北須磨文化センター　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！

〒654-0154
神戸市須磨区中落合3-1-2
お問合せ 078-791-0840
休館日：第1・3・5月曜





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。

おすすめ講座

美術・絵画　1/5~
10004 油絵
講師 洋画家 山田　和司
第1・3火曜日／14：00~16：00（6回）
定員／20名　受講料／8,340円
材料費等／—

古くから多くの名画を生み出した油彩画。その豊かで多様な表現に挑戦、油彩画の魅力に触れ楽しく描きます。

書道　1/7~
10014 たのしいペン字
講師 兵庫県書作家協会 左右津　安輝子
木曜日／10：00~12：00（10回）
定員／25名　受講料／13,000円
材料費等／テキスト代　1,500円

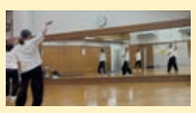
美しい字は、その人柄を現わしてくれます。少しのコツで美文字へと変化します。ご一緒に楽しく美文字の世界へ羽ばたきましょう。

音楽　1/6~
10032 こどものための Power of Music
講師 声楽家 儀間　明日花
水曜日／17：30~19：00（10回）
定員／20名　受講料／11,000円
材料費等／テキスト代1,500円

楽譜が読めなくてもOK！ヴォイストレーニングを学ぶことでカラオケも上手になります。身体全身を使って基礎から楽しみましょう。

美術・絵画　1/11~
10002 日本画
講師 日展会友　京都日本画家協会 前田　恭子
第2・4月曜日／13：00~15：00（5回）
定員／18名　受講料／6,450円
材料費等／—

写生を基にした日本画制作を行う経験者向け講座です。各自の制作に加えて季節の色紙や写生も行います。

スポーツ・健康　1/12~　NEW
10072 ダンス&エクササイズ
講師 ダンス講師 KANA
第2・4火曜日／19：15~20：15（6回）
定員／20名　受講料／6,600円
材料費等／—

30代～シニア世代までならどなたでも安心してご参加いただけます。音楽に合わせて無理なく運動習慣を作ります。

スポーツ・健康　1/9~
10070 ガールズダンス（中学生～一般）
講師 ダンス講師 KANA
土曜日／17：30~18：30（10回）
定員／20名　受講料／11,000円
材料費等／—

人気のK-POPやガールズヒップホップを取り入れたクラスです。かっこうよく踊りましょう！対象は13才~35才までとなります。

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　北須磨文化センター
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
650-0031
切手をお貼りください。

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。

10001 はじめての日本画　美術・絵画　1/11~
日展会友　京都日本画家協会 前田　恭子
第2・4月曜日／15:15~17:15（5回）
定員９名　受講料7,150円
材料費等／手本・モチーフ代1,000円

日本画画材の扱い方から、少人数制で丁寧に指導します。手本を基にサムホールサイズの作品を創り、花や野菜の写生も行います。

10002 日本画　おすすめ　美術・絵画　1/11~
日展会友　京都日本画家協会 前田　恭子
第2・4月曜日／13:00~15:00（5回）
定員18名　受講料6,450円
材料費等／—

写生を基にした日本画制作を行う経験者向け講座です。各自の制作に加えて季節の色紙や写生も行います。

10003 楽しい絵画　美術・絵画　1/7~
示現会会員　神戸芸術文化会議会員 服部　淳子
第1・3木曜日／14:30~16:30（6回）
定員15名　受講料8,340円
材料費等／—

油絵が中心ですが、パステル・水彩・色鉛筆も大丈夫。楽しみながら少しずつ上達します。経験者も大歓迎。風景等写真からも描けます。

10004 油絵　おすすめ　美術・絵画　1/5~
洋画家 山田　和司
第1・3火曜日／14:00~16:00（6回）
定員20名　受講料8,340円
材料費等／—

古くから多くの名画を生み出した油彩画。その豊かで多様な表現に挑戦、油彩画の魅力に触れ楽しく描きます。

10005 水彩画　美術・絵画　1/8~
洋画家 中井　博子
第2・4金曜日／13:30~15:30（5回）
定員15名　受講料6,450円
材料費等／材料費500円

