長田区文化センター・ピフレホール

長田区文化センター別館

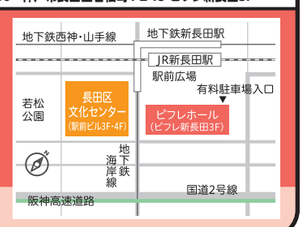
1月開講

2027年 冬講座 1月~3月

受講生募集!!

11月9日から受付開始！

お問合せ
長田区文化センター ☎078-643-2431 休館日 第4水曜
〒653-0038 神戸市長田区若松町5-5-1 新長田駅前ビル3・4F
ピフレホール ☎078-621-1120 休館日 第4水曜
〒653-0038 神戸市長田区若松町4-2-15 ピフレ新長田3F





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。

長田おすすめ講座

語学 07021 初級英会話

1/5~

講師 英会話講師 ヒトミ・コーザー・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。少し英会話が出来る方を対象に、旅行や日常会話を学べるコースです。

スポーツ・健康 07055 ヨガ美療体操C【女性】

1/6~

講師 ヘルシークワハラ 松井 由紀子



第4除く水曜日／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、食べたい物を食べ、毎日を楽しく過ごせる事を目指し一緒に体を動かしませんか？

随時講座 07543 陶芸教室

1/9~

講師 陶芸家・神戸芸術文化会議会員 南川 ヒロミ



土曜日／10：00~12：00（5回） 定員／10名
受講料／15,000円 材料費等／—

世界で一つの器をつくりましょう！こんなの作りたいなをカタチにしてみませんか？！

随時講座 07544 童謡唱歌をたのしもう

1/7~

講師 深川 和美



木曜日／13：00~14：30（5回） 定員／25名
受講料／8,500円 材料費等／—

日本の美しい童謡や唱歌を若い世代にも伝えたい。懐かしい歌も初めて出会う歌も、世代を超えて一緒に楽しむクラスです。

ピフレおすすめ講座

文学歴史 08013 俳句入門4

1/28~

講師 ホトトギス同人・日本伝統俳句協会会員 大阪俳人クラブ会員 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）

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

文学歴史 08014 神戸・阪神間のまちかど学

1/4~

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っくりお話しします。

茶華道 08016 センスアップいけばな

1/18~

講師 未生流家元教授 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7,000円（5回分） は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ていねいに指導します。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

1/8~

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癒し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	2027年冬講座 □長田区文化センター □ピフレホール ※どちらかにチェックをご記入ください
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。

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いたします。

美術・絵画 08001 08035 はがき絵教室（日曜） 中学

1/10~

友皐会主宰 西川 友佳子

日曜日／10：00~12：00（5回） 定員27名 受講料6,000円（中学3,000円） 材料費等／実費



温かみがあり、想いを伝えることのできるはがき絵を描くことで、自分も心豊かになり相手にも元気を届けることができます。紙箱、木箱、紙袋、丸額等に描いていろんな作品が作れます。（別途材料費110円~330円程度）

美術・絵画 08002 はがき絵教室（木曜）

1/14~

友皐会主宰 西川 友佳子

木曜日／13：00~15：00（5回） 定員27名 受講料6,000円 材料費等／実費



温かみがあり、想いを伝えることのできるはがき絵を描くことで、自分も心豊かになり相手にも元気を届けることができます。紙箱、木箱、紙袋、丸額等に描いていろんな作品が作れます。（別途材料費110円~330円程度）

美術・絵画 08003 はがき絵教室（水曜）

1/6~

友皐会主宰 西川 友佳子

水曜日／13：30~15：30（5回） 定員27名 受講料6,000円 材料費等／実費



温かみがあり、想いを伝えることのできるはがき絵を描くことで、自分も心豊かになり相手にも元気を届けることができます。紙箱、木箱、紙袋、丸額等に描いていろんな作品が作れます。（別途材料費110円~330円程度）

書道 08004 書道①

1/5~

元高等学校書道教師 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円を初回に講師へお支払いください



古典を中心に、楷書、行書、かな等の基本的な筆使い、特徴を学び半紙練習。それを生かし、ミニ作品制作まで書けたらと思っています。

書道 08005 書道②

1/5~

奎星会同人 飛雲会理事 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円を初回に講師へお支払いください



