北区文化センター　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！

〒651-1114
神戸市北区鈴蘭台西町1-22-1
お問合せ 078-593-1150
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・絵画　05006　三沢かずこの自由画入門　1/13~

講師　日本美術家連盟会員　三沢　かずこ



第2水曜日／10：00～12：00（3回）
定員／15名　受講料／4,470円
材料費等／—

自由画で大切なことは、上手に描こうとすることよりも描きたい気持ちを大事にすることです。形を簡単にとらえて好きな色を自由に塗りましょう。年齢問わずご受講いただけます。

料理・健康　05035　土曜料理教室　05036 中学　1/16~

講師　神戸市生活指導研究会　市川　京子



第3土曜／10：00～12：30（3回）
定員／12名　受講料／5,400円（中学 2,700円）
材料費等／材料費3回分3,000円

和・洋・中の献立です。楽しく基礎から学んで、美味しい料理を作りましょう。初めての方も、気軽にご参加ください。※発注後の材料費の返金はいたしません。

スポーツ・健康　05080　リフレッシュロコモ予防体操（教室にて対面で受講）　1/12~

講師　フキジャズダンスカンパニー専属講師　MAKIKO



火曜日／11：15～12：30（6回）
定員／30名　受講料／9,600円
材料費等／—

加齢にともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意識することでロコモ予防のための身体作りをしましょう！

スポーツ・健康　05081　リフレッシュロコモ予防体操（オンラインで受講）　1/12~

講師　フキジャズダンスカンパニー専属講師　MAKIKO



火曜日／11：15～12：30（6回）
定員／—　受講料／7,200円
材料費等／—

加齢にともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意識することでロコモ予防のための身体作りをしましょう！※「Zoom」を使用します。

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　北区文化センター
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。

650-0031

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・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
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

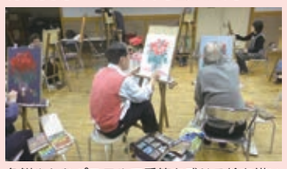
講座開始時間	午前中	正午から	午後３時から	午後5時以降
警報発表判断時点	午前８時	午前11時	午後１時	午後４時

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。

美術・絵画　05001　パステル画　1/6~

神戸パステル画会　横山　菜穂子

水曜日／13:30～16:00（6回）
定員20名　受講料8,940円
材料費等／モデル代等2,500円



色鮮やかなパステルで季節を感じる絵を描いてみませんか？初心者の方も大歓迎です。基礎から丁寧に指導します。

美術・絵画　05002　はじめての油絵　1/9~

日本美術家連盟会員　服部　淳子

土曜日／10:00～12:00（10回）
定員20名　受講料12,800円
材料費等／モデル・モチーフ代2,500円



初心者の方を対象に、モチーフのとらえ方（構図）や表現方法等、油絵の基礎から学びます。ベテランの方も歓迎です。

美術・絵画　05003　エンジョイデッサン　1/11~

田中　みゆき

月曜日／13:00～15:00（8回）
定員12名　受講料11,920円
材料費等／紙代・モチーフ代1,100円



じっくり見つめて人や物の形、空間を捉えて描くデッサンは全ての絵画表現の基礎です。機会はご用意いたしますので、発見と驚きをぜひ体験してみてください。

美術・絵画　05004　気軽に水彩スケッチ①※1　1/12~

田中　みゆき

火曜日／10:00～12:00（8回）
定員12名　受講料11,920円
材料費等／実費



目にうつったもの、心にうつったものを自由に描きとめてみよう！　透明水彩絵の具を使います。

美術・絵画　05005　気軽に水彩スケッチ②※1　1/12~

田中　みゆき

火曜日／13:00～15:00（8回）
定員12名　受講料11,920円
材料費等／実費



目にうつったもの、心にうつったものを自由に描きとめてみよう！　透明水彩絵の具を使います。

美術・絵画　05006　三沢かずこの自由画入門　おすすめ　1/13~

日本美術家連盟会員　三沢　かずこ

第2水曜日／10:00～12:00（3回）
定員15名　受講料4,470円
材料費等／—



自由画で大切なことは、上手に描こうとすることよりも描きたい気持ちを大事にすることです。形を簡単にとらえて好きな色を自由に塗りましょう。年齢問わずご受講いただけます。

美術・絵画　05007　トールペイント①※2　1/6~

スタジオロッソ　湯目　みゆき

第1・3水曜日／10:00～12:00（5回）
定員15名　受講料6,600円
材料費等／実費



美術・絵画　05008　トールペイント②※2　1/13~

スタジオロッソ　湯目　みゆき

第2・4水曜日／10:00～12:00（5回）
定員15名　受講料6,600円
材料費等／実費



絵が苦手な方でも下絵をトレースして描いていくので上手に仕上がります。生活に潤いが出るよう、楽しい作品を作りましょう。

美術・絵画　05009　仏画曼荼羅アート　1/13~

ライブインテリジェンスアカデミー　渡邉　雄二

第2水曜日／13:30～15:30（3回）
定員20名　受講料4,200円
材料費等／1回あたり300～500円くらい



初心者のための「干支本尊お守り」作りを行います。自分の干支の本尊を写し、両サイドに276文字の般若心経を書きます。別の和紙に、自分の本尊と同じ仏様をお祀りしている寺院の御朱印をいただき終了です。