講座ではデッサンは重視しますが、自分らしい表現方法で個性的な作品を生み出してほしいのです。そのお手伝いができればと。

10006 パステル画　美術・絵画　1/14~
日展会員 久米　伴香
木曜日／13:30~15:30（5回）
定員18名　受講料7,450円
材料費等／材料費3,500円　モチーフ代1,500円

パステルの美しい色彩と柔らかな質感を楽しみながら、自由に素敵な作品を描きましょう。初めての方も気軽に始められます。

10007 基礎からのデッサン　10008 中学　美術・絵画　1/16~
画家 吉村　宗浩
第1・3土曜日／10:00~12:00（5回）
定員20名　受講料6,450円（中学3,225円）
材料費等／材料費2,000円

デッサンは絵を描く基礎と言われています。それに加えてデッサンは白と黒の世界の美しさも同時にあります。それも楽しんでください。

10009 個性が光る絵画　美術・絵画　1/7~
画家 吉村　宗浩
第2・4木曜日／10:00~12:00（5回）
定員20名　受講料6,450円
材料費等／材料費1,000円

この講座では画材は自由なので、水彩・油絵・パステルなどお好きなものをご持参ください。静物・風景・人物と描く題材も様々です。

10010 金曜デッサン　美術・絵画　1/15~
日展会員・京都日本画家協会会員・晨鳥社 久米　伴香
第1・3金曜日／10:00~12:00（5回）
定員15名　受講料6,450円
材料費等／材料費1,000円

様々なモチーフをよく観て、楽しく描きましょう。鉛筆・色鉛筆・水彩等基礎から丁寧に指導します。春秋にスケッチに行きます。

10011 子ども絵画　美術・絵画　1/9~
洋画家 儀間 志郎　儀間 文音
土曜日／13:00~15:00（11回）
定員20名　受講料16,500円　材料費等／材料費6,000円（小学２年生まで）３年生以上は材料費要動あり

夢を描ける子も、描けない子も心の奥に夢があります。自由で活発な個性の表現や想像力を養いましょう。

10012 中高生のデッサン　美術・絵画　1/6~
油彩画家・版画家　AGアートスクール主宰 儀間　文音
水・土曜日／10:00~19:30（10回）
定員10名　受講料12,000円
材料費等／材料費6,000円

絵を描くことに興味がある！基礎から本格的に学びたい！ダヴィンチ力の強化など新たな才能を発掘してみたい方、受験で絵の対策をしたい方など大歓迎です。※小学校高学年～中高生対象。新規申し込みの方は、事務所にて開催日をご確認ください。

10013 書に親しむ　書道　1/7~
兵庫県書作家協会　墨滴会 福田　浪舟
水曜日／10:00~12:00（８回）
定員20名　受講料11,920円
材料費等／テキスト代　1,500円

ゆったりとした気持ちで筆を動かし、墨の変化や字形の美しさを、皆様と基本に合わせて学習しましょう。

10014 たのしいペン字　おすすめ　書道　1/7~
兵庫県書作家協会 左右津　安輝子
木曜日／10:00~12:00（10回）
定員25名　受講料13,000円
材料費等／テキスト代　1,500円

美しい字は、その人柄を現わしてくれます。少しのコツで美文字へと変化します。ご一緒に楽しく美文字の世界へ羽ばたきましょう。

10015 10016 中学　己書はんなりやねん道場①　書道　1/16~
日本己書道場公認師範 松井　眞里子
土曜日／10:00~12:00（３回）
定員７名　受講料6,600円（中学3,300円）
材料費等／材料費500円を初回に講師にお支払いください

書き方のルールに縛られない「心の書」。コツを掴めば驚くほど可愛く、カッコいい作品に！楽しい時間を過ごしませんか！

10017 10018 中学　己書はんなりやねん道場②　書道　1/16~
日本己書道場公認師範 松井　眞里子
土曜日／13:00~15:00（３回）
定員７名　受講料6,600円（中学3,300円）
材料費等／材料費500円を初回に講師にお支払いください

書き方のルールに縛られない「心の書」。コツを掴めば驚くほど可愛く、カッコいい作品に！楽しい時間を過ごしませんか！

10019 子ども書道　書道　1/8~
兵庫県書作家協会委員 津田　聖月
金曜日／15:30~18:30（９回）
定員20名　受講料9,900円
材料費等／紙代実費

