須磨区文化センター　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！

〒654-0035
神戸市須磨区中島町1丁目2-3
お問合せ 078-735-7641
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。】

HPからお申し込みの方・須磨区文化センター・北須磨文化センターにてメールアドレスをご登録の方のみクレジットでのお支払いが可能です。
SMBCマルチペイメントサービスのアドレス(system@p01.smbc-gp.co.jp)からお支払いのご案内メールをお送りしますのでそちらからお手続きをお願いいたします。

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。

おすすめ定例講座

美術・絵画　09002 楽しく描こう！絵画教室　1/14~
講師 洋画家・アトリエココペリ主宰 磯野　和美

絵画コース→水彩、パステル、色鉛筆などで、静物、風景、人物等を描きます。絵手紙コース→絵手紙や小さなスケッチ画を描きます。
木曜日／14：00~16：00（8回）
定員／15名　受講料／12,800円
材料費等／実費（初講日に説明します）

古典芸能　09031 須磨琴（一絃琴）　1/11~
講師 一絃須磨琴保存会師範 古武　清美

須磨琴は一枚の板の上に一本の絃を張っただけの極めて簡単で素朴な楽器です。初歩の方からレベルに合わせて練習していきます。
第2・4月曜日／13：00~17：00（5回）
定員／15名　受講料／8,000円
材料費等／琴の爪3,300円

舞踊・ダンス　09041 楽しい社交ダンス　1/15~
講師 兵庫県社交ダンス教師協会理事 笠矢　佐智恵

初心者大歓迎！　立ち方、歩き方から初歩のステップを学びます。楽しく踊れるよう、皆様お誘い合せの上、是非ご参加ください。
金曜日／10：00~11：30（10回）
定員／15名　受講料／14,900円
材料費等／—

随時講座　09542 中国語会話（入門）　1/9~
講師 神戸海星女子学院大学非常勤講師 坂口　文馨

初めて学ぶ方におすすめの入門講座です。まずはお気軽に見学にお越しください。授業のレベルをご確認いただけます。
土曜日／10：30~12：00（9回）
定員／10名　受講料／14,400円
材料費等／テキスト代2,640円

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　須磨区文化センター
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。

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

09001 人物画　美術・絵画　1/17~
神戸芸術文化会議会員　示現会会員 服部　淳子
第1・3日曜日／10:00~15:00（5回）
定員15名　受講料12,000円
材料費等／モデル代等5,000円程度

毎回、モデルを見て描きます。油絵が主ですが材料・大きさ等は自由です。気楽に描いてください。モデルは二日間ずつ代わります。

09002 楽しく描こう！絵画教室 おすすめ　美術・絵画　1/14~
洋画家・アトリエココペリ主宰 磯野　和美
木曜日／14:00~16:00（8回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／実費（初講日に説明します）

絵画コース→水彩、パステル、色鉛筆などで、静物、風景、人物等を描きます。絵手紙コース→絵手紙や小さなスケッチ画を描きます。

09003 パステル画　美術・絵画　1/8~
神戸パステル画会 小林　淳子
金曜日／10:00~12:00（10回）
定員17名　受講料16,000円
材料費等／用具代等実費（パステル画材、用紙等）

やわらかで、繊細なパステルの色彩により、身近な物、人物を表現します。形のつかみ方、色のつけ方など基礎から指導します。

09004 09005 色鉛筆で描く　海洋画 中学　美術・絵画　1/9~
海洋画家 高橋　健一
第2・4土曜日／10:00~12:00（5回）
定員15名　受講料6,900円（中学3,450円）
材料費等／テキスト、紙、色鉛筆等1,000円程度

海や港の景色、大海原を行き交う船を色鉛筆やパステルを用いて描きます。はじめての方でも解り易く指導してまいります。

09006 こどもは誰でもピカソ　こども絵画造形教室　美術・絵画　1/10~
未来スクールありす主宰 坂田 ありす　石野 寛幸
第2・4日曜日／13:30~15:00（4回）
定員18名　受講料7,200円
材料費等／500円