書道　05010　書道①（初歩）※3　1/12~

兵庫県書作家協会　奥谷　恵

火曜日／13:00～14:45（9回）
定員15名　受講料12,780円
材料費等／テキスト代2,600円（誌代含む）



筆の持ち方から、楷書の基本点画を学び、行書、仮名、実用書も練習します。毎月競書作品を提出し、段級位を取得できます。

書道　05011　書道②※3　1/12~

兵庫県書作家協会　奥谷　恵

火曜日／15:15～17:00（9回）
定員15名　受講料12,780円
材料費等／テキスト代2,600円（誌代含む）



書道①を受講された方が対象。毎月競書出品をします。古典臨書から、各々の感性で作品を作る楽しさを味わってみませんか。

書道　05012　書道③※3　1/12~

兵庫県書作家協会　奥谷　恵

火曜日／10:00～12:00（9回）
定員15名　受講料12,780円
材料費等／テキスト代2,600円（誌代含む）



書道　05013　楽しみの書道　1/23~

兵庫県書作家協会　岡本　正志

土曜日／15:15～17:00（9回）
定員15名　受講料12,960円
材料費等／教材費2,100円（初回に徴収）



楽しく語らい、文字を楽しく書いて、健康な生活を送りましょう。書家であり、薬学部教授であった講師から、書道のこと、薬のこと、健康のことが一度に学べる講座です。

書道　05014　こども書道（5歳～中学生）　1/9~

兵庫県書作家協会　松岡　美幸

土曜日／13:00～14:30（9回）
定員15名　受講料8,100円
材料費等／教材費2,100円



きれいな字を書くために、正しい姿勢、正しい鉛筆、筆の持ち方、正しい筆順を学びましょう。お道具の手入れも覚えましょう。

書道　05015　仮名と細字　1/11~

兵庫県書作家協会　幕谷　恵風

月曜日／14:00～16:00（8回）
定員15名　受講料11,520円
材料費等／テキスト代800円（初回に徴収）

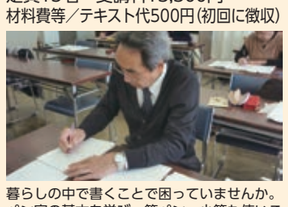


美しいかな文字を基本から学びます。日常の手紙、儀礼上書、詩や句など、小筆での制作を楽しみましょう。

書道　05016　ペン字・小筆　1/7~

兵庫県書作家協会　中西　雅彦

木曜日／10:00～12:00（10回）
定員15名　受講料13,300円
材料費等／テキスト代500円（初回に徴収）



暮らしの中で書くことで困っていませんか。ペン字の基本を学び、筆ペン・小筆も使いこなせ、のし袋、芳名録にも対応できる力を！

工(手)芸　05017　日曜陶芸（初級）　05018 中学　1/10~

作陶家　神呪　光男

日曜日／9:30～12:30（6回）
定員15名　受講料11,000円（中学 5,500円）
材料費等／材料費4,000円程度（小道具は除く）



陶芸に興味のある初心者を対象に身近な生活用品を作ります（手ひねりロクロ）。作品はセンターにて保管後、講師が自宅の窯で焼付します。

工(手)芸　05019　パッチワークキルト　1/14~

折り鶴パッチワーク　渡辺　清美

第2・4木曜日／10:00～12:00（5回）
定員15名　受講料6,400円
材料費等／実費



色とりどりの木綿を使って、クッション、テーブルセンター、ひざ掛けなどを手で縫い上げます。手持ちの布で小物数点も作ります。

音楽　05020　ポップス・ジャズを歌おう　1/14~

ボーカル・ピアノ弾き語り　新田　佳子

第2・4木曜日／13:00～14:30（5回）
定員20名　受講料6,400円
材料費等／教材費500円（英詞朗読CD）



ジャズ、ポップス、映画音楽を、課題曲をもとに歌うポイントを学びながら歌ったり、リクエスト曲や受講生の歌いたい曲をソロで歌っています。

音楽　05021　プロピアニストの伴奏で歌うジャズボーカル　1/15~

ジャズ・ヴォーカリスト　ピアノ伴奏　楠元 なおこ　飯田 一樹

金曜日／15:30～17:00（5回）
定員15名　受講料10,000円
材料費等／実費



歌ってみたかったジャズを、楽しく歌いませんか。初めての方も丁寧に教えます。プロピアニストの伴奏で、醍醐味が味わえます!!

