳥社 久米 伴香

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円日本画材料費心遣い1,000円

線を活かしたスケッチの描き方や日本独特の美しい水干絵、岩絵具の扱い方を学びながら、素敵な作品を制作しましょう。

11005 水彩画A※1

日展会員、農鳥社 久米 伴香

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

様々な表現ができる水彩絵具を使い、素敵な作品を作る事を一緒に楽しみましょう。植物、果物、静物、風景等を描きます。

11006 水彩画B※1

日展会員、農鳥社 久米 伴香

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

様々な表現ができる水彩絵具を使い、素敵な作品を作る事を一緒に楽しみましょう。植物、果物、静物、風景等を描きます。

11007 楽しく描こう! 絵画教室

アトリエエコペリ主宰 洋画家 磯野 和美

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

水彩や色鉛筆、アクリル、パステル等で花や果物、動物、風景(写真)、イラスト等を描きます。個性を生かして楽しく自由に描きましょう。

11008 水墨画を楽しもう

兵庫県書作家協会(参与) 福田 浪舟

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)

墨の美しさを紙面に描き、風景や花なども描きます。同時に書体も学ぶことが出来、画と字の美しさを表現してみましょう。

11009 季節を楽しむ 彩画書 A※2

彩画書認定講師 彩画書認定講師 井上 とよみ 池田 洋子

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)

はがきなどに季節の絵と文字を書き、初心者の方でも簡単に1講座1作品が楽しめます。A・B同じ内容です。(監修:藤野 佳津子)

11010 季節を楽しむ 彩画書 B※2

彩画書認定講師 彩画書認定講師 井上 とよみ 池田 洋子

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)

はがきなどに季節の絵と文字を書き、初心者の方でも簡単に1講座1作品が楽しめます。A・B同じ内容です。(監修:藤野 佳津子)

11011 書に親しむ

兵庫県書作家協会(参与) 福田 浪舟

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

文字四宝や書の歴史を学びながら、字の美しさを追求してみよう。作品創作など皆さんと楽しく学ぶカリキュラムです。

11012 ペン習字&華ペン

日本書写技能検定協会 諫山 真澄

月曜日/13:00~15:00(10回)
定員25名 受講料11,800円
材料費等/テキスト代等約5,000円(初めての方)

ペンと華ペンの基本練習をはじめ、名前や住所、アンサンブル曲、フレーズの高い楽曲を楽しく学びましょう。

11013 木彫

本学会 太田 清美

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(講師代初者11,000円/7代)

日常の生活を楽しむ木彫り。基礎作品の彫り方、塗装を習得しつつ徐々に自由に作品に取り組んでいきます。

11014 欧風木彫

本学会 宮田 一子

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5,000円

ひとつひとつ時間をかけて彫り上げ、塗装を施して仕上げしていきます。描きあふれる木彫作品に囲まれ、心豊かに過ごしませんか?

11015 パッチワークとカントリーキルトA※3

手工芸アドバイザー 金山 淳子

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/初初心者約3,400円程度(5回分)

小さな布を繋ぎ合わせ、配色を楽しみ、袋物やタペストリー等を作ります。初心者の方も一緒に楽しく手芸をしましょう。

11016 パッチワークとカントリーキルトB※3

手工芸アドバイザー 金山 淳子

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/初初心者約3,400円程度(5回分)

小さな布を繋ぎ合わせ、配色を楽しみ、袋物やタペストリー等を作ります。初心者の方も一緒に楽しく手芸をしましょう。

11017 モラ手芸とハワイアンキルト

手工芸アドバイザー 金山 淳子

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/初初心者約3,200円程度(5回分)

華やかなハワイアンキルトや民族手芸のモラクラシック・ポピュラーまでわかりやすく指導いたします。(1回20分の個人レッスンです)

11018 コーンスターチフレイ・フラワー

恵ロイフラワー 山口 敬子

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/材料費実費初初心者約7,000円

とうもろこしを原料とした手芸用粘土でやさしい色合いの花や人形を作ります。初めての方でも素敵な作品が出来上がります。

11019 楽しい大正琴 初級

新響流大正琴関西支部代表 玉木 淑美

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)

新響流大正琴の基礎を学ばれた方が対象です。色々なジャンルの曲を楽しみながら指導します。初めての方は一度見学に来て下さい。

11020 楽しい大正琴中級

新響流大正琴関西支部代表 玉木 淑美

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)