子どもの発想を大切に、創造の芽を伸ばし、素直な心の表現から、つくる喜びと描く楽しさを育てましょう。

09007 毛筆太字（初級・中級）　書道　1/12~
兵庫県書作家協会 菅原　美由紀
火曜日／13:00~14:50（9回）
定員15名　受講料12,510円
材料費等／テキスト・手本代500円程度

楷書の基本点画、筆の使い方、運び方から始めます。古典を交えて行書、草書、隷書を学び、表現の幅を広げます。初心者歓迎です。

09008 毛筆細字（初級・中級）　書道　1/12~
兵庫県書作家協会 菅原　美由紀
火曜日／15:00~16:50（9回）
定員15名　受講料12,510円
材料費等／テキスト・手本代500円程度

かなと実用書を中心に学びます。伝統的なかな、現代的な漢字かな交じり文、儀礼の表書き、手紙文など学びます。初心者歓迎です。

09009 うつくしいペン字　書道　1/7~
兵庫県書作家協会 左右津　安輝子
木曜日／14:00~16:00（10回）
定員12名　受講料16,000円
材料費等／テキストとノート代1,500円

活字あふれる現代こそ、手書きの文字が心に感動を与えます。楽しみながら技法を習得して美しい文字に変わる喜びを掴みましょう。

09010 小中学生の書道　書道　1/9~
兵庫県書作家協会 左右津　安輝子
土曜日／14:00~16:00（10回）
定員15名　受講料15,000円
材料費等／テキスト代1,000円　書道誌代1,800円

書写教育の基礎を学びながら、自由で創造的に書道を楽しめるよう指導します。硬筆の指導も合わせて丁寧にいたします。

09011 金曜陶芸　工(手)芸　1/8~
丹波焼 市野　元祥
金曜日／10:00~12:00（10回）
定員20名　受講料17,500円
材料費等／釉薬代1,000円、粘土代実費200~500円／kg

ふだんの生活の中で使うような器を造ります。自分の想いを込めた作品を造りましょう。初めての方でも大丈夫です。

09012 陶芸の加飾・技法　工(手)芸　1/9~
丹波焼 市野　元祥
第2・4土曜日／10:00~12:00（5回）
定員15名　受講料8,750円
材料費等／釉薬代500円、粘土代実費約200~500円／kg

経験者を対象に技術を高める為の講座です。より一層の向上を目指しましょう。1ランク上の技術を習得しましょう。

09013 木曜陶芸　工(手)芸　1/7~
陶器作家 手島　英則
木曜日／10:00~12:00（10回）
定員20名　受講料17,500円
材料費等／釉薬代2,000円、粘土代200~300円／kg

電動ロクロ、手ロクロを使って、作陶した自分の作品で、日常生活を飾りましょう。※別途粘土代が必要です。

09014 日曜陶芸①　工(手)芸　1/10~
陶器作家 手島　英則
第2・4日曜日／10:00~12:00（5回）
定員20名　受講料8,750円
材料費等／釉薬代1,000円、粘土代200~300円／kg

電動ロクロ、手ロクロを使って、作陶した自分の作品で、日常生活を飾りましょう。※別途粘土代が必要です。

09015 日曜陶芸②　工(手)芸　1/10~
陶器作家 手島　英則
第2・4日曜日／13:00~15:00（5回）
定員20名　受講料8,750円
材料費等／釉薬代1,000円、粘土代200~300円／kg

電動ロクロ、手ロクロを使って、作陶した自分の作品で、日常生活を飾りましょう。※別途粘土代が必要です。

09016 ステンドグラス　工(手)芸　1/10~
ガラス工芸家 則武　英彦
日曜日／9:30~12:00（9回）
定員15名　受講料16,200円
材料費等／工具・材料費約40,000円（変動あり、初心者のみ）