毎月の競書出品を目指し、古典の臨書、詩文から条幅の創作まで、各自の感性で作品を作ってみませんか。

書道 08006 ボールペン・筆ペン・毛筆講座

1/8~

文部科学省後援書写技能検定兵庫県審査委員、光華会主宰 西川 絵梨

金曜日／10：00~12：00（5回） 定員27名 受講料6,500円 材料費等／教材費3,000円（5回分）は初回日に講師へ直接お渡しください



書道を基礎から学びます。毛筆やボールペンで久しぶりに字を書いてみませんか？どなたにも楽しんで頂けるよう丁寧に指導いたします。

工(手)芸 08007 簡単和紙ちぎり絵

1/19~

しゅんこう認定講師 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



指先で和紙をちぎって、初めての方でも楽しく制作出来ます。和紙の魅力を楽しみましょう！

音楽 08008 魅惑のシャンソン

1/15~

日本シャンソン協会正会員 揖井 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



お一人ずつの個性に合わせてレッスンいたします。シャンソンで、人生を、大いに楽しみましょう！

音楽 08009 初めてのシャンソン

1/12~

日本シャンソン協会正会員 揖井 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



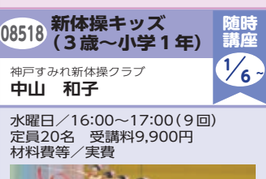
それぞれの個性に合わせて歌いましょう。シャンソンで、人生を、大いに楽しみましょう！

音楽 08010 きらめき青春ソング 楽しい歌のタイムトラベル

1/11~

KOSMA 音楽愛好会 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+税、その他実費は初回日に講師へ直接お渡しください



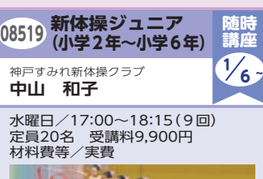
心躍る歌のタイムトラベル。あの頃の思い出と明日への希望を、みんなで一緒に歌いましょう。歌って、笑って、楽しいひとときを♫

音楽 08011 歌いながら楽しい脳トレ！【女性】

1/11~

ミュージックインストラクターズ養成学院認定歌唱療法士 皆美 久音

月曜日／10：00~11：30（5回） 定員24名 受講料6,500円 材料費等／教材費800円は初回日に講師へ直接お渡しください 継続は300円



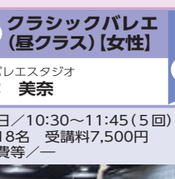
童謡・唱歌・懐メロを歌いながら手遊び・間違いさがしなどのパズルで手指を動かして認知機能を活性化！楽しいひとときをご一緒に！

文学歴史 08012 俳句入門1

1/6~

ホトトギス同人 大阪俳人クラブ常任理事 永沢 達明

水曜日／10：00~12：00（3回） 定員20名 受講料4,800円 材料費等／—



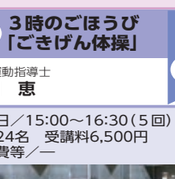
「俳句を楽しく」を合言葉に17拍で四季折々の自然を詠み、日常の暮らしを詠しましょう。初心者の方でも安心して受講していただけます。

文学歴史 08013 俳句入門4 おすすめ

1/28~

ホトトギス同人・日本伝統俳句協会会員 大阪俳人クラブ会員 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）



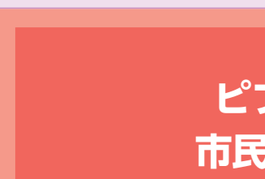
「俳句を楽しく」を合言葉に17拍で四季折々の自然を詠み、日常の暮らしを詠しましょう。初心者の方でも安心して受講していただけます。

文学歴史 08014 神戸・阪神間のまちかど学 おすすめ

1/4~

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っくりお話しします。

文学歴史 08015 おもしろ日本史Ⅵ（近世）

1/7~

元園田学園大学准教授 藤井 雅英

木曜日／10：30~12：00（5回） 定員20名 受講料7,000円 材料費等／テキスト代1,980円（各自購入）



歴史上の人物が立ち上がってくる！大河ドラマの見方が変わる！自分らしく人生を歩む為にも日本の歴史を近世から学び直しませんか。

茶華道 08016 センスアップいけばな おすすめ

1/18~

未生流家元教授 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7,000円（5回分）は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ていねいに指導します。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 08017 くらしを彩るいけばな