大正琴初級クラスを受講された方が対象です。アンサンブル曲、フレーズの高い楽曲を楽しく指導いたします。

11021 ウクレレ初級※4

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

水曜日/9:15~10:30(10回)
定員25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

癒し系楽器として今人気のウクレレを初歩からレッスンし、ハワイアン音楽やポピュラーソングが歌いながら弾けるよう指導します(楽器が読めなくても可)

11022 ウクレレ中級※4

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

水曜日/10:45~12:00(10回)
定員25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

当センターの初級講座を2回以上受講された方、または他で経験のある方を対象として、ハワイアンの曲を通して中級の技術を習得していただきます。

11023 ピアノを弾こう♪ 大人のピアノ1

KOSMA音楽愛好会 白石 千尋

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/—

目標の曲と一緒に始めましょう!初めての方もOK!曲を仕上げる充実感はいっぱいあります。(お一人20分の個人レッスンです)

11024 ピアノを弾こう♪ 大人のピアノ2

KOSMA音楽愛好会 白石 千尋

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/—

目標の曲と一緒に始めましょう!初めての方もOK!曲を仕上げる充実感はいっぱいあります。(お一人20分の個人レッスンです)

11025 子供も♪大人も♪ 楽しいピアノ

KOSMA音楽愛好会 谷口 愛

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/—

小学生から大人の方まで大歓迎!基礎からクラシック・ポピュラーまでわかりやすく指導いたします。(1回20分の個人レッスンです)

11026 歌謡レッスンA※5

メディアジャパン 竹中 香世

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)

初めてマイクを持つ人、更に上達したい人にプロ歌手が楽しく歌う秘訣をレッスンします。各自歌いたい曲がレッスンできます。

11027 歌謡レッスンB※5

メディアジャパン 竹中 香世

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)

初めてマイクを持つ人、更に上達したい人にプロ歌手が楽しく歌う秘訣をレッスンします。各自歌いたい曲がレッスンできます。

11028 歌謡レッスンC

日本クラウン 美山 京子

金曜日/13:00~14:50(10回)
定員20名 受講料11,800円
材料費等/—

初心者を対象に正しい発音をしながらかく歌えるように指導いたします。

11029 歌謡レッスンD

日本クラウン 美山 京子

金曜日/15:10~17:00(10回)
定員20名 受講料11,800円
材料費等/—

2回で1曲の課題曲を全員で練習し、発音からテクニックまでわかりやすく指導いたします。

11030 歌謡レッスンE

日本クラウン 美山 京子

金曜日/18:20~20:10(10回)
定員15名 受講料11,800円
材料費等/—

2回で1曲の課題曲を全員で練習し、発音からテクニックまでわかりやすく指導いたします。

11031 愛Love 夢をかたる シャンソン

元・宝塚歌劇団 ピアニスト 桐 さと実 ハム 賢太

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500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!現実からはなれひとときのロマンを。