色ガラスが織りなす様々な光のアート。幾つもの工程を経て作品ができあがります。ゆっくりとマイペースで楽しんでください。

09017 くらしを彩る木彫り　工(手)芸　1/7~
木象会講師 太田　清美
木曜日／10:00~12:00（9回）
定員15名　受講料12,510円
材料費等／各自実費

欧風建築にあるデザインを使ったレリーフ、小物家具や人形（立体）を作ります。刃物を使う緊張感、無心な時間が流れます。

※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

09018 いつも青春♪うきうきソング
音楽 1/5~
KOSMA音楽愛好会
高曲 伸和　白石 千尋
第1・3火曜日／10:30～12:00（5回）
定員15名　受講料9,000円
材料費等／—

歌うって本当に気持ち良い♪昭和の流行歌を楽しい仲間と一緒に歌いませんか？初心者大歓迎！歌好きな皆様をお待ちしています♪

09019 ハッピーメロディ♪歌って健康
音楽 1/13~
KOSMA音楽愛好会
中野 愛子　森岡 美咲
第2・4水曜日／10:30～12:00（4回）
定員20名　受講料7,200円
材料費等／—

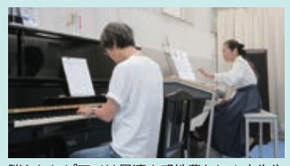
歌うことで活発に呼吸をし血液の循環が良くなります。誤嚥性肺炎も予防できます。初心者も自信のない方も楽しく歌いましょう。

09020 英語でPoPs♪
音楽 1/6~
英会話講師
古津 玲子　華内 玲
第1・3水曜日／15:15～16:45（5回）
定員24名　受講料8,000円
材料費等／教材費実費

懐かしいアメリカンポップスを英語で歌ってみましょう。歌の内容、発音のポイントなども説明いたします。譜面が読めなくてもOK。

09021 月曜ピアノ教室
音楽 1/11~
元ヤマハシステム講師
福島　美幸
第2・4月曜日／9:00～12:00（6回）
定員6名　受講料19,440円
材料費等／—

朗報！月曜ピアノ増設。シニア世代に大人気のピアノ♪毎日の生活習慣を整え元気に長生きが一番♪ピアノで笑顔あふれる毎日を！

09022 水曜ピアノ教室
音楽 1/6~
元ヤマハシステム講師
福島　美幸
第1・3水曜日／9:00～12:00（6回）
定員6名　受講料19,440円
材料費等／—

脳トレにピアノは最適！感性豊かに♪人生生涯学習♪一生懸命が一生輝く自分に！ステキに過ごす自分の時間。充実した幸せな毎日を★

09023 木曜ピアノ教室①
音楽 1/7~
元ヤマハシステム講師
福島　美幸
第1・3木曜日／9:00～12:00（6回）
定員6名　受講料19,440円
材料費等／—

朝の気持ちのいい時間にピアノを始めてみませんか♪シニア世代に大人気！毎日の生活が規則正しく激変！笑顔あふれるピアノ生活

09024 木曜ピアノ教室②
音楽 1/14~
元ヤマハシステム講師
福島　美幸
第2・4木曜日／9:00～12:00（6回）
定員6名　受講料19,440円
材料費等／—

大人気のピアノ♪いつから始めても遅くない！お洒落に自分磨き★毎日活き活き笑顔満載！幸せ度アップ。さあ一緒に楽しみましょう！

09025 金曜ピアノ教室
音楽 1/15~
元ヤマハシステム講師
福島　美幸
第1・3金曜日／9:00～12:00（6回）
定員6名　受講料19,440円
材料費等／—

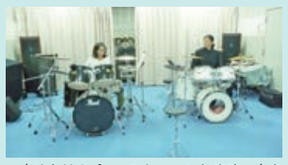
はじめてのピアノ大歓迎♪楽譜が読めなくても、ピアノがなくても問題なし！笑いの絶えないレッスン♪ピアノで人生ワクワク！