1/15~

未生流家元教授 梶山 恵甫

金曜日／13：00~15：00（5回） 定員25名 受講料6,500円 材料費等／花代7,000円（5回分）は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ていねいに指導します。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 おすすめ

1/8~

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癒し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。

料理・健康 08019 08036 日曜料理教室 中学

1/10~

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（中学2,700円） 材料費等／材料費3,300円（3回分）は初回日にお支払いください



食卓に季節を感じるお料理を自分のために、誰かのために。主菜からお楽しみのスイーツまで楽しく作りましょう。

料理・健康 08020 08037 大人のおもてなし料理 中学

1/9~

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（中学2,850円） 材料費等／材料費3,000円（3回分）は初回日にお支払いください



家族や仲間そして自分をもてなす料理です。皆様のリクエストに応えメニューを作ります。野菜中心の『百菜の知恵』が人気です。

料理・健康 08021 おうちで作れる季節の和菓子

1/6~

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）は初回日にお支払いください



四季折々の和菓子を、もっと身近に楽しみながら作ってみましょう！

舞踊・ダンス 08022 ハワイアンフラ（入門）【女性】

1/14~

Kimiyo フラ ハーラウ所属講師 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



どなたでも参加していただけるクラスです。体操・体幹トレーニング、踊りの練習をゆっくりしていきます。未経験者大歓迎！

舞踊・ダンス 08023 ハワイアンフラ（初級）【女性】

1/12~

Kimiyo フラ ハーラウ所属講師 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



ハワイアンソングに合わせて、体操・体幹トレーニング・踊りの練習をしていきます。初心者の方もご受講いただけます。

舞踊・ダンス 08024 ヒップホップⅠ

1/6~

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／—



今流行の曲に合わせて楽しく踊りましょう！初心者も経験者もオッケーです！

舞踊・ダンス 08025 ガールズ HIPHOP【女性】

1/4~

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／—



ダンスを踊るための基礎を中心にしっかり丁寧にレッスンしていきます。楽しくをモットーにレッツ・ダンシング！

舞踊・ダンス 08026 楽しいジャズダンス

1/8~

流行宣言・R代表 山本 秀子

金曜日／13：30~15：00（9回） 定員24名 受講料11,700円 材料費等／—

基礎から丁寧にレッスンしていきます。様々な曲に合わせて楽しく踊りましょう！

舞踊・ダンス 08027 クラシックバレエ（中学生~一般女性）

1/8~

柴田バレエスタジオ 築本 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／—

レベルに応じてi指導いたします。エレガントな動きと美しい姿勢を身につけましょう。

スポーツ・健康 08028 らく・らく・ヨガ 健康体操

1/7~

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／—

足腰の強化と体幹を鍛える事はこれからの人生に大切なことです。筋肉・骨・関節の若返りをはかり、動かしやすく歪のない体づくりをめざします。

スポーツ・健康 08029 シニアの為のヨガ＆リズム体操【女性】

1/6~

ヘルシークワハラ 藤本 久美子

水曜日／13：30~15：00（9回） 定員21名 受講料11,700円 材料費等／—

ヨガの動きで、心と身体の歪みを正し、リズムで音楽に合わせて体を動かして、リフレッシュします。

スポーツ・健康 08030 平野式アンチエイジング エクササイズ【女性】

1/7~

元・宝塚歌劇団 平野 みゆき

木曜日／18：30~20：00（10回） 定員24名 受講料13,000円 材料費等／—