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。		11032 いきいき・ワクワク・歌えば楽し(午前)^{※6}音楽 元・宝塚歌劇団 草苗 雅子 10/1 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1000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興行き、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。	11033 いきいき・ワクワク・歌えば楽し(午後)^{※6}音楽 元・宝塚歌劇団 草苗 雅子 10/1 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1000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興行き、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。	11034 みんなで歌うポップス～世界名歌まで^{※7}音楽 元・宝塚歌劇団 ピアニスト 桐 さと美 八木 賢太 10/3 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/生伴奏で楽しく歌います。	11035 みんなで歌うポップス～世界名歌まで^{※2}音楽 元・宝塚歌劇団 ピアニスト 桐 さと美 八木 賢太 10/3 第1・3土曜日/15:00~16:30(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/生伴奏で楽しく歌います。	11036 はずむ歌声リフレッシュ♪^{※8}音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 後藤 美和子 森岡 美咲 10/3 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。	11037 はずむ歌声リフレッシュ♪^{※8}音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 後藤 美和子 森岡 美咲 10/3 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。
11038 懐メロをおしやれに♪(月曜)^{※9}音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 重久 佳子 森岡 美咲 10/5 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やれによみがえります。	11039 懐メロをおしやれに♪(火曜)^{※9}音楽 KOSMA音楽愛好会 助手 重久 佳子 谷口 愛 10/13 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やれによみがえります。	11040 楽しいピアノレッスン♪音楽 KOSMA音楽愛好会 谷口 愛 10/14 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)	11041 歌っていいとも！クラシック1^{※10}音楽 KOSMA音楽愛好会 高曲 伸和 10/8 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！	11042 歌っていいとも！クラシック2^{※10}音楽 KOSMA音楽愛好会 高曲 伸和 10/8 第2・4木曜日/17:00~18:30(5回) 定員20名 受講料7,000円(中)^{※7}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！	11044 初めての謡曲^{おすすめ}古典芸能 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 10/14 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 謡曲は、感性豊かなものです。感受性を豊かに鑑玄の世界を習ってみませんか。初めての謡曲ではプリントを使って節を分かりやすく説明します。	11045 謡曲初級古典芸能 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 10/14 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。感受性を豊かに鑑玄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。	11046 謡曲中級古典芸能 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 10/14 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。感受性を豊かに鑑玄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。
11047 謡曲上級古典芸能 重要無形文化財総合指定保持者 上田 大介 10/14 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。	11048 須磨琴古典芸能 一絃須磨琴保存会幹 一絃須磨琴保存会 10/6 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) 清雅な調べをもつ神戸の伝統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。)	11049 ゆっくり俳句(入門～経験)A^{※11}文学歴史 「ホトトギス」同人、[円虹] 藤井 啓子 10/21 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、経験者を問わない講座です。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	11050 ゆっくり俳句(入門～経験)B^{※11}文学歴史 「ホトトギス」同人、[円虹] 藤井 啓子 10/21 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、経験者を問わない講座です。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	11051 はじめての俳句(入門)^{※11}文学歴史 「ホトトギス」同人、[円虹] 藤井 啓子 10/8 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詠んでみましょう。見るものが輝いてきますよ。	11052 どんどん俳句(経験者)^{※11}文学歴史 「ホトトギス」同人、[円虹] 藤井 啓子 10/8 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。なかなか雰囲気講座です。	11053 いけばな茶華道 末生流家元教授 末生流正教授 梶山 恵甫 鍵山 美貴甫 10/10 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。	11054 フラワーデザイン茶華道 ユウデザイン(マミフラウデザイン) 津田 智子 西澤 美穂 前川 順子 10/3 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？
11055 男性のための簡単家庭料理料理・健康 料理研究家 北山 初美 村田 由美 10/10 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厨房男子になりましょう。	11056 お酒にも合うおかず作り教室料理・健康 料理研究家 北山 初美 村田 由美 10/17 第3土曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料4,800円(中)^{※7}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にしませんか。自分でお料理する楽しさも倍です。	11058 季節の野菜を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 10/27 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。	11059 おいしくなあれ！手作りパン教室料理・健康 料理研究家 北山 初美 村田 由美 10/22 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・焼き上げりまでを体験し、パン作りを楽しみましょう。	11060 やさしい英会話スターター語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/3 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！	11061 やさしい英会話スターター2語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/3 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。	11062 初級英会話(土曜・午前)語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/3 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。	11063 楽しい英会話(金曜・午後)語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/2 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、待ってます!!