音楽　05022　カンタービレ♪歌おう童謡唱歌①※4　1/7~

オペラ歌手　落合　庸平

第1・3木曜日／10:00～11:30（5回）
定員20名　受講料9,000円
材料費等／テキスト代1,100円（お持ちでない方のみ）



音楽　05023　カンタービレ♪歌おう童謡唱歌②※4　1/7~

オペラ歌手　落合　庸平

第1・3木曜日／12:30～14:00（5回）
定員20名　受講料9,000円
材料費等／テキスト代1,100円（お持ちでない方のみ）



皆さんの心に懐かしく残る童謡・唱歌を仲間と一緒に笑顔で歌いましょう♪初心者の方も大歓迎！発声から丁寧に指導致します！

音楽　05024　カンタービレ♪歌おう世界の名曲　1/7~

オペラ歌手　落合　庸平

第1・3木曜日／14:30～16:00（5回）
定員20名　受講料9,000円
材料費等／テキスト代880円



ミュージカル・カンツォーネなど、世界の名曲を楽しく一緒に歌います！丁寧に指導します。初めての方も大歓迎！

音楽　05025　カンタービレ♪みんなでヴォイトレ①※5　1/22~

オペラ歌手　落合　庸平

第2・4金曜日／13:00～14:30（5回）
定員20名　受講料9,000円
材料費等／テキスト代1,320円（お持ちでない方のみ）



現役オペラ歌手が呼吸法・発声のイロハから歌唱技術までを丁寧に指導していきます。歌を用いた実践編もご用意しております♪

音楽　05026　カンタービレ♪みんなでヴォイトレ②※5　1/22~

オペラ歌手　落合　庸平

第2・4金曜日／15:00～16:30（5回）
定員20名　受講料9,000円
材料費等／テキスト代1,320円（お持ちでない方のみ）



現役オペラ歌手が呼吸法・発声のイロハから歌唱技術までを丁寧に指導していきます。歌を用いた実践編もご用意しております♪

音楽　05027　カンタービレ♪歌おう愛唱歌　1/16~

オペラ歌手　落合　庸平

第1・3土曜日／10:30～12:00（5回）
定員20名　受講料9,000円
材料費等／テキスト代1,100円（お持ちでない方のみ）



心の中の風景は私の宝物。素直に笑える、自然に歌える♪あの頃の私がよみがえる！みんなと歌えば青春最前線。

音楽　05028　楽しい歌のタイムトラベル　1/19~

KOSMA音楽愛好会　谷口　愛

第1・3火曜日／10:00～11:30（5回）
定員20名　受講料8,000円
材料費等／テキスト代880円



心踊る歌のタイムトラベル。あの頃の思い出と明日への希望を、みんなで一緒に歌いましょう。歌って、笑って、楽しいひとときを♪

音楽　05029　美しいコーラス　1/14~

クローバー・ミュージック声楽講師　広瀬　江利

第2・4木曜日／10:30～12:00（5回）
定員20名　受講料7,450円
材料費等／—



合唱ならではの美しいハーモニーを楽しみましょう。初心者の方も経験者の方も心を合わせ美しい歌声の響く講座です。混声合唱。男性の方もご受講いただけます♪

音楽　05030　楽しいギター♪　1/6~

クレフ音楽教室　ギター講師　井上　成人

水曜日／10:00～11:30（6回）
定員15名　受講料8,100円
材料費等／テキスト代1,650円



ポピュラーからクラシックまで幅広いジャンルの名曲を教材に、ギター演奏法を基礎から学んでいきます。初心者歓迎。※本講座ではクラシックギター（ナイロン弦）の使用を基本としています。

音楽　05031　フルート　1/12~

NPO法人fos副理事長、(一社)日本フルート協会代議員、神戸音楽家協会会員　山中　淳史

火曜日／19:00～20:30（6回）
定員8名　受講料12,600円
材料費等／テキスト代1,000円



フルートを吹いてみませんか？ゆっくり丁寧に学びます。みんなで美しい旋律を奏でましょう！※初心者の方は申込前にご相談ください。

文学歴史　05032　幸せ運ぶ読み聞かせ　1/15~

NPO法人「絵本で子育て」センター絵本講師　大長 咲子　他

金曜日／10:00～11:30（3回）
定員15名　受講料4,170円
材料費等／—



沢山の絵本を紹介しながら、選び方、読み方、絵本のひみつなどをお伝えします。絵本の好きな方、老若男女楽しめる講座です。

文学歴史　05033　幕末維新期の京阪神 ~日本史の大転換期を地域の視点から学ぶ~　1/20~

第一学院高等学校教諭　宮崎　航平

第3水曜日／18:30～20:00（3回）
定員20名　受講料4,170円
材料費等／—



江戸や京都中心に語られがちな幕末史ですが、実際には京阪神こそが政治・外交・軍事の最前線でした。本講座では「地域の視点」から幕末維新期の実像に迫ります。今季は新選組や長州藩を中心に、幕末の京都・大坂と長州藩の歴史をたどります。