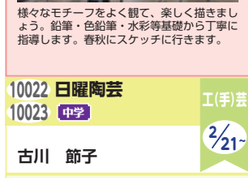
鉛筆の持ち方から筆の運び方、基本から応用まで学習し、学校の課題にも対応します。手本を見て書くことで集中力が養われます。時間内のお好きな時間に来て１時間学習するフリーの個別指導です。（対象：幼児から可）

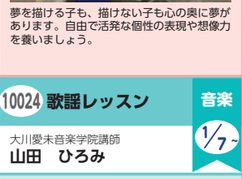
10020 陶芸（入門・初級）① 工(手)芸 1/12~
兵庫県工芸美術作家協会会員 長谷川　弘樹
火曜日／10:00~12:00（９回）
定員15名　受講料14,040円
材料費等／材料費4,000円（初回のみ）他

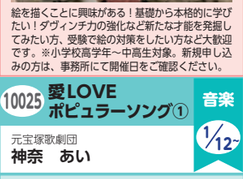
各自の力量に応じた指導をします。自由な作品を造り、手造りの良さを知ってください。初めての方も安心して作陶できます。

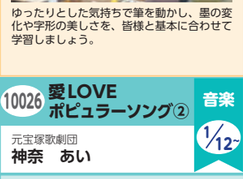
10021 陶芸（入門・初級）② 工(手)芸 1/12~
兵庫県工芸美術作家協会会員 長谷川　弘樹
火曜日／13:00~15:00（９回）
定員15名　受講料14,040円
材料費等／材料費4,000円（初回のみ）他

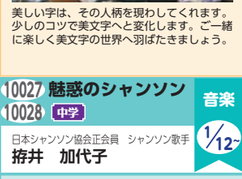
趣味を持ちたい！やってみたい！と思われる方。土と触れ合いながら、楽しく粘土遊びを始めてみませんか？経験者も大歓迎です。

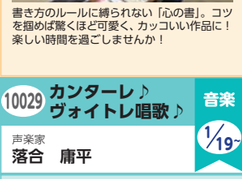
10022 10023 中学　日曜陶芸　工(手)芸 2/21~
古川　節子
第3・4日曜日／9：30~11：30（4回）
定員18名　受講料4,920円（中学2,460円）
材料費等／実費（粘土代含む）

私達は和と個性を大切に、初心者には作陶の基本から、後は自分の一品を目指し楽しく作品を作ってください。

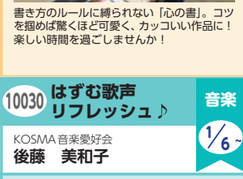
10024 歌謡レッスン　音楽　1/7~
大川愛未音楽学院講師 山田　ひろみ
木曜日／13:30~15:30（９回）
定員20名　受講料13,410円
材料費等／楽譜テープ1,000円（希望者）

歌は心を豊かにします。一人一人丁寧に学び感情表現を身につけながら、ジャンルを問わず楽しくレッスンしましょう！見学もご自由に！

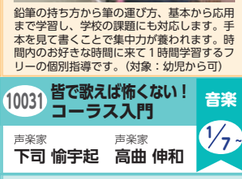
10025 愛LOVE ポピュラーソング①　音楽　1/12~
元宝塚歌劇団 神奈　あい
第2・4火曜日／10:00~11:30（5回）
定員20名　受講料7,450円
材料費等／テキスト代800円

皆様と楽しく歌えるように、私たちも頑張っております。歌は人生の一部。健康な心を保つため、一緒に歌いましょう。

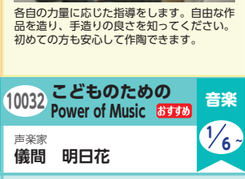
10026 愛LOVE ポピュラーソング②　音楽　1/12~
元宝塚歌劇団 神奈　あい
第2・4火曜日／13:00~14:30（5回）
定員20名　受講料7,450円
材料費等／テキスト代800円

皆様と楽しく歌えるように、私たちも頑張っております。歌は人生の一部。健康な心を保つため、一緒に歌いましょう。

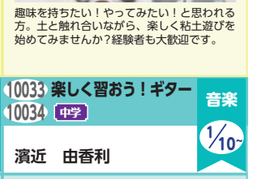
10027 10028 中学　魅惑のシャンソン　音楽　1/12~
日本シャンソン協会正会員　シャンソン歌手 掛井　加代子
第2・4火曜日／18:00~19:30（5回）
定員12名　受講料6,000円（中学3,000円）
材料費等／材料費3,000円程度（新規のみ）