美容リンパと健康のエクササイズ。リンパマッサージと深呼吸とストレッチでリンパと血流を良くし、免疫力と筋力UP！痩身、小顔、美しく健康に生活習慣病の予防！

スポーツ・健康 08031 お守り体操（金曜）【50歳以上】

1/8~

健康運動指導士 藪田 恵

金曜日／11：00~12：30（5回） 定員24名 受講料6,500円 材料費等／—

いつまでも、自立した生き甲斐のある毎日を送る為には、骨と筋肉は大事です。今日から仲間と一緒に楽しく貯筋しましょう。

スポーツ・健康 08032 いつまでも歩ける力を！自宅でできるトレーニング【50歳以上】

1/5~

GLORIA BODY'S 和田 忠士

火曜日／13：00~14：30（5回） 定員24名 受講料6,750円 材料費等／—

筋力は何もしないと年々衰えてくるもの。今のうちに運動に慣れ、いつまでも歩いてお出かけ出来る身体を一緒につくりましょう！

スポーツ・健康 08033 若々しく美しい姿勢と歩き方

1/4~

姿勢スタイリスト ㈱ある活 健歩会 荒牧 英樹

月曜日／10：30~12：00（3回） 定員24名 受講料3,900円 材料費等／—

健康は歩くこと！良い姿勢の正しい歩行で容麗な歩き方をマスターしましょう。歩くことで心身共美しくなる！歩くことは楽しいスポーツです。

その他 08034 楽しい写真教室

1/15~

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

写真歴に関係なく写真好きな方々が集う教室です。ご自身のレベルアップを目指して撮影実践・写真講評などを行っています。

ピフレ 随時講座

随時講座 08518 新体操キッズ（3歳~小学1年）

1/6~

神戸すみれ新体操クラブ 中山 和子

水曜日／16：00~17：00（9回） 定員20名 受講料9,900円 材料費等／実費

☆新体操☆女の子の憧れのスポーツ！リボン、フープ、ボールなど音楽に合わせて様々な演技にチャレンジします！美しい姿勢を基本に、身体能力、俊敏性、柔軟性を高めます。さらに豊かな表現力と芸術性を育んでいきます！

随時講座 08519 新体操ジュニア（小学2年~小学6年）

1/6~

神戸すみれ新体操クラブ 中山 和子

水曜日／17：00~18：15（9回） 定員20名 受講料9,900円 材料費等／実費

☆新体操☆女の子の憧れのスポーツ！リボン、フープ、ボールなど音楽に合わせて様々な演技にチャレンジします！美しい姿勢を基本に、身体能力、俊敏性、柔軟性を高めます。さらに豊かな表現力と芸術性を育んでいきます！

随時講座 08520 クラシックバレエ（昼クラス）【女性】

1/6~

柴田バレエスタジオ 築本 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／—

昼間のバレエレッスンを楽しみましょう！レベルに応じて指導いたします。

随時講座 08521 3時のごほうび「ごきげん体操」

1/5~

健康運動指導士 藪田 恵

火曜日／15：00~16：30（5回） 定員24名 受講料6,500円 材料費等／—

午後のちょっとした運動は、毎日をもっと軽やかに、元気に変えてくれます。1日のしめくくりに「ごきげん体操」でカラダにご褒美。心地よい眠りへと導き、ごきげんな体へと整えていきましょう。そして、ずっと歩ける毎日へ！

ピフレ 市民講座

詳細はお問い合わせください

市民講座 ① 韓国朝鮮語教室

1/5~

韓国語講師 李 玉順

火曜日／10：30~12：00
水曜日／10：30~12：00
木曜日／18：30~20：00

初心者でもOKです。日本と同じ意味で使われている漢字単語を使って分かり易く指導いたします。韓国語を楽しみましょう！
詳細は、お問合せください。

※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 1/8~

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
07003 中学
美術・絵画 1/10~

前田　真弥子

日曜日／10:30～12:30（5回）
定員20名　受講料9,000円（中学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。

07004 茶道１
茶華道 1/18~

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、座り方等から濃茶点前まで。（表千家）男性の方も増えています。貴方も参加しませんか。

07005 やさしい染色
07006 中学
工(手)芸 1/9~

日展会友、日本新工芸家連盟所属
中来田　万里

土曜日／13:30～15:30（5回）
定員20名　受講料6,500円（中学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がります。楽しく、ハンカチ・ストール等きれいに染め上がります。

