東灘区文化センター　1月開講

2027年 冬講座 1月~3月

受講生募集!!

11月9日から受付開始！

〒658-0052
神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16
お問合せ 078-822-8333
休館日：第3月曜　※第3が祝日の場合は開館します。





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。】

※秋講座の受講生は冬講座を優先して継続受講できます。空枠のある講座は新規募集いたします。定員に達している講座については補欠として受け付けいたします。

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。

おすすめ講座

美術　01001 大人の塗り絵　1/12~

講師：大人の塗り絵クラブ認定 渡辺　昭子

第2・4火曜日／13:00～15:00（5回）
定員／10名　受講料／8,000円
材料費等／教材費1,000円の塗り絵本



デッサンが苦手な方でも下絵があるので安心です。デッサンが正確だと魅力的で完璧な仕上がりになります。名画にも挑戦できますよ。

工(手)芸　01014 陶芸④　1/16~

講師：陶芸家 木村　貴史

土曜日／13:30～15:30（10回）
定員／20名　受講料／16,000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。

工(手)芸　01016 趣味の木工芸②　1/8~

講師：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／3,000円



冬講座は、「我田盆」を制作します。日本の素朴な伝統的お盆です。栗の丸太を割って作るグリーンウッドワークの代表例です。

音楽　01020 日本の抒情歌を歌おう　1/7~

講師：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出を歌にしませんか？

音楽　01024 楽しく懐メロを歌おう　1/5~

講師：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。心に残る懐メロを一緒に練習しませんか。

音楽　01026 いきいき声活　1/19~

講師：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で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。

おすすめ講座

料理・健康　01037 男性の簡単料理　1/8~

講師：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）



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。お待ちしてます。

舞踊・ダンス　01046 チャイルドジャズダンス（4~12歳）　1/12~

講師：フキジャズダンスカンパニー MAKIKO

火曜日／16:00～17:00（8回）
定員／15名　受講料／9,600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しょう。

舞踊・ダンス　01047 ZUMBA　1/7~

講師：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！初めての方でも大丈夫！

舞踊・ダンス　01052 朝のいきいきヨガ①　1/5~

講師：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しょう。

舞踊・ダンス　01056 やさしい気功　1/11~

講師：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／30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。

舞踊・ダンス　01059 健康づくりの中国武術（入門）　1/15~

講師：大阪精武会副会長 上海中医大学付属日本校客員教授 神戸南京町鍼灸六合治療院　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。

舞踊・ダンス　01061 さわやか健康体操（女性）　1/9~

講師：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かかせません。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？

舞踊・ダンス　01062 バランス経絡体操　1/11~

講師：グリーン健康会 石川　裕子
バランストレーナー 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してきます。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・・・。

舞踊・ダンス　01064 スタスタ歩ける足作り～おとなの足育体操～　1/13~

講師：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／—

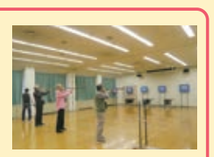


歩くのが辛い疲れる原因になる外反母趾等の足のトラブルを予防・改善する足育体操。足育体操で脳も足も鍛えてスタスタ歩きましょう。

その他　01065 スポーツウエルネス吹矢（日曜コース）　1/10~

講師：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的に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。

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	2027年冬講座　東灘区文化センター
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 / 学年	歳 / （　年）　性別：男・女
自宅電話番号	（　）　－
携帯電話番号	－　－　※補欠・落選者には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	－　－

キリトリ　〈山折り〉　キリトリ

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

切手をお貼りください。

6500031

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
11月27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。

冬講座募集のご案内

● **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。
11月30日まで

インターネット
24時間受付けております。
神戸市民文化振興財団
お申込みはこちら
11月30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。
11月27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講座申込む場合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まれる場合は、1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、**12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ので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。1月末日までは残回数を按分しますが、2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円差し引く③受講者様都合で初講日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円未満切り上げて返金。第2回開催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。**

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
警報発表判断時点	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。