※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。

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。

05034 いけばな（嵯峨御流）
茶華道 1/6～
いけばな嵯峨御流
井上　起代甫

水曜日／10:00～12:00（10回）
定員15名　受講料13,200円
材料費等／材料費１回1,300円～



一所懸命になればなる程、少しひいて物事を見直す事が必要です。難しい事ですが、お花をしているとこの練習ができますよ。

05035 土曜料理教室
05036 中学 おすすめ
料理・健康 1/16～
神戸市生活指導研究会
市川　京子

第３土曜日／10:00～12:30（３回）
定員12名　受講料5,400円（中学2,700円）
材料費等／材料費３回分3,000円



和・洋・中の献立です。楽しく基礎から学んで、美味しい料理を作りましょう。初めての方も、気軽にご参加ください。※発注後の材料費の返金はいたしません。

05037 楽しい洋裁①
洋和裁 1/15～
文化服装学院指導員
福田　佳子

第1・3金曜日／10:00～12:00（5回）
定員15名　受講料5,950円
材料費等／実費



自分の体型の原型を作り、パターン作成、裁断、仮縫い、本縫いへと進んで行きます。基礎から学びながら洋服を作りましょう。

05038 楽しい洋裁②
洋和裁 1/8～
文化服装学院指導員
福田　佳子

第2・4金曜日／10:00～12:00（5回）
定員15名　受講料5,950円
材料費等／実費



マイ原型に基づいて、自分の体型にあった服を作りませんか。基礎から学べますので初心者でも安心です。親切、丁寧に指導します。

05039 楽しい洋裁③
洋和裁 1/15～
文化服装学院指導員
福田　佳子

第1・3金曜日／13:00～15:00（5回）
定員15名　受講料5,950円
材料費等／実費



タンスに眠ってしまっている生地なども利用できます。基礎から学んで、体型に合った服作りを一緒に楽しみましょう。

05040 英会話（初級）
05041 中学
語学 1/9～
イギリス人講師
ディビッド・マッカートニー

土曜日／9:20～10:50（10回）
定員20名　受講料12,800円（中学6,400円）
材料費等／テキスト代5,000～6,000円程度



初心者を対象にした英会話講座です。やさしい外国人講師と一度お話ししてみませんか？現在使用しているテキストは2026年４月より使用しています。

05042 英会話（中級）
05043 中学
語学 1/9～
イギリス人講師
ディビッド・マッカートニー

土曜日／11:00～12:30（10回）
定員20名　受講料12,800円（中学6,400円）
材料費等／テキスト代5,000～6,000円程度



海外旅行で日常会話ができる程度のレベルを目指し、外国人講師と楽しく話しましょう。現在使用しているテキストは2026年４月より使用しています。

05044 英会話①（教室にて対面で受講）※6
語学 1/15～
アメリカ人講師
ブルース・コリンズ

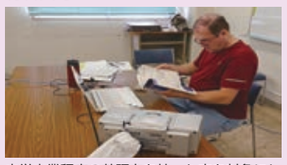
金曜日／9:30～10:45（10回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／テキスト代3,700円程度



中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。英語だけの時間を体験してみてください。現在使用しているテキストは2026年４月より使用しています。

05045 英会話②（オンラインで受講）※6
語学 1/15～
アメリカ人講師
ブルース・コリンズ

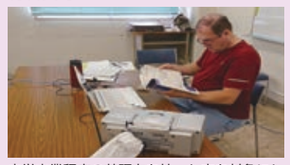
金曜日／11:00～12:15（10回）
定員なし　受講料10,700円
材料費等／—



中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。英語だけの時間を体験してみてください。現在使用しているテキストは2026年４月より使用しています。※「Zoom」を使用します。

05046 英会話③（オンラインで受講）※6
05047 中学
語学 1/15～
アメリカ人講師
ブルース・コリンズ

金曜日／18:45～20:00（10回）
定員なし　受講料10,700円（中学5,350円）
材料費等／—



中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。英語だけの時間を体験してみてください。現在使用しているテキストは2026年４月より使用しています。※「Zoom」を使用します。