07007 歌謡レッスン
音楽 1/5~

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。

07008 コーラス〔A〕【女性】
音楽 1/6~

合唱指揮者・ヴォイストレーナー
松平 舞以　山口 貢三子

第４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



歌が好きな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。様々な曲を一緒に楽しく歌いましょう♪

07009 コーラス〔B〕【女性】
音楽 1/6~

合唱指揮者・ヴォイストレーナー
松平 舞以　山口 貢三子

第４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

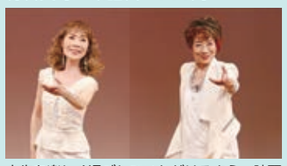


歌が好きな女性なら誰でも大歓迎！初めてでも大丈夫♪発声等基礎から丁寧に指導致します。様々な曲を一緒に楽しく歌いましょう♪

07010 愛LOVEポピュラーソング花組Ａ
音楽 1/15~

愛Love ポピュラーソング講師
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。

07011 愛LOVEポピュラーソング花組Ｂ
音楽 1/15~

愛Love ポピュラーソング講師
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。

07012 ピアノ伴奏で歌う歌声喫茶
音楽 1/11~

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:「大きな文字で歌いやすい歌260曲（西東社編）」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！

07013 昭和の歌謡曲を歌おう！
音楽 1/9~

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」を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！

07014 はずむ歌声リフレッシュ♪
音楽 1/4~

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（希望のうた:野ばら社）その他実費



皆さんの思い出の曲は何ですか？あの時代に戻り一緒に楽しく歌いましょう。

07015 世界の名歌を歌おう（月クラス）
音楽 1/11~

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。

07016 世界の名歌を歌おう（水クラス）
音楽 1/6~

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お教えしますので、ご安心ください。

07017 楽しいピアノ教室（月）①
音楽 1/4~

ピアノ講師
福島　美幸

月曜日／9:00～17:00（6回）
定員15名　受講料19,200円
材料費等／テキスト（講師と相談）



人生をパラ色に♫ピアノを弾くことで心地よく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‼記憶力・集中力・創造力向上

07018 楽しいピアノ教室（月）②
音楽 1/11~

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♪笑いのたえないレッスンです

07019 楽しいピアノ教室（金）
音楽 1/8~

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‼一生懸命が一生輝く自分に★素敵に過ごす自分時間　お洒落なピアノ生活を

07020 川柳はじめの一歩
文学歴史 1/14~

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

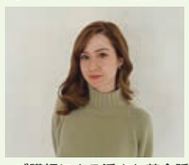


川柳は俳句と違って人間を詠む短詩文芸です。楽しさも寂しい孤独も一七音字で詠みこむと不思議と心が晴れて来ます。さあ挑戦！

07021 初級英会話
おすすめ
語学 1/5~

英会話講師
ヒトミ・コーザー・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。少し英会話が出来る方を対象に、旅行や日常会話を学べるコースです。

07022 楽しい英会話
07023 中学
語学 1/6~

英会話講師
ジーン　K　トヨサキ

第４除く水曜日／18:30～20:00（8回）
定員20名　受講料10,400円（中学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べるコースです。ネイティブの日常会話が自然に話せるように指導します。

07024 ベリーダンスde健康美【女性】
舞踊 1/16~

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／—

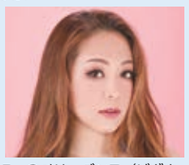


ダンス経験、未経験を問わず、エジプシャンベリーダンスの基礎からしっかり学び優雅に踊れるように指導します。

07025 ベリーダンス（ビギナー・ハイビギナー）
舞踊 1/16~

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、または同程度のベリーダンスの基礎を学ばれた方対象です。

07026 心も踊る！ボリウッドダンス
07027 中学
舞踊 1/13~

南インド古典舞踊グループ・マルガユニティ主宰
モガリ　真奈美

水曜日／18:30～20:00（5回）
定員20名　受講料8,500円（中学4,250円）
材料費等／—



リズミカルなインド映画のダンスを踊ろう！楽しく元気に心軽やかになるダンス。体幹を整え姿勢をよくしてリフレッシュ‼

07028 歌って笑って元気に若返り！楽しい歌唱療法
その他 1/5~

ミュージックインストラクターズ
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、更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。【65歳以上の女性対象】

07029 女性のための健康麻雀（初級）
その他 1/6~

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や、楽しく脳トレをしたい方にうってつけの講座です！

07030 女性のための健康麻雀（入門）
その他 1/11~

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。

07031 女性のための健康麻雀（中級Ａ）
その他 1/11~

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、鳴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。

07032 女性のための健康麻雀（中級Ｂ）
その他 1/6~

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、鳴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。