美術　01001 大人の塗り絵 おすすめ　1/12~

講師：大人の塗り絵クラブ認定 渡辺　昭子

第2・4火曜日／13:00～15:00（5回）
定員10名　受講料8,000円
材料費等／教材費1,000円の塗り絵本



デッサンが苦手な方でも下絵があるので安心です。デッサンが正確だと魅力的で完璧な仕上がりになります。名画にも挑戦できますよ。

美術　01002 親しみやすい色鉛筆画教室①　1/13~

講師：美術家・元二元会委員 若谷　薫

第2・4水曜日／10:00～12:00（5回）
定員12名　受講料8,000円
材料費等／実費



ご自身で撮られた写真・教室で用意した写真やモチーフを使って、オリジナルの色鉛筆画をご一緒に楽しく生み出しましょう。

美術　01003 親しみやすい色鉛筆画教室②　1/13~

講師：美術家・元二元会委員 若谷　薫

第2・4水曜日／13:00～15:00（5回）
定員12名　受講料8,000円
材料費等／実費



ご自身で撮られた写真・教室で用意した写真やモチーフを使って、オリジナルの色鉛筆画をご一緒に楽しく生み出しましょう。

美術　01004 おしゃれなイラスト水彩画（入門）　1/16~

講師：スタジオミント　イラストレーター 篠原　奈穂子

第3土曜日／10:00～12:00（3回）
定員15名　受講料4,800円
材料費等／750円（3回分）

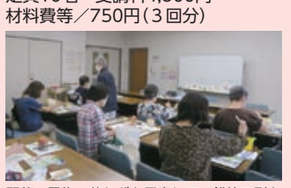


季節のカードを水彩で楽しく表現してみませんか？見本があるので初めてのかたも大丈夫。お気軽にご参加下さい。

美術　01005 おしゃれな水彩画　1/16~

講師：スタジオミント　イラストレーター 篠原　奈穂子

第3土曜日／13:00～15:00（3回）
定員10名　受講料4,800円
材料費等／750円（3回分）



野菜、果物、花などを用意して、鉛筆で形を捉え、透明水彩で仕上げます。時には模写も行います。水彩画をもっと楽しみたい方へ。

美術　01006 月曜水彩画①※1　1/11~

講師：二元会会長 山本　幸雄

第2・4月曜日／13:00～15:00（5回）
定員10名　受講料9,000円
材料費等／教材費1,000円



透明水彩画の特徴を活かし、いろいろな技法を知り、スケッチブックに自分らしい作品を制作してみませんか。

美術　01007 月曜水彩画②※1　1/11~

講師：二元会会長 山本　幸雄

第2・4月曜日／15:30～17:30（5回）
定員10名　受講料9,000円
材料費等／教材費1,000円



透明水彩画の特徴を活かし、いろいろな技法を知り、スケッチブックに自分らしい作品を制作してみませんか。

美術　01008 山本幸雄絵画教室　1/9~

講師：二元会会長 山本　幸雄

第2・4土曜日／17:30～19:30（5回）
定員10名　受講料9,000円
材料費等／教材費1,000円



水彩・色えんぴつ・油等、お好みの画材で基礎から丁寧に指導します。

書道　01009 書道（初心者～）　1/14~

講師：兵庫県書作家協会 八十島　聖子

木曜日／10:00～12:00（9回）
定員18名　受講料12,600円
材料費等／テキスト代600円程度



筆文字で「脳トレ」にチャレンジ。初心者の方へは、筆の持ち方から、ゆっくり丁寧に。一緒に楽しく学びましょう。

書道　01010 仮名と細字　1/4~

講師：兵庫県書作家協会 幕谷　恵風

月曜日／10:00～12:00（8回）
定員12名　受講料12,800円
材料費等／テキスト代800円程度



美しいかな文字を基本から学びます。日常の手紙、儀礼上書、詩や句など、小筆での制作を楽しみましょう。

工(手)芸　01011 陶芸①※2　1/6~

講師：陶芸家 大西　雅文

水曜日／10:00～12:00（10回）
定員20名　受講料16,000円
材料費等／2,000円程度



みんなで土に触れ、やきものの楽しさを知ろう。

工(手)芸　01012 陶芸②※2　1/6~

講師：陶芸家 大西　雅文

水曜日／13:30～15:30（10回）
定員20名　受講料16,000円
材料費等／2,000円程度



工(手)芸　01013 陶芸③※3　1/16~

講師：陶芸家 木村　貴史

土曜日／10:00～12:00（10回）
定員20名　受講料16,000円
材料費等／2,000円程度



工(手)芸　01014 陶芸④※3 おすすめ　1/16~

講師：陶芸家 木村　貴史

土曜日／13:30～15:30（10回）
定員20名　受講料16,000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。

※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。

01015 趣味の木工芸① 工(手)芸

木工作家
安森　弘昌

1/8～

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／3,000円



01016 趣味の木工芸② おすすめ 工(手)芸

木工作家
安森　弘昌

1/8～

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／3,000円



冬講座は、「我田盆」を制作します。日本の素朴な伝統的お盆です。栗の丸太を割って作るグリーンウッドワークの代表例です。

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

1/12～

火曜日／9:00～10:30（10回）
定員23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？スッキリ発散いたしましょう！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

1/12～

火曜日／10:45～12:15（10回）
定員23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

1/13～

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



朝からスッキリ!!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”“ダニーボーイ”“花のささやき”等様々な歌に挑戦しています！