05048 ストリート先生の英会話①※7
語学 1/8～
オーストラリア人講師
ディビッド・ストリート

金曜日／13:00～14:30（10回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／—



Join us to enjoy English in a fun atmosphere.（中級レベルの英会話講座です）

05049 ストリート先生の英会話②※7
語学 1/8～
オーストラリア人講師
ディビッド・ストリート

金曜日／14:45～16:15（10回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／—



05050 中国語会話（入門・初級）（教室にて対面で受講）※8
語学 1/6～
中国人講師
于　亜

水曜日／10:55～12:25（11回）
定員15名　受講料14,080円
材料費等／テキスト代　※2026年4月開始の1年コースです。



初心者向きのコースです。発音から日常よく使われる簡単な会話を学びます。

05051 中国語会話（入門・初級）（オンラインで受講）※8
語学 1/6～
中国人講師
于　亜

水曜日／10:55～12:25（11回）
定員なし　受講料9,350円
材料費等／テキスト代　※2026年4月開始の1年コースです。



初心者向きのコースです。発音から日常よく使われる簡単な会話を学びます。※「Zoom」を使用します。

05052 中国語会話（中級）（教室にて対面で受講）※9
語学 1/6～
中国人講師
于　亜

水曜日／9:10～10:40（11回）
定員15名　受講料14,080円
材料費等／—　※2026年4月開始の1年コースです。



中国語学習経験２～３年以上の方（中国語の基礎がある方）、または同程度の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを。

05053 中国語会話（中級）（オンラインで受講）※9
語学 1/6～
中国人講師
于　亜

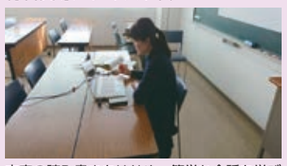
水曜日／9:10～10:40（11回）
定員なし　受講料9,350円
材料費等／—　※2026年4月開始の1年コースです。



中国語学習経験２～３年以上の方（中国語の基礎がある方）、または同程度の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを。※「Zoom」を使用します。

05054 韓国語（基礎）（オンラインで受講）※10
語学 1/11～
韓国人講師
李　英熙

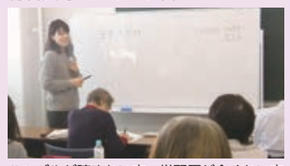
月曜日／9:15～10:45（８回）
定員なし　受講料8,560円
材料費等／テキスト代



文字の読み書きをはじめ、簡単な会話を学びます。※「Zoom」を使用します。ハングルが読めない方、学習歴が全くない方につきましては対面での受講をおすすめします。

05055 韓国語（基礎）（教室にて対面で受講）※10
語学 1/11～
韓国人講師
李　英熙

月曜日／10:50～12:20（８回）
定員20名　受講料10,240円
材料費等／テキスト代



ハングルが読めない方、学習歴が全くない方でも参加できる「入門」講座です。文字の読み書きを始め、簡単な会話を学びます。

05056 韓国語（初級）（オンラインで受講）※11
語学 1/7～
韓国人講師
李　英熙

木曜日／14:35～16:05（10回）
定員なし　受講料10,700円
材料費等／—



会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習歴が２～３年くらいの方なら参加できます。※「Zoom」を使用します。

05057 韓国語（初級）（教室にて対面で受講）※11
語学 1/7～
韓国人講師
李　英熙

木曜日／13:00～14:30（10回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／—



会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習歴が２～３年くらいの方なら参加できます。

05058 ベリーダンス
舞踊・ダンス 1/13～
Yun

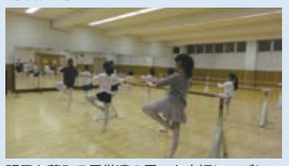
水曜日／19:00～20:15（９回）
定員20名　受講料16,200円
材料費等／—



ベリーダンスは正しい姿勢を大切にしながら無理なく体を動かすので、身体への負担が少なく、年齢問わず楽しめます♪体幹トレーニングも行い、姿勢改善や筋力アップも目指します。初心者や運動が苦手な方も大歓迎です！

05059 クラシックバレエ（年長～中学生）
舞踊・ダンス 1/5～
柴田バレエスタジオ
築本　美奈

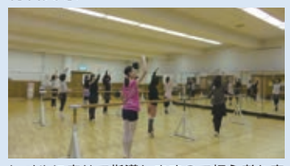
火曜日／17:15～18:30（10回）
定員20名　受講料12,000円
材料費等／—