シャンソンは、心からの想い感情を表現します。お一人ずつの個性を生かし、楽しみながらご一緒に歌いましょう！

10029 カンタービレ♪ヴォイトレ唱歌♪　音楽　1/19~
声楽家 落合　庸平
第1・3火曜日／13:30~15:00（5回）
定員20名　受講料7,450円
材料費等／テキスト代1,320円~2,420円

皆さんの心に懐かしく残る名曲を仲間と一緒に笑顔で歌いましょう。発声から丁寧に指導いたします。初心者の方も大歓迎です！

10030 はずむ歌声リフレッシュ♪　音楽　1/6~
KOSMA音楽愛好会 後藤　美和子
第1・3水曜日／10:00~11:30（5回）
定員20名　受講料6,950円
材料費等／テキスト代660円

嬉しいときも一人のときも、どんなときも歌は友達。心はずむ歌♪癒される歌♪歌ってみれば友達たくさん。仲間と一緒にリフレッシュ。

10031 皆で歌えば怖くない！コーラス入門　音楽　1/7~
声楽家 下司 愉宇起　声楽家 高曲 伸和
第1・3木曜日／10:30~12:00（6回）
定員20名　受講料8,940円
材料費等／—

小さなサークルから大合唱団まで、確かな指導と甘いビジュアルで経験を積んできた合唱のプロフェッショナルによる入門講座です。

10032 こどものための Power of Music　おすすめ　音楽　1/6~
声楽家 儀間　明日花
水曜日／17:30~19:00（10回）
定員20名　受講料11,000円
材料費等／テキスト代1,500円

楽譜が読めなくてもOK！ヴォイストレーニングを学ぶことでカラオケも上手になります。身体全身を使って基礎から楽しみましょう。

10033 10034 中学　楽しく習おう！ギター　音楽　1/10~
濱近　由香利
日曜日／13:00~15:00（10回）
定員15名　受講料12,000円（中学6,000円）
材料費等／テキスト代1,000円

全く初めての人でも丁寧にお教えします。懐かしのフォークソング、クラシックの禁じられた遊び等を練習します。

10035 ウクレレ（入門）　音楽　1/8~
すぎた　じゅんじ
第1・3金曜日／13:00~14:20（6回）
定員20名　受講料7,920円
材料費等／—

ウクレレはとにかく手軽で素敵、かわいい楽器です。左手の押さえ方と右手の弾き方を覚えて、簡単な曲を一緒に演奏しましょう。

10036 ウクレレ（初級）　音楽　1/8~
すぎた　じゅんじ
第1・3金曜日／9:00~10:20（6回）
定員20名　受講料7,920円
材料費等／—

ウクレレはとにかく手軽で素敵、かわいい楽器です。左手の押さえ方と右手の弾き方を覚えて、簡単な曲を一緒に演奏しましょう。

10037 ウクレレ（中級）　音楽　1/8~
すぎた　じゅんじ
第1・3金曜日／10:40~12:00（6回）
定員20名　受講料7,920円
材料費等／—

ウクレレでの弾き語りは勿論、アンサンブルやソロウクレレなどよりレベルの高い演奏を目指してウクレレを楽しみます。

10038 10039 中学　弾き語り♪アコースティックギター　音楽　1/14~
ギタリスト すぎた　じゅんじ
第2・4木曜日／18:00~19:15（6回）
定員20名　受講料7,680円（中学3,840円）
材料費等／カポ・筆記用具

フォークギター（アコースティックギター）は、誰でも手軽に始められ、楽しみながら演奏できる、それでいてとても奥の深い楽器です。本講座ではギターを伴奏して歌う「弾き語り」をメインに、受講生の皆さんが演奏したいリクエスト曲から取り組んでいただきます。

10040 フルート プライベートレッスン　音楽　1/15~
神戸フィルハーモニックフルート奏者 上野　明子
金曜日／14:45~18:30／19:30~20:00（10回）
定員９名　受講料25,000円
材料費等／—