01020 日本の抒情歌を歌おう おすすめ 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

1/7～

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出を歌にしませんか？

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

1/8～

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。声楽の発声を基礎から学び、心と体を豊かにし、達成感溢れる音楽、コーラスに触れてみませんか？

01022 楽しく合唱 音楽

Cantiamo
水口　健次

1/4～

月曜日／13:00～15:00（8回）
定員30名　受講料14,400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

1/8～

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くいろいろな歌を歌いましょう。

01024 楽しく懐メロを歌おう おすすめ 音楽

音楽創作工房　ムジカヴィーヴァ
水口　健次

1/5～

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。心に残る懐メロを一緒に練習しませんか。

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

1/5～

第1・3火曜日／15:30～17:00（6回）
定員18名　受講料11,400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。慣れないイタリア語も歌っているうちに楽しくなっていきます。

01026 いきいき声活 おすすめ 音楽

音楽創作工房　ムジカヴィーヴァ
矢野　美由紀

1/19～

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で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

1/15～

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



懐かしい名曲も今どきの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※4 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

1/15～

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※4 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

1/8～

第2・4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



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

1/8～

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



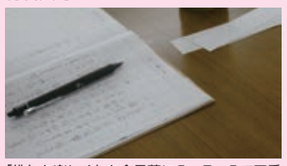
4人のグループレッスンです。

01031 俳句 文学・歴史

ホトトギス同人
大阪俳人クラブ常任理事
永沢　達明

1/15～

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／—



「俳句を楽しく」を合言葉に5・7・5で四季折々の自然を詠み、日常の暮らしを詠いましょう。

01032 朗読　ことばで紡ぐ物語の世界 文学・歴史

朗読の会「Les　Voix　レ・ヴォワ」
矢野　照美

1/12～

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

朗読劇団あめんぼ座所属
南　数美

1/15～

第1・3金曜日／10:00～12:00（6回）
定員12名　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。呼吸を大切に体操、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。

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、神社を知ることで脳を活性化し、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※5 料理・健康

大谷　真理子

1/16～

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）



01036 手作りパン教室②※5 料理・健康

大谷　真理子

1/16～

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）



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。

01037 男性の簡単料理 おすすめ 料理・健康

料理研究家
北山　初美

1/8～

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）



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。お待ちしてます。

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「1級フラワー装飾技能士」
田村　優子

1/25～

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みましょう。

01039 写真教室　ステップアップ（一眼レフ） その他

（株）ハナヤ勘兵衛　撮影部長
永田　徹

1/13～

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」へレベルアップ。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