07033 卓球　A
スポーツ・健康 1/6~

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。

07034 卓球　B
07035 中学
スポーツ・健康 1/5~

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（中学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。

07036 熟年卓球
スポーツ・健康 1/4~

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者卓球
日本卓球協会公認指導員
硎 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。卓球マシーンも使えます。

07037 バドミントン　A
スポーツ・健康 1/8~

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、もう少し上達したいと思っている方、ラケットの振り方、動き方、打ち方を楽しく見直しませんか？

07038 バドミントン　B
スポーツ・健康 1/8~

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？

07039 バドミントン　C
07040 中学
スポーツ・健康 1/5~

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（9回）
定員30名　受講料12,600円（中学6,300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。

07041 バドミントン　D
スポーツ・健康 1/6~

神戸市バドミントン協会
湯村 明美　山田 優子

第４除く水曜日／14:00～16:00（9回）
定員30名　受講料12,600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？

07042 マットピラティス　A
07043 中学
スポーツ・健康 1/9~

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（中学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。

07044 マットピラティス中級　B
07045 中学
スポーツ・健康 1/9~

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（中学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。

07046 マットピラティス　C
07047 中学
スポーツ・健康 1/7~

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（中学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。

07048 ヘルスアップ美・ボディ
スポーツ・健康 1/4~

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せんか？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。

07049 気功法入門（水曜）
スポーツ・健康 1/13~

李　敬烈

第４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。

07050 気功法入門（木曜）
スポーツ・健康 1/14~

李　敬烈

木曜日／10:30～12:00（10回）
定員20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。

07051 ゆうゆう太極拳入門クラス（初級）【女性】
スポーツ・健康 1/8~

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。

07053 ヨガ美療体操　A（女性）
スポーツ・健康 1/5~

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。

07054 ヨガ美療体操　B【女性】
スポーツ・健康 1/8~

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。

07055 ヨガ美療体操　C【女性】
おすすめ
スポーツ・健康 1/6~

ヘルシークワハラ
松井　由紀子

第４除く水曜日／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、食べたい物を食べ、毎日を楽しく過ごせる事を目指し一緒に体を動かしませんか？

07056 ヨガ美療体操　D【女性】
スポーツ・健康 1/8~

ヘルシークワハラ
藤本　久美子

金曜日／18:30～20:00（10回）
定員16名　受講料13,000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てます。

07057 ヨガ美療体操　E【女性】
スポーツ・健康 1/6~

ヘルシークワハラ
のりちゃん

第４除く水曜日／18:30～20:00（8回）
定員16名　受講料10,400円
材料費等／—

体操で筋肉が強化され血液の循環が良くなり、栄養を体の隅々まで運びます。老廃物もスムーズに。一緒に楽しく体操しましょう！

07058 整体ヨガ美療（女性）
スポーツ・健康 1/5~

ヘルシークワハラ
嶋津　清江

火曜日／13:30～15:00（10回）
定員16名　受講料13,000円
材料費等／—

体の歪みや偏りの調整に効果的なヨガの体操と、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。

07059 熟年ヨガ美療体操
スポーツ・健康 1/8~

ヘルシークワハラ
竹村　京子

金曜日／14:00～15:30（10回）
定員16名　受講料13,000円
材料費等／—

熟年者を対象に自分の呼吸に合わせ無理なく体を動かし心身をリフレッシュ、老化防止・筋肉強化・生活習慣病予防を図りましょう。

07060 男性ピラティス＆ストレッチ
スポーツ・健康 1/4~

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／18:00～19:30（9回）
定員16名　受講料11,700円
材料費等／—

ヨガと体幹トレーニングがミックスしたようなピラティスとストレッチで体幹や全身の筋力・柔軟性を向上させてみませんか！

07061 熟年健康体操【50歳以上】
スポーツ・健康 1/8~

健康運動指導士
小原　裕子

金曜日／13:30～15:00（10回）
定員50名　受講料13,000円
材料費等／—

熟年者を対象に、用具、音楽などを使って無理なく楽しく体を動かします。毎日を快適に過ごせるように、自分で自分の身体を動きやすくなるように整えていきます。

07062 いきいき体操
スポーツ・健康 1/6~

近畿自彊術友の会奥伝指導員
藤井 千代　森山 万里子

第４除く水曜日／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。どんなふうに歳をかさねたいですか？元気が出る自彊術体操、ストレッチ、筋力づくりなどなど、みんなで楽しく、マイペースで、生涯動ける体づくりをめざしましょう！