09026 金曜癒しのピアノ
音楽 1/15~
元ヤマハシステム講師
福島　美幸
第1・3金曜日／12:30～17:00（6回）
定員9名　受講料19,440円
材料費等／—

花の金曜日★幼児～シニア世代必見！レッスン時間増設。自律神経のバランスを整え、気持ちが落ち着きストレス解消！さぁご一緒に！

09027 ドラム教室①
音楽 1/17~
ドラム奏者
古田　雄士
日曜日／9:30～11:00（6回）
定員4名　受講料19,800円
材料費等／—

一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう！初めての方でも大丈夫です。

09028 ドラム教室②
音楽 1/17~
ドラム奏者
古田　雄士
日曜日／11:10～12:40（6回）
定員4名　受講料19,800円
材料費等／—

一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう！初めての方でも大丈夫です。

09029 ドラム教室③
音楽 1/17~
ドラム奏者
古田　雄士
日曜日／13:20～14:50（6回）
定員4名　受講料19,800円
材料費等／—

一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう！初めての方でも大丈夫です。

09030 ドラム教室④
音楽 1/17~
ドラム奏者
古田　雄士
日曜日／15:00～16:30（6回）
定員4名　受講料19,800円
材料費等／—

一人ひとりのペースでレッスンします。大きな音で楽しく、気持ちよく演奏しましょう！初めての方でも大丈夫です。

09031 須磨琴（一絃琴）
おすすめ
古典芸能 1/11~
一絃須磨琴保存会師範
古武　清美
第2・4月曜日／13:00～17:00（5回）
定員15名　受講料8,000円
材料費等／琴の爪3,300円

須磨琴は一枚の板の上に一本の絃を張っただけの極めて簡単で素朴な楽器です。初歩の方からレベルに合わせて練習していきます。

09032 謡曲・仕舞
古典芸能 1/13~
観世流能楽師　日本能楽会会員
（国）重要無形文化財総合指定保持者
笠田　昭雄
水曜日／10:00～12:00（9回）
定員15名　受講料13,410円
材料費等／テキスト代3,000円～　扇代7,700円～

謡曲・仕舞を基礎から指導します。また、能の音楽や物語についてもわかりやすくお話します。初心者の方は先ずはご見学ください。

09033 茶道①
茶華道 1/9~
裏千家教授
多田　宗智
土曜日／13:00～14:55（10回）
定員12名　受講料12,800円
材料費等／抹茶・菓子代等4,000円程度

初めての方にお勧め、気軽に始めませんか。茶道は人間同士の縁が深まり、様々な道具・一輪の茶花にも目が向くようになります。

09034 茶道②
茶華道 1/9~
裏千家教授
多田　宗智
土曜日／15:05～17:00（10回）
定員12名　受講料12,800円
材料費等／抹茶・菓子代等4,000円程度

茶道は人間同士の縁が深まり様々な道具・一輪の茶花にも目が向くようになります。茶道①ともに椅子に座って受講も可能です。

09035 英会話（初級）
語学 1/12~
英会話講師
古津　玲子
火曜日／13:15～14:15（9回）
定員15名　受講料13,410円
材料費等／テキスト3,817円

英語で話したいけど、うまく話せないという方のために。頭の中を交通整理してシンプルな台詞で話す練習をしてみましょう。

09036 英会話（中級）
語学 1/8~
アメリカ人講師
コリンズ・ブルース
金曜日／15:00～16:30（10回）
定員15名　受講料15,500円
材料費等／テキスト代実費

初級講座を修了された方、また同程度の経験がある方に適したレッスンをします。さあ、話しましょう。

09037 中国語会話（初級）
語学 1/9~
神戸海星女子学院大学非常勤講師
坂口　文馨
土曜日／14:40～16:10（9回）
定員10名　受講料14,400円
材料費等／テキスト代2,640円