１回30分の個人レッスンの講座です。初めて楽器を手にされる方には、無料レンタルもあります。経験者の方ももちろん大歓迎です。

10041 10042 中学　フルートアンサンブル　音楽　1/15~
神戸フィルハーモニックフルート奏者 上野　明子
金曜日／18:40~19:30（10回）
定員10名　受講料18,000円（中学9,000円）
材料費等／—

１人でフルートを吹いている方、一緒にアンサンブルをしませんか？　１つのパートを２～３人で担当するので皆さんが助けてくれます‼

10043 ピアノプライベートレッスン（水）①　音楽　1/6~
元ヤマハシステム講師 福島　美幸
第1・3水曜日／13:00~17:00（6回）
定員８名　受講料16,800円
材料費等／—

シニア世代に大人気のピアノ♪脳トレ♪指の筋肉増加♪楽譜を読むことで視覚を刺激‼ピアノでアンチエイジング、楽しいですよ！

10044 ピアノプライベートレッスン（水）②　音楽　1/13~
元ヤマハシステム講師 福島　美幸
第2・4水曜日／9:00~17:00（6回）
定員15名　受講料16,800円
材料費等／—

朝から夕方まで！レッスン増設♬幼児からシニア世代まで大人気のピアノ♪毎日の生活が規則正しく激変‼ピアノで笑顔溢れる人生に！

10045 ピアノプライベートレッスン（木）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／13:00~18:00（6回）
定員８名　受講料16,800円
材料費等／—

朗報！人気の夕方のレッスン増設♬。初心者大歓迎！笑顔の絶えない生徒さんに寄り添うレッスンです♬ピアノで充実した毎日を。

10046 ピアノプライベートレッスン（木）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／13:00~18:00（6回）
定員８名　受講料16,800円
材料費等／—

続々朗報！夕方のレッスン増設。お忙しい方にピッタリ必見！月に２回楽々♬練習が苦手な方も心配ご無用。とにかく楽しいピアノレッスンです。

10047 ピアノプライベートレッスン（金）　音楽　1/8~
元ヤマハシステム講師 福島　美幸
第2・4金曜日／9:00~12:00（6回）
定員６名　受講料16,800円
材料費等／—

「花の金曜午前中」自分磨きの素敵な時間♫お洒落にグランドピアノを弾いてみませんか♪心も和む幸せなひと時をご一緒に。

10048 10049 中学　ピアノプライベートレッスン（土）　音楽　1/16~
元ヤマハシステム講師 福島　美幸
土曜日／9:00~17:00（6回）
定員15名　受講料16,800円（中学8,400円）
材料費等／—

人気の土曜レッスン時間増設♪平日お忙しい方必見♫ピアノがなくても大丈夫以♪いつから始めても遅くない！ピアノは心を豊かに幸せにしてくれますよ

10050 男性のための簡単料理教室　料理　1/6~
料理研究家 北山　初美
第1・3水曜日／10:00~12:00（5回）
定員28名　受講料6,000円　材料費等／材料費1回1,000円　合計5,000円を初回にまとめて徴収

楽しく会話を楽しみながらランチを楽しむ!!日々の小さな刺激の場として料理教室にお越しください。お待ちしております。

10051 茶道（煎茶）　茶華道　1/14~
小笠原流煎茶道教授 福井　秀真
木曜日／10:00~12:00（６回）
定員20名　受講料10,260円
材料費等／500円／１回　６回分を開講初日に徴収

真心を込めて淹れたお茶を五感で味わい、美味しい和菓子とお茶で四季の移ろいや季節の訪れを感じてみませんか。

10052 生花（小原流）　茶華道　1/21~
小原流１級家元教授 阿部　豊佳
第1・3木曜日／13:00~16:00（５回）
定員15名　受講料5,850円
材料費等／花代1,320円~／１回

草花や木々の姿・形を活かした自然に近いお花を楽しみませんか？部屋に緑や花の香があることで生活に潤いと季節を取り入れましょう！

10053 10054 中学　Mr.コリンズの英会話　語学　1/12~
アメリカ人講師 コリンズ・ブルース
火曜日／19:00~20:30（９回）
定員15名　受講料13,950円（中学6,975円）
材料費等／テキスト代約3,520円

日常の様々な場面での英会話をロールプレイングで実践的に学びます。アメリカの文化や表現に触れながら、自然な英語が身につきます。

10055 ロイド先生の英会話　語学　1/13~
アメリカ人講師 ロイド・フラハティ
水曜日／10:00~11:30（10回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／テキスト代約720円