明日を夢みる子供達の思いを大切に、バレエの楽しさを知ってもらい、バレエの基礎をきめ細かに指導し応援していきます。

05060 クラシックバレエ（中学生～一般女性）
舞踊・ダンス 1/5～
柴田バレエスタジオ
築本　美奈

火曜日／18:40～20:10（10回）
定員20名　受講料16,000円
材料費等／—



レベルに応じて指導しますので初心者も安心。音楽に乗って皆と一緒に楽しく、エレガントな動きと美しい姿勢を身につけましょう。

05061 ハワイアン　フラ（入門）
舞踊・ダンス 1/6～
Kimiyo　フラ　ハーラウ主宰
藤原　貴美代

水曜日／9:15～10:45（９回）
定員25名　受講料11,520円
材料費等／—



「明るく楽しくいきいきと」をモットーにハワイ語の意味を知り、歌い、踊ります。アロハの心で健康になりましょう。

05062 ハワイアン　フラ（初級）
舞踊・ダンス 1/6～
Kimiyo　フラ　ハーラウ主宰
藤原　貴美代

水曜日／11:00～12:30（９回）
定員25名　受講料11,520円
材料費等／—



05063 ジャズダンス（女性のみ）
舞踊・ダンス 1/7～
フキジャズダンスカンパニー専属講師
清原　ひとみ

木曜日／11:05～12:35（８回）
定員20名　受講料12,800円
材料費等／—



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

05064 ストリートジャズ①（３歳～小学生）
舞踊・ダンス 1/8～
フキジャズダンスカンパニー専属講師
Iku

金曜日／17:15～18:30（10回）
定員20名　受講料12,000円
材料費等／—



05065 ストリートジャズ②（中学生～一般）
舞踊・ダンス 1/8～
フキジャズダンスカンパニー専属講師
Iku

金曜日／18:45～20:00（10回）
定員20名　受講料16,000円
材料費等／—



現役新体操講師が講師を務めるダンスクラス。ダンスの基礎となる動きやトレーニング、ステップなどを習得し、ジャスダンスとストリートダンスの両方を楽しめるクラスです♪

05066 キッズ・ヒップホップ①（3歳～未就学児）※保護者様受講可
舞踊・ダンス 1/13～
フキジャズダンスカンパニー専属講師
MAKIKO

水曜日／16:10～17:25（10回）
定員20名　受講料12,000円
材料費等／—



運動が苦手でも大丈夫。音楽に合わせてダンスを学び、その中で協調性や忍耐力、努力の大切さを身につけましょう。保護者様も受講OKです♪（保護者様は8,000円でご受講いただけます）

05067 キッズ・ヒップホップ②（小学生～中学生）
舞踊・ダンス 1/13～
フキジャズダンスカンパニー専属講師
MAKIKO

水曜日／17:25～18:40（10回）
定員20名　受講料12,000円
材料費等／—



色々な音楽を使いダンスを楽しめるクラスです。難しいステップにチャレンジすることにより努力の大切さも身につけましょう。

05068 囲碁（初級）
その他 1/5～
関西棋院　棋士
村岡　茂行

火曜日／10:00～12:00（10回）
定員20名　受講料13,000円
材料費等／—



囲碁を打ってみたい初心者大歓迎。想像力を高め、相手と対話し、心を読む。講師による手筋等の解説や対局体験を通じて、楽しみながら覚えましょう。

05069 初めての方の健康麻雀（女性限定）
その他 1/13～
健康マージャン振興会　講師
徳川　孔明

第2・4水曜日／13:00～14:50（５回）
定員20名　受講料9,000円
材料費等／テキスト代1,500円



近年、麻雀は非常に脳に良いとされています。また、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。全く経験のない方でも大丈夫です。一緒に始めてみませんか？

05070 女性のための健康麻雀（経験者・初級）
その他 1/13～
健康マージャン振興会　講師
徳川　孔明

第2・4水曜日／15:00～16:50（５回）
定員20名　受講料9,000円
材料費等／テキスト代1,500円



麻雀は少し知っているけれど…そんなあなたにうってつけの講座です。当センターの「初めての方の健康麻雀」講座を受講された方、または同程度の麻雀の知識をお持ちの方が対象です。

05071 シニアのための健康空手（50代～）
スポーツ・健康 1/12～
北区空手道協会理事長
荒木　恒憲

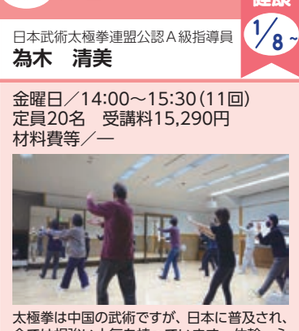
火曜日／14:00～15:30（10回）
定員10名　受講料12,800円
材料費等／—



初心者歓迎！健康寿命を延ばして、元気に長生き！空手道は、上達具合に合わせて色んな形を学びます。両手・両足を同時に別々に動かすので、認知機能の向上に役立ちます。運動ができる服装であれば受講できます。（ジャージ等OK）

05072 太極拳
スポーツ・健康 1/8～
日本武術太極拳連盟公認Ａ級指導員
為木　清美

金曜日／14:00～15:30（11回）
定員20名　受講料15,290円
材料費等／—



太極拳は中国の武術ですが、日本に普及され、今では根強い人気を持っています。体幹、心身を鍛えます。初心者歓迎です！

05073 やさしめヨガ①（教室にて対面で受講）※12
スポーツ・健康 1/8～
森垣ヨガ美療サロン
橋詰　陽菜

金曜日／10:45～12:00（11回）
定員20名　受講料14,300円
材料費等／—



身体が固くても大丈夫。ゆっくり呼吸を感じながら、身体を無理なく気持ち良く動かして。身体がゆるみ、呼吸が楽になり、不調が取れて、気持ちもスッキリします。

05074 やさしめヨガ①（オンラインで受講）※12
スポーツ・健康 1/8～
森垣ヨガ美療サロン
橋詰　陽菜

金曜日／10:45～12:00（11回）
定員なし　受講料9,900円
材料費等／—



身体が固くても大丈夫。ゆっくり呼吸を感じながら、身体を無理なく気持ち良く動かして。身体がゆるみ、呼吸が楽になり、不調が取れて、気持ちもスッキリします。※「Zoom」を使用します。