11064 初級英会話(金曜・夜)1065 中^{※7}語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/2 金曜日/18:30~20:00(10回) 定員20名 受講料12,000円(中)^{※7}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!!	11066 楽しい英会話(火曜・夜)語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/6 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。日常英会話が自然に話せるように指導します。	11067 実践英会話語学 英会話講師 ジーン K トヨサキ 10/6 火曜日/10:00~11:30(10回) 定員20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自然に話せるように指導します。	11068 フランス語会話(初中級)語学 フランス語講師 ジャンフィリップ・ボルドリー 10/10 第4を除く土曜日/13:30~15:00(8回) 定員15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。	11069 フランス語会話語学 フランス語講師 ジャンフィリップ・ボルドリー 10/10 第4を除く土曜日/15:10~16:40(8回) 定員20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。	11070 かんたん中国語入門語学 中国語講師 于 亜 10/5 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ます。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。	11071 中国語 初級語学 中国語講師 于 亜 10/6 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。	11072 中国語 中級語学 中国語講師 曹 蘭 10/6 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。
11073 韓国語 入門^{おすすめ}語学 韓国語講師 キム ソヨン 10/2 金曜日/13:00~14:30(10回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等/テキスト代実費 読み書きはできるけど自信のない方、基礎から学び直したい方、気軽にどうぞ。日常の表現をテーマ別で学んでいく実践的な学習をします。	11074 韓国語 I語学 韓国語講師 キム ソヨン 10/1 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 初級レベルの内容を生かした学習と、日常の各シーンでよくつかわれている表現をテーマ別で学ぶ事で、実践的な韓国語の習得を目指します。	11075 韓国語 II語学 韓国語講師 キム ソヨン 10/1 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 テキストを通して初級レベルのおさらいをしながら、韓国の昔話や童話等、文化的テキストも用いて韓国文化への理解も深めるクラスです。	11076 韓国語 中級語学 韓国語講師 ハ ゴンウ 10/6 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。	11077 韓国語 応用語学 韓国語講師 ハ ゴンウ 10/6 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。	11078 実践写真教室その他 ハガハ写真企画 萩原 正良 10/5 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。	11079 気功^{おすすめ}スポーツ・健康 西田 史代 10/6 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)を養う入門の気功です。“氣”のトレーニングにより、呼吸を整え、身体のくつろぎと集中力を養います。	11080 ヨガ美療体操A(女性のみ)^{※12}スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 竹村 京子 10/5 月曜日/13:00~14:30(10回) 定員27名 受講料10,500円 材料費等/— ヨガの基本的な体療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、冷え性などを緩和し、ハッピーライフを目指します。
11081 ヨガ美療体操B(女性のみ)^{※12}スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 高畑 恵美子 10/6 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療法・呼吸法で楽しく健康づくりをしています。	11082 ヨガ美療体操C(女性のみ)^{※12}スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 武田 いづゑ 10/7 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。	11083 整体ヨガ(女性のみ)スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 嶋津 清江 10/7 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療法と整体法の実技。体のしくみを学ぶことで元気な心と体の維持を目指します。	11084 熟年ヨガ美療体操(女性のみ)スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 高畑 恵美子 10/7 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療法・呼吸法で楽しく健康づくりをしています。	11085 ヨガ美療体操水曜・夜(女性のみ)11086 中^{※7}スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 禿子 まさ美 10/7 水曜日/19:00~20:30(10回) 定員21名 受講料10,500円(中)^{※7}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になります！体力の維持と免疫力アップを目指します。	11087 ヨガ美療体操金曜・夜(女性のみ)11088 中^{※7}スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 中桐 照子 10/2 金曜日/18:30~20:00(10回) 定員21名 受講料10,500円(中)^{※7}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とりましょう。ヨガの呼吸法で楽しく健康づくりをしています。	11089 正しい姿勢と歩き方スポーツ・健康 正しい姿勢と歩き方 インストラクター 朝比奈 優 10/5 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。	11090 おとなの足育体操～スタスタ歩ける足づくり～スポーツ・健康 足育アドバイザー 朝比奈 優 10/14 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、寝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腰を鍛えてスタスタ歩きましょう。
11091 視力向上ヨガ～アイヨガ～スポーツ・健康 視力向上ヨガインストラクター 朝比奈 優 10/1 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/— 眼球運動と眼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。	11092 ゆっくり健康トレーニングスポーツ・健康 ヘルシークワハラ 武田 いづゑ ^{おすすめ} 10/6 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。	11093 バランス経絡体操(火曜)^{※13}スポーツ・健康 (池)グリーンハウス 南 規子 中野 直美 10/6 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。	11094 バランス経絡体操(水曜)^{※13}スポーツ・健康 (池)グリーンハウス 南 規子 中野 直美 10/7 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。	11095 社交ダンス初級舞踊・ダンス 健康館エレグロ 助手 松下エリシロ 松下 奈緒美 10/1 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。	11096 社交ダンス中級舞踊・ダンス 健康館エレグロ 助手 松下エリシロ 松下 奈緒美 10/1 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。	11097 女性のための健康麻雀(入門)^{※14}その他 健康麻雀協会インストラクター 川崎 貴文 10/14 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) 近年麻雀は非常に脳に良いとされています。又、コミュニケーションのツールとしても非常に優れた側面を持ち、楽しく遊びながら学べます。	11098 女性のための健康麻雀(経験者・初級)^{※14}その他 健康麻雀協会認定講師 田中 大介 10/7 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又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。