アメリカ人講師が教える楽しい入門クラスです。身の回りのことを英語で話してみましょう。

10056 大人のための学び直し英語　語学　1/7~
英語講師　企業研修講師 フラハティ　佐智子
木曜日／13:00~14:30（９回）
定員15名　受講料11,520円
材料費等／テキスト代約2,700円

中学レベルの英語を復習しながら、大人の日常生活で使える語彙を増やし会話力アップ！聞き取る力も楽しく伸ばします。

10057 中国語・入門　語学　1/8~
王　星月
金曜日／17:00~18:30（10回）
定員15名　受講料12,800円
材料費等／テキスト代約2,500円

中国人講師が教える楽しい入門クラスです。発音や文法知識は分かりやすく解説します。日常会話や旅行に役立つ会話表現を楽しく覚えましょう。

10058 10059 中学　中国語・会話　語学　1/8~
王　星月
金曜日／18:40~20:10（10回）
定員15名　受講料12,800円（中学6,400円）
材料費等／テキスト代約2,500円

中級レベル向けのクラスです。初級の知識を復習しながら、細かいニュアンスを読み取り、読解力と表現力の向上を目指します。

※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。

10060 韓国語・入門
語学 1/13~
韓国語講師
李　英熙
水曜日／9:15～10:45（10回）
定員15名　受講料12,000円　材料費等／「のびのび韓国語」4,000円を講師より購入頂きます

ハングルの文字を読むことができない、または少し読めるが自信がない学習者向けのレベル。（0からスタート）

10061 韓国語・初級
語学 1/13~
韓国語講師
李　英熙
水曜日／10:50～12:20（10回）
定員15名　受講料12,000円
材料費等／プリントをお配り致します

ハングルを自分で読めて、簡単な韓国語の単語を理解しているレベル。基本的な単語を組合せて簡単な会話を練習します。

10062 韓国語・中級
語学 1/13~
韓国語講師
李　英熙
水曜日／13:00～14:30（10回）
定員15名　受講料12,000円
材料費等／プリントをお配り致します

韓国語の基本単語と文法を理解していて、短い文で簡単な会話ができるレベル。様々な場面で使える会話を学びます。

10063 囲碁（初級）
その他 1/8~
日本棋院　棋士
田中　智恵子
金曜日／13:00～15:00（11回）
定員15名　受講料14,080円
材料費等／テキスト代初回に説明

10級程度までで指導碁・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。

10064 囲碁（中級）
その他 1/8~
日本棋院　棋士
田中　智恵子
金曜日／10:00～12:00（11回）
定員15名　受講料14,080円
材料費等／テキスト代初回に説明

９級から５級程度の方で講座・指導碁・自由対局で楽しく上達しましょう。

10065 囲碁（上級）
その他 1/6~
日本棋院　棋士
田中　智恵子
水曜日／10:00～12:00（11回）
定員15名　受講料14,080円
材料費等／テキスト代初回に説明

４級から１級程度の方で指導碁・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。

10066 クラシックバレエ
舞踊・ダンス 1/7~
柴田バレエスタジオ
阪田　万美子
木曜日／17:20～18:50（10回）
定員20名　受講料12,000円
材料費等／―

小学生～一般の方も受講して頂けます。ストレッチ、バーレッスン、センターで簡単なステップと振付を踊ります。

10067 Various Step JAZZダンス
舞踊・ダンス 1/7~
フキジャズダンスカンパニー
阪田　万美子
木曜日／19:00～20:30（10回）
定員15名　受講料16,000円
材料費等／―

JAZZやR&B、POPなど色んな曲で様々なステップを踊り、ご自身のペースにあわせて参加頂けるクラスです。

10068 シェイプアップ・エアロ
舞踊・ダンス 1/13~
フキジャズダンスカンパニー
薫　ゆみこ
水曜日／10:30～12:00（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します。楽しくシェイプアップしましょう!!