05075 やさしめヨガ②※12
スポーツ・健康 1/8～
森垣ヨガ美療サロン
花田　純子

金曜日／13:15～14:30（11回）
定員30名　受講料14,300円
材料費等／—



「体が硬いから、年だから、私にはムリかなあ」と思う、そんな方にお勧めです。丁寧に基礎から指導しますので初心者の方も安心。（やさしめヨガ②は対面のみでの開催になります）

05076 リフレッシュヨガ（教室にて対面で受講）※13
スポーツ・健康 1/8～
森垣ヨガ美療サロン
橋詰　陽菜

金曜日／9:15～10:30（11回）
定員30名　受講料14,300円
材料費等／—



ヨガの経験がある方（２～３回でも大丈夫です！）が対象です。一緒に気持ち良く身体を動かしてみませんか？身体がゆるみ、呼吸が広がり、気持ちもスッキリします。

05077 リフレッシュヨガ（オンラインで受講）※13
スポーツ・健康 1/8～
森垣ヨガ美療サロン
橋詰　陽菜

金曜日／9:15～10:30（11回）
定員なし　受講料9,900円
材料費等／—



ヨガの経験がある方（２～３回でも大丈夫です！）が対象です。一緒に気持ち良く身体を動かしてみませんか？身体がゆるみ、呼吸が広がり、気持ちもスッキリします。※「Zoom」を使用します。

05078 ボールでセルフケア
スポーツ・健康 1/8～
森垣ヨガ美療サロン
花田　純子

金曜日／12:10～13:10（11回）
定員20名　受講料13,200円
材料費等／—

関節をなめらかに滑りやすくする助けとして、小さなボールを使って身体をメンテナンスします。心身をリラックスさせて、本来の美しさを取り戻しましょう♪

05079 さわやか健康体操（女性のみ）
スポーツ・健康 1/5～
健康体操・介護予防運動指導員
佐々木　正子

火曜日／9:30～10:55（10回）
定員30名　受講料12,800円
材料費等／—

免疫力アップや体質改善などには適度な運動が欠かせません。体ほぐしやリズム体操、筋力アップの体操など、楽しく始めてみませんか？

05080 リフレッシュロコモ予防体操（教室にて対面で受講）※14 おすすめ
スポーツ・健康 1/12～
フキジャズダンスカンパニー専属講師
MAKIKO

火曜日／11:15～12:30（６回）
定員30名　受講料9,600円
材料費等／—

加齢にともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意識することでロコモ予防のための身体作りをしましょう！

05081 リフレッシュロコモ予防体操（オンラインで受講）※14 おすすめ
スポーツ・健康 1/12～
フキジャズダンスカンパニー専属講師
MAKIKO

火曜日／11:15～12:30（６回）
定員なし　受講料7,200円
材料費等／—

加齢にともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意識することでロコモ予防のための身体作りをしましょう！※「Zoom」を使用します。

05082 バランス経絡体操
スポーツ・健康 1/7～
バランス経絡体操インストラクター
池戸 規子　中野 直美

木曜日／10:00～11:30（10回）
定員20名　受講料14,000円
材料費等／—

体の歪みを整えると痛みや強張りが自然に解消していきます。ご自分に合った体操を見つけることができ、無理なく参加できます。

05083 スポーツウエルネス吹矢
スポーツ・健康 1/9～
公認指導員
井上　薫

第2・4土曜日／13:00～15:00（５回）
定員24名　受講料6,400円
材料費等／実費

腹式呼吸で矢を的に当てるゲーム感覚でインナーマッスルの鍛錬と健康増進が期待でき、老若男女問わず楽しめる生涯スポーツです。

05084 女性のためのセルフケア YOGA
スポーツ・健康 1/12～
NAGOMI　YOGA
川口　優佳

第2・4火曜日／10:00～11:15（５回）
定員12名　受講料7,200円
材料費等／—

女性の健やかな毎日を支え、骨盤調整や自律神経ケア、ラクな体の使い方を身に付けます。心地よく心身を整える時間を一緒に楽しみましょう。お子様連れの方も歓迎です！

05085 アンチエイジングヨガ ～脳の疲れを緩めるリラックスケア～
スポーツ・健康 1/16～
NAGOMI　YOGA
川口　優佳

第1・3土曜日／13:30～14:45（５回）
定員15名　受講料7,200円
材料費等／—

呼吸や目の動き、バランスポーズ、やさしいほぐしを通して脳に安心感を届け、心身をリラックスへ導くセルフケアのヨガです。老若男女問わずご参加いただけます。お子様連れの方も歓迎です！