ネイティブの講師が教えます。基礎になるものをしっかり学び、聴く話す書く練習をし、応用できるように楽しく会話練習をします。

09038 中国語会話（中級）
語学 1/9~
神戸海星女子学院大学非常勤講師
坂口　文馨
土曜日／13:00～14:30（9回）
定員10名　受講料14,400円
材料費等／テキスト代2,640円

いつも中国語で会話できる環境を作り、中国語を話す自信を持たせます。文化や習慣又はさまざまな事情もその都度学びます。

09039 レベルアップ韓国語
語学 1/8~
神戸女学院大学非常勤講師（朝鮮語）
魯　恵英（ノ・ヘヨン）
金曜日／14:40～16:10（9回）
定員12名　受講料14,400円
材料費等／テキスト代2,750円

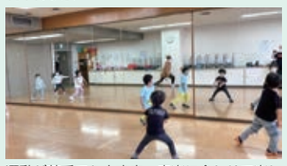
話す、聞き取る能力を高めたい方にお勧め！韓国語を２年近く学び、初級文法を終えた方が対象です。豊かな表現力を育てます。

09040 スペイン語（初級）
語学 1/8~
スペイン語講師
福田　ルーツ
金曜日／9:30～11:00（9回）
定員11名　受講料14,400円
材料費等／テキスト代2,420円

基礎学力を楽しく身につけ多彩な魅力を持つスペイン語圏文化に触れながら学びます。ネイティブ講師が親切かつ丁寧に指導します。

09041 楽しい社交ダンス
おすすめ
舞踊・ダンス 1/15~
兵庫県社交ダンス教師協会理事
笠矢　佐智恵
金曜日／10:00～11:30（10回）
定員15名　受講料14,900円
材料費等／—

初心者大歓迎！　立ち方、歩き方から初歩のステップを学びます。楽しく踊れるよう、皆様お誘い合せの上、是非ご参加ください。

09042 チャイルドジャズダンス①（３歳～小１）
舞踊・ダンス 1/9~
フキジャズダンスカンパニー
MAKIKO
土曜日／13:00～14:15（8回）
定員25名　受講料9,600円
材料費等／—

運動が苦手でも大丈夫。音楽に合わせて楽しく練習しましょう。

09043 チャイルドジャズダンス②（小２～小４）
舞踊・ダンス 1/9~
フキジャズダンスカンパニー
MAKIKO
土曜日／14:20～15:35（8回）
定員25名　受講料9,600円
材料費等／—

色々なステップにチャレンジ出来るクラスです。様々な音楽に合わせて楽しくダンスをしましょう。

09044 チャイルドジャズダンス③（小５～小６）
舞踊・ダンス 1/9~
フキジャズダンスカンパニー
MAKIKO
土曜日／15:40～16:55（8回）
定員25名　受講料9,600円
材料費等／—

小学校高学年以上のレベルアップクラス。難しいステップやターンやジャンプにチャレンジしましょう。初心者の方も大歓迎です。

09045 楽楽ヨーガ
09046 中学
スポーツ・健康 1/9~
（社）日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
インド中央政府認定（VYASA）公認教師
小島　輝美
土曜日／10:30～12:00（9回）
定員12名　受講料14,400円（中学7,200円）
材料費等／—

呼吸に合わせて動いていきます。自分だけの時間を作って今の心と身体を感じてみましょう。お気軽にご参加下さい。

09047 女性のためのヨガ
09048 中学
スポーツ・健康 1/5~
全米ヨガアライアンス認定　RYT200
五百尾　ひろみ
火曜日／18:30～20:00（10回）
定員12名　受講料16,000円（中学8,000円）
材料費等／—