07063 フレイル予防のための「足腰元気体操」
スポーツ・健康 1/4~

健康運動指導士、NPO法人スクエアステップ協会スクエアステップ指導員
黒木　輝幸

月曜日／10:00～11:30（5回）
定員20名　受講料7,500円
材料費等／—

いつまでも元気に過ごすためには筋肉が大切です。お家でも取り組めるように講座でお伝えします。食事相談も可能です。

07064 じわ汗！ゆっくり骨盤体操
スポーツ・健康 1/6~

フィットネスインストラクター
橋本　繭子

第４除く水曜日／10:00～11:30（8回）
定員20名　受講料10,400円
材料費等／—

呼吸を意識しつつ股関節と肩甲骨をほぐした後、軽快な音楽に合わせて楽しく骨盤を動かします。腰痛や肩こりを跳ね返しましょう！

07065 自力整体
スポーツ・健康 1/11~

自力整体ナビゲーター
清水　克易

月曜日／13:30～14:45（10回）
定員15名　受講料13,000円
材料費等／—

慢性不調の改善と予防を目指し、人に頼らず自分で行える自己治療メソッドです。

07066 バランス経絡体操（午前）
スポーツ・健康 1/7~

（有）グリーンハウス所属
小泉　ゆかり

木曜日／10:00～11:30（10回）
定員20名　受講料13,000円
材料費等／—

体の歪やバランスを整え痛みやこりを軽くし、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。

07067 バランス経絡体操（午後）
スポーツ・健康 1/7~

（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、痛みやこりを軽くし、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。どなたにも出来ます。

07068 心と体のバランスをとるストレッチヨガ
07069 中学
スポーツ・健康 1/9~

ヨガインストラクター
髙山　理恵

土曜日／10:00～11:30（10回）
定員16名　受講料13,000円（中学6,500円）
材料費等／—

簡単なヨガのポーズをしながら、柔軟性を高めていきます。呼吸を意識することで集中力UPも期待できます。

07537 楽しいピアノ（夕方クラス）
随時 1/18~

ピアノ講師
福島　美幸

月曜日／17:00～19:00（9回）
定員４名　受講料28,800円
材料費等／テキストは講師と相談

夕方のレッスン増設！学校帰りや仕事帰りにピアノでリフレッシュ♫集中力・記憶力・表現力・創造性を育みます☆輝く笑顔に‼

07538 はじめよう女性麻雀（初級入門）夜の部
随時 1/4~

健康マージャン協会　レッスンプロ
徳川　孔明

月曜日／18:00～20:00（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い）

楽しみながら脳を鍛えられるということで麻雀を楽しむ女性が増えています。初めての方でも分かりやすく解説いたします。

07539 ホッとゆるめるリラックスヨガ
07542 中学
随時 1/12~

ヨガインストラクター
髙山　理恵

火曜日／18:30～20:00（5回）
定員18名　受講料6,500円（中学3,250円）
材料費等／—

夕方から身体と心を整えませんか。ヨガを中心に瞑想等も取り入れて、昼間の疲れや年齢的な不調も少しずつ軽減させていきましょう。

07540 ウクレレを弾いてみよう（入門）
随時 1/4~

大野ギター音楽院
伊井　敬子

月曜日／14:10～15:10（6回）
定員12名　受講料9,000円
材料費等／テキスト代は講師へお支払いください

ウクレレソロを初めて学ぶ方のためのクラスです。楽器の持ち方、楽譜の読み方などウクレレの基本を学びます。簡単なアンサンブルができることを目指します。

07541 ウクレレを弾いてみよう（初級）
随時 1/4~

大野ギター音楽院
伊井　敬子

月曜日／13:00～14:00（6回）
定員12名　受講料9,000円
材料費等／テキスト代は講師へお支払いください

ウクレレソロ、アンサンブル、弾き語りなど、ゆっくり丁寧に学べます。楽譜が読める方が対象となります。

※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。