05086 ZUMBA&ストレッチ
05087 中学
スポーツ・健康 1/25～
AFAA　IGFI　ライセンス認定
まり

月曜日／19:00～20:30（７回）
定員20名　受講料8,960円（中学4,480円）
材料費等／—

世界中の音楽やラテンのリズムにのせて踊ります。ダンスや運動初心者大歓迎！動いた後は季節に合ったストレッチでスッキリ。

05088 リズム＆ストレッチ
スポーツ・健康 1/13～
フキジャズダンスカンパニー専属講師
薫　ゆみこ

水曜日／14:00～15:30（８回）
定員20名　受講料12,800円
材料費等／—

１時間、しっかりマットでストレッチした後、30分間皆で楽しくリズム体操をします。心身共にリフレッシュ！

05089 シェイプアップ・エアロ
スポーツ・健康 1/14～
フキジャズダンスカンパニー専属講師
薫　ゆみこ

木曜日／9:30～10:55（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をした後、60分間軽快なリズムに合わせ、ダンスしながらエクササイズ。楽しくシェイプアップしましょう！

05090 卓球（小学生～一般）
スポーツ・健康 1/7～
日本スポーツ協会　公認コーチ（卓球）
新田　耕造

木曜日／18:30～20:30（10回）
定員50名　受講料12,800円
材料費等／—

基本から応用まで、少しでも上手になりたいあなたに・・・　卓球で楽しく健康づくり、仲間づくり。

05091 ママさん卓球※15
スポーツ・健康 1/8～
橋本　寿美

金曜日／9:15～10:30（10回）
定員30名　受講料12,800円
材料費等／ピン球代受講料に含む

健康で楽しい時間を作って、人生を豊かに過ごして下さい。

05092 金曜卓球※15
スポーツ・健康 1/8～
橋本　寿美

金曜日／11:00～12:15（10回）
定員30名　受講料12,800円
材料費等／ピン球代受講料に含む

05093 バドミントン①※16
スポーツ・健康 1/6～
（公財）日本スポーツ協会公認スポーツ指導員
外村　和美

水曜日／9:15～10:45（10回）
定員25名　受講料12,800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ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。

05094 バドミントン②※16
スポーツ・健康 1/6～
（公財）日本スポーツ協会公認スポーツ指導員
外村　和美

水曜日／11:00～12:30（10回）
定員25名　受講料12,800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ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。

05095 バドミントン③
スポーツ・健康 1/8～
（公財）日本スポーツ協会公認スポーツ指導員
石崎　華子

金曜日／15:00～16:30（10回）
定員25名　受講料12,800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ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。

05096 クォーターテニス（ショートテニス）
スポーツ・健康 1/8～
田中　弘樹

金曜日／13:00～14:30（10回）
定員25名　受講料12,800円
材料費等／—

バドミントンコートを使用して、子ども用の硬式ラケット（21インチ）と柔らかくて安全なスポンジボールを使ってプレーします。老若男女問わず楽しめる生涯スポーツです。

05518 四柱推命（中級）
随時 1/15～
山本　久渓

第1・3金曜日／15:15～16:45（５回）
定員15名　受講料6,250円
材料費等／—

四柱推命（初級）を受講された方対象です。毎回、実占鑑定をします。「占いの帝王」と呼ばれる四柱推命で、より良い人生を！

市民講座 現代俳句（入門）「鈴の会」
ホトトギス会員
平田　恵

火曜日／13:30～16:00

皆で俳句をたしなみ楽しみましょう。歳時記は自分の友としていつも自分の側にいます。だから自分と一体です。詳細については講師にお問い合わせください。
平田講師TEL：078-851-6381

市民講座 木彫同好会
木彫同好会代表講師
満仲　道子

第1・3木曜日／10:00～12:00

彫刻刀の使い方、彫り方など、初歩から始め、手作りの作品を楽しくマイペースで仕上げます。丁寧に指導しますので、初めての方も安心。詳細については講師にお問い合わせください。満仲講師TEL：078-652-1330

市民講座 小粋にシャンソン同好会
㈲ウィンド・ミュージックカンパニー
シャンソン歌手（元宝塚歌劇団）
風 かおる　RiRi

木曜日／詳細は下記連絡先までお問い合わせください。

シャンソンで、人生をエンジョイしましょう！基礎からしっかり教えます。詳細については、㈲ウィンド・ミュージックカンパニー
(TEL：078-381-6161　FAX：078-381-6203)
までお問い合わせ下さい。

市民講座 こども剣道教室
神戸市北区剣道クラブ
柏原　精五郎

土曜日／17:00～18:00

礼法、足さばき等、基本を少しずつ続けます。詳細については講師にお問い合わせ下さい。
柏原講師TEL：090-9255-8390

※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。