ヨガの呼吸法を取り入れ、身体の自然な回復力を高め、バランスを取り、肩こり・腰痛などを楽にします。どなたでもできます。

09049 ヨガ健康体操①
スポーツ・健康 1/13~
ヘルシークワハラ
中桐　照子
水曜日／9:15～10:30（10回）
定員15名　受講料13,900円
材料費等／—

ヨガの基本を取り入れた体操です。年齢を問わず、無理なく始めていただけます。心身とも健康な毎日を送りましょう。

09050 ヨガ健康体操②
スポーツ・健康 1/13~
ヘルシークワハラ
中桐　照子
水曜日／10:45～12:00（10回）
定員15名　受講料13,900円
材料費等／—

ヨガの基本を取り入れた体操です。年齢を問わず、無理なく始めていただけます。心身とも健康な毎日を送りましょう。

09051 気功太極拳
スポーツ・健康 1/9~
ヘルシークワハラ
中桐　照子
土曜日／10:00～11:30（10回）
定員15名　受講料16,000円
材料費等／—

ゆったり無理なく動かす生涯スポーツ。気・血の流れを良くし、心と体の調和をはかります。

09052 健康体操
スポーツ・健康 1/11~
ヘルシークワハラ
中桐　照子
月曜日／10:00～11:30（7回）
定員10名　受講料11,200円
材料費等／—

音楽に合わせて歩いたり、ボールを握って足腰を鍛え、元気で楽しいシニア世代を過ごしましょう。

09053 太極拳入門
スポーツ・健康 1/6~
日本武術太極拳連盟　公認指導員
福光　知子
水曜日／13:00～14:00（10回）
定員25名　受講料9,000円
材料費等／—

24式太極拳は一番普及している太極拳です。入門編は初心者からでも学んでいただける内容で、体調を整えていきます。

09054 太極拳中級
スポーツ・健康 1/6~
日本武術太極拳連盟　公認指導員
福光　知子
水曜日／14:15～15:45（10回）
定員25名　受講料11,000円
材料費等／—

24式太極拳は奥深く頭の体操にもなり、心も身体も柔軟に緩んで繋げて拡げていきます。これを続けることで体力が付いてきます。

09055 32式剣　太極剣（たいきょくつるぎ）
スポーツ・健康 1/6~
日本武術太極拳連盟　公認指導員
福光　知子
水曜日／16:00～17:00（10回）
定員20名　受講料9,000円
材料費等／—

24式太極拳と32式剣を一緒に学ぶと、さらに上達し、剣は手の延長となり、舞うように、剣の楽しさを伝えます。

09056 ジュニア空手①（概ね３歳～小２）
スポーツ・健康 1/10~
神戸空手道連盟大成塾　代表
棚田 健司　他
日曜日／9:30～10:30（9回）
定員25名　受講料10,800円
材料費等／サポーター3,500円、空手衣不要

基本稽古、移動稽古、ミット打ちを中心に行うことにより全身をバランスよく鍛え、強くて優しく、礼儀正しい成長を育みます。

09057 ジュニア空手②（概ね小３～中学生）
スポーツ・健康 1/10~
神戸空手道連盟大成塾　代表
棚田 健司　他
日曜日／10:40～11:40（9回）
定員15名　受講料10,800円
材料費等／サポーター3,500円、空手衣不要

基本稽古、移動稽古、ミット打ちを中心に行うことにより全身をバランスよく鍛え、強くて優しく、礼儀正しい成長を育みます。

09058 シニア空手（概ね高校生～シニア）
スポーツ・健康 1/10~
神戸空手道連盟大成塾　代表
棚田 健司　他
日曜日／10:40～12:00（9回）
定員10名　受講料13,410円
材料費等／サポーター5,000円、空手衣不要

空手の稽古は全身をバランスよく動かし、ミットへパンチやキックを行います。トレーニングウェアでもOKです。お気軽にどうぞ。

09059 リズム＆ストレッチ
スポーツ・健康 1/12~
フキジャズダンスカンパニー
薫　ゆみこ
火曜日／10:00～11:30（8回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／—