10069 キッズ ヒップホップ
舞踊・ダンス 1/9~
ダンス講師
KANA
土曜日／9:30～10:30（10回）
定員20名　受講料11,000円
材料費等／―

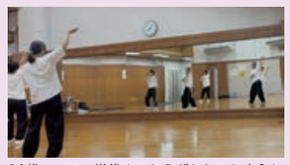
基本的なダンスの動きを通して、身体の使い方とリズム感を養います。かわいく楽しく踊りましょう。

10070 ガールズダンス（中学生～一般）
おすすめ
舞踊・ダンス 1/9~
ダンス講師
KANA
土曜日／17:30～18:30（10回）
定員20名　受講料11,000円
材料費等／―

人気のK-POPやガールズヒップホップを取り入れたクラスです。かっこうよく踊りましょう！対象は13才～35才までとなります。

10071 レッツ　ダンス！
舞踊・ダンス 1/9~
ダンス講師
KANA
第2・4土曜日／19:00～20:30（7回）
定員20名　受講料7,700円
材料費等／―

人気のヒップホップやジャズファンクを基礎から学べるクラスです。流行りの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。対象：小学校高学年～大人

10072 ダンス＆エクササイズ
おすすめ NEW
舞踊・ダンス 1/12~
ダンス講師
KANA
第2・4火曜日／19:15～20:15（6回）
定員20名　受講料6,600円
材料費等／―

30代～シニア世代までならどなたでも安心してご参加いただけます。音楽に合わせて無理なく運動習慣を作ります。

10073 ベリーダンス（基礎クラス）
舞踊・ダンス 1/16~
Freyja（フレイヤ）
第1・3土曜日／18:45～19:45（4回）
定員15名　受講料6,000円
材料費等／―

初めてのベリーダンス。女性らしいしなやかな身体を目指し、基本の動きを基礎から身につけられるよう丁寧にお教えいたします。

10074 ベリーダンス（上達クラス）
舞踊・ダンス 1/16~
Freyja（フレイヤ）
第1・3土曜日／19:45～20:45（4回）
定員15名　受講料6,000円
材料費等／―

入門からステップアップ。華やかな衣装を着てショーやイベント演出を目指し楽しく踊りながら振付を習得できるクラスです。

10075 月曜フラダンス
舞踊・ダンス 1/11~
村上　光子
第2・4月曜日／13:30～15:00（6回）
定員15名　受講料7,020円
材料費等／―

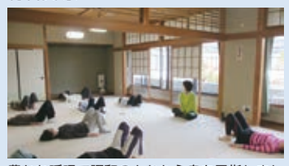
基本的なフラのレッスンです。踊りやすい曲を丁寧に、ゆっくりステップを踏んで踊りましょう。（月２回コース）

10076 金曜フラダンス
舞踊・ダンス 1/8~
村上　光子
金曜日／14:30～16:00（10回）
定員15名　受講料11,700円
材料費等／―

フラは心の言葉を紡いだレイ。素敵なレイを胸に飾って思い切り笑顔になりましょう。仲間と共に踊る喜びを感じましょう。

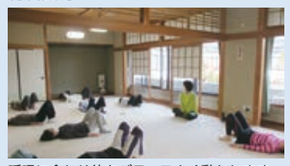
10077 水曜ヨガ（女性・午前）
スポーツ・健康 1/6~
ヨガ講師
武田　明子
水曜日／10:00～11:30（11回）
定員19名　受講料12,100円
材料費等／―

体の個性に合わせ呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨーガは誰もが行える心身の健康法です。（年齢問いません）

10078 水曜ヨガ（女性・午後）
スポーツ・健康 1/6~
ヨガ講師
武田　明子
水曜日／12:30～14:00（11回）
定員19名　受講料12,100円
材料費等／―

豊かな呼吸で調和のとれた心身を目指しましょう。今の自分と向かい合う時間を過ごして下さい。（年齢問いません）

10079 金曜ヨガ（女性）
スポーツ・健康 1/8~
ヨガ講師
武田　明子
金曜日／10:00～11:30（10回）
定員19名　受講料11,000円
材料費等／―

ゆったりとした呼吸を行いながら無理せず体を動かしていきます。体を知る時間を過ごしてください。（年齢問いません）

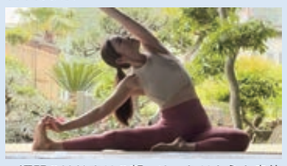
10080 金曜ヨガ（一般）
スポーツ・健康 1/8~
ヨガ講師
武田　明子
金曜日／12:30～14:00（10回）
定員19名　受講料11,000円
材料費等／―