1/16～

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

1/21～

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

1/21～

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



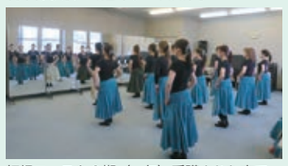
聞いているだけで癒されるハワイアンミュージックに身を委ねて舞うフラ。そんな優雅なひと時をご一緒に過ごしてみませんか。

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

1/21～

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



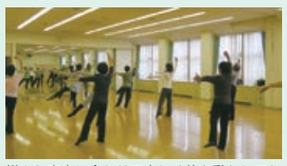
初級コースを2期（一年）受講された方で、更にフラをもっと本格的にやってみたいという方にお勧めのクラスです。

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

1/6～

水曜日／10:30～12:00（10回）
定員20名　受講料16,000円
材料費等／—



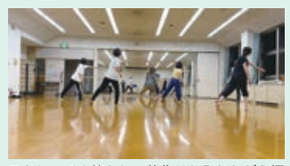
様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしてたくさん汗を流しましょう。初心者の方も大歓迎です。お気軽にどうぞ!!

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

1/5～

火曜日／18:30～20:00（10回）
定員15名　受講料16,000円
材料費等／—



ストレッチや筋トレ、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） おすすめ 舞踊・ダンス

フキジャズダンスカンパニー
MAKIKO

1/12～

火曜日／16:00～17:00（8回）
定員15名　受講料9,600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しょう。

01047 ZUMBA おすすめ スポーツ・健康

ヨガ&ZUMBAインストラクター
伊澤　明美

1/7～

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！初めての方でも大丈夫！

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

1/5～

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・筋肉強化・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）※6 スポーツ・健康

ヘルシークワハラ
伊関　千鶴

1/13～

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）※6 スポーツ・健康

ヘルシークワハラ
伊関　千鶴

1/13～

水曜日／14:45～16:15（10回）
定員15名　受講料14,000円
材料費等／—



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

1/9～

土曜日／10:00～11:30（9回）
定員15名　受講料12,600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 おすすめ スポーツ・健康

ヨガインストラクター
TAKAKO

1/5～

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。ヨガに動ける身体作りをしていきましょう。

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

1/5～

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

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

1/6～

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

1/9～

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 おすすめ 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

1/11～

月曜日／10:00～11:30（7回）
定員30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

1/6～

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

大阪精武会副会長　上海中医大学付属日本校客員教授
神戸南京町鍼灸六合治療院　院長
裴　華

1/16～

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、和やかな雰囲気で学び合っています。

01059 健康づくりの中国武術（入門） おすすめ スポーツ・健康

大阪精武会副会長　上海中医大学付属日本校客員教授
神戸南京町鍼灸六合治療院　院長
裴　華

1/15～

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

1/5～

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） おすすめ スポーツ・健康

健康体操・介護予防運動指導員
佐々木　正子

1/9～

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かかせません。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 おすすめ 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

1/11～

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してきます。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

1/4～

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。〇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～ おすすめ スポーツ・健康

足育アドバイザー®
朝比奈　優

1/13～

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。足育体操で脳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） おすすめ 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

1/10～

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的に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

1/7～

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

1/7～

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

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

1/6～

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

1/6～

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。

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。

01070 陶芸③※3 中学 中学

陶芸家
木村　貴史

1/16～

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※3 中学 中学

陶芸家
木村　貴史

1/16～

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 中学

ヨガ&ZUMBAインストラクター
伊澤　明美

1/7～

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！初めての方でも大丈夫！

01073 からだを整えるヨガ 中学 中学

山本ヨガ研究所講師
TAKAKO

1/6～

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 中学

大阪精武会副会長　上海中医大学付属日本校客員教授
神戸南京町鍼灸六合治療院　院長
裴　華

1/15～

金曜日／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 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

1/6～

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。

※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。