筋肉と気持ちのストレスを解消しましょう。軽やかなメロディーに合わせて身体を伸ばし引き締め、リフレッシュしましょう。

09060 スポーツウエルネス吹矢①
スポーツ・健康 1/17~
（一社）日本スポーツウエルネス吹矢協会／上級公認指導員
前川 幸輝　武内 淑子　五反田 重夫
第1・3日曜日／9:30～11:00（6回）
定員８名　受講料7,680円
材料費等／マウスピース680円、クリーナー／矢3,420円

明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。

09061 スポーツウエルネス吹矢②
スポーツ・健康 1/17~
（一社）日本スポーツウエルネス吹矢協会／上級公認指導員
前川 幸輝　武内 淑子　五反田 重夫
第1・3日曜日／11:10～12:40（6回）
定員８名　受講料7,680円
材料費等／マウスピース680円、クリーナー／矢3,420円

明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。

09062 スポーツウエルネス吹矢③
スポーツ・健康 1/17~
（一社）日本スポーツウェルネス吹矢協会／上級公認指導員　公認指導員
前川 恵子　網谷 喜明　他
第1・3日曜日／13:20～14:50（6回）
定員８名　受講料7,680円
材料費等／マウスピース680円、クリーナー／矢3,420円

明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。

09063 スポーツウエルネス吹矢④
スポーツ・健康 1/17~
（一社）日本スポーツウェルネス吹矢協会／上級公認指導員　公認指導員
前川 恵子　網谷 喜明　他
第1・3日曜日／15:00～16:30（6回）
定員８名　受講料7,680円
材料費等／マウスピース680円、クリーナー／矢3,420円

明るく、楽しく、安全な環境で基本動作を通じて、吹矢式呼吸法や集中力を養い実力認定や競技参加も出来る生涯スポーツです。

09064 神戸の山からゆっくり登って健康に
スポーツ・健康 1/7~
（公社）日本山岳ガイド協会認定ガイド
加藤　智二
木曜日／13:00～14:30（4回）
定員15名　受講料9,200円
材料費等／館外実習交通費実費（3回）

長い人生、健康に過ごすために必ず役立つ山歩きの基本と、楽しく歩くコツとポイントを身近な神戸の山を通じて学びます。

随時講座

09537 水曜ジュニア空手①（小学生）
随時講座 1/6~
神戸空手道連盟大成塾師範
道山　一成
水曜日／17:30～18:30（9回）
定員15名　受講料10,800円
材料費等／防具3,500円～、道衣不要（審査、大会参加には必要）

全身をバランスよく鍛え、礼儀正しく強くて優しい心を育むことが出来ます。保護者の皆様も大歓迎です。

09538 水曜ジュニア空手②（小・中学生）
随時講座 1/6~
神戸空手道連盟大成塾師範
道山　一成
水曜日／18:35～19:35（9回）
定員15名　受講料10,800円
材料費等／防具3,500円～、道衣不要（審査、大会参加には必要）

全身をバランスよく鍛え、礼儀正しく強くて優しい心を育むことが出来ます。保護者の皆様も大歓迎です。

09539 水曜一般・女性・シニア空手
随時講座 1/6~
神戸空手道連盟大成塾師範
道山　一成
水曜日／19:40～20:40（9回）
定員10名　受講料13,410円
材料費等／防具5,000円～、道衣不要（審査、大会参加には必要）

全身運動で健康増進やストレス解消に。女性も無理なく安心して稽古できます。シニア大歓迎！お気軽にご参加ください。

09540 いけばな
おすすめ
随時講座 1/7~
華道家元池坊　総華督　中央委員
竹中　一永
木曜日／14:00～16:00（6回）
定員15名　受講料8,520円
材料費等／花代7,800円程度（3カ月）

伝統の池坊いけばなを習ってみませんか。お子様、学生、他流派経験者など、性別も問いません。まずは体験にお越し下さい。

09541 大人ダンス部
随時講座 1/22~
ダンスインストラクター
HARUCA
第2・4金曜日／19:00～20:00（4回）
定員15名　受講料6,400円
材料費等／—

K-popやJAZZダンスの振り付けを楽しむクラスです。基礎的な動きから練習します。大人から始めるダンスを応援します！

09542 中国語会話（入門）
おすすめ
随時講座 1/9~
神戸海星女子学院大学非常勤講師
坂口　文馨
土曜日／10:30～12:00（9回）
定員10名　受講料14,400円
材料費等／テキスト代2,640円

初めて学ぶ方におすすめの入門講座です。まずはお気軽に見学にお越しください。授業のレベルをご確認いただけます。

09543 絵画教室
随時講座 1/6~
行動美術協会会員　日本美術家連盟会員
中田　幸夫
水曜日／14:00～16:00（10回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／—

鉛筆、木炭、ペン、水彩、油絵具等好きな用具で好きな題材を描く。深い表現を目指して、初心者も経験者も一緒に楽しみましょう。

市民講座

お問合せ等あった時には、直接、講師とやり取りをして頂いております。
詳細は、お問合せ下さい。

00025 ウクレレ教室
市民講座 1/7~
MASAウクレレ教室主催
大原　昌邦
第1・3木曜日／13:00～15:00（6回）
定員＊＊名　受講料＊＊円
詳細は、お問合せください。

こんな時こそウクレレを楽しんでみませんか？見学・体験は随時受付中。お待ちしています。

00026 こども英会話
市民講座 1/9~
アメリカ人講師
コリンズ・ブルース
土曜日／9:00～11:50（10回）
定員＊＊名　受講料＊＊円
詳細は、お問合せください。

初めてでもOK！経験豊かなアメリカ人講師と英語を楽しく学びましょう。小学生低学年と高学年と中学生の３クラス。各50分レッスンです。

00027 フランス語（中級）
市民講座 1/13~
神戸海星女子学院大学講師
筒井　ジョスリン
水曜日／10:30～11:30（8回）
定員＊＊名　受講料＊＊円
詳細は、お問合せください。

基本的なフランス語の日常会話を楽しく無理なく学びます。基礎をある程度勉強してきた方が対象です。

00028 囲碁
市民講座 1/16~
須磨囲碁同好会代表
野田　武士
土曜日／13:00～17:00（7回）
定員＊＊名　受講料＊＊円
詳細は、お問合せください。

生き甲斐ある老後を見つけられたら。囲碁は想像力と脳の働きを高めながら石と遊ぶゲームです。解説や実践対局で楽しんでください。

00029 バランス経絡体操
市民講座 1/11~
バランス体操トレーナー
小泉 ゆかり　石川 裕子
月曜日／14:00～15:30（7回）
定員＊＊名　受講料＊＊円
詳細は、お問合せください。

身体のゆがみを矯正する体操です。全身のツボを刺激して、関節を解すと様々な痛みや強ばりが軽くなります。お気軽にご参加下さい。

00030 ヒップホップ
市民講座 1/9~
フキジャズダンスカンパニー
MINA
土曜日／18:00～19:30（11回）
定員＊＊名　受講料＊＊円
詳細は、お問合せください。

色々なジャンルの曲を使って振付をし、ダンスに必要な体の使い方や、体幹トレーニング、ストレッチ等をしっかりしていきます。

00031 こどもの心に届く読み聞かせ教室
市民講座 1/11~
NPO法人「絵本で子育て」センター絵本講師
野口 明子　久賀 弥生　橋本 佐知子
月曜日／10:00～11:30（3回）
定員＊＊名　受講料＊＊円
詳細は、お問合せください。

絵本の持つ力と可能性を伝えられる読み聞かせボランティアを育てます。絵本の選び方・読み方・楽しみ方を学びましょう。

※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。