呼吸に合わせ体をバランスよく動かします。ヨーガはいくつからでも始められる心身の健康法です。（年齢性別問いません）

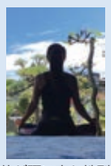
10081 土曜ヨガ（一般）①
10082 中学
スポーツ・健康 1/9~
ヨガ講師
Yuko
土曜日／10:00～11:30（10回）
定員19名　受講料11,000円（中学5,500円）
材料費等／―

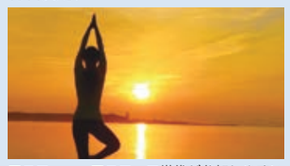
ゆったりした呼吸をとりながら全身を気持ちよく動かし、快適に過ごせる体作りをしていきましょう。

10083 土曜ヨガ（一般）②
10084 中学
スポーツ・健康 1/9~
ヨガ講師
Yuko
土曜日／12:30～14:00（10回）
定員19名　受講料11,000円（中学5,500円）
材料費等／―

ゆったりした呼吸をとりながら全身を気持ちよく動かし、快適に過ごせる体作りをしていきましょう。

10085 朝の和み アンチエイジングヨガ
スポーツ・健康 1/11~
藤野　貴美
第2・4月曜日／10:30～12:00（6回）
定員15名　受講料7,020円
材料費等／―

一週間のはじまりの朝、ゆったりと心と身体を和ませませんか？穏やかで快適な一日を過ごしましょう。

10086 昼下がりの アンチエイジングヨガ
スポーツ・健康 1/11~
藤野　貴美
第2・4月曜日／15:30～17:00（6回）
定員15名　受講料7,020円
材料費等／―

初めての方も体が硬い方も性別を問わず、ご参加いただけます。毎日を健康的に生き生きと若々しく過ごすために、心と身体を整えていきましょう。

10087 夕暮れの アンチエイジングヨガ
スポーツ・健康 1/25~
藤野　貴美
第2・4月曜日／19:00～20:30（4回）
定員15名　受講料4,680円
材料費等／―

アラフォー、アラフィフ世代が参加しやすい夜の時間です。少しずつ身体に変化が起こりうる同世代で同じ悩みを共有し、ヨガで心と身体を整えて、楽しく、美しく、前向きに歳を重ねていきましょう。（女性限定）

10088 カラダがわかる トレーニング
スポーツ・健康 1/11~
山根 嘉樹　尾波 淳子
第2・4月曜日／10:00～11:30（5回）
定員20名　受講料5,000円
材料費等／―

今の自分のカラダの状態を探り気付き、改善を考えます。高血圧？血管の健康？腰・膝の不調？等の原因に応じて自分で調整できるように！

10089 トレーニング①（女性）
スポーツ・健康 1/12~
長谷川　美智子
火曜日／14:00～15:30（10回）
定員17名　受講料11,000円
材料費等／―

自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。

10090 トレーニング②（女性）
スポーツ・健康 1/6~
長谷川　美智子
水曜日／14:00～15:30（10回）
定員17名　受講料11,000円
材料費等／―

年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。

10091 トレーニング③（女性）
スポーツ・健康 1/7~
長谷川　美智子
木曜日／10:10～11:40（10回）
定員17名　受講料11,000円
材料費等／―

自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。

10092 健康体操（女性）
スポーツ・健康 1/7~
長谷川　美智子
木曜日／14:00～15:30（10回）
定員25名　受講料11,000円
材料費等／―

年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっていきます。

10093 健康体操（金曜クラス）
スポーツ・健康 1/8~
長谷川　美智子
金曜日／10:00～11:30（10回）
定員25名　受講料11,000円
材料費等／―

年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっていきます。

10094 介護予防 トレーニング
スポーツ・健康 1/6~
長谷川　美智子
水曜日／10:30～11:40（10回）
定員15名　受講料10,000円
材料費等／―

動かないと筋肉量は減るばかり。今、動かせるところを意識して、無理せず筋肉を使って鍛えていきましょう！

10095 金曜日のピラティス
10096 中学
スポーツ・健康 1/8~
ピラティスインストラクター
アスレティックコンディショニングコーチ
岩下　洋一
第2・4金曜日／19:00～20:00（5回）
定員15名　受講料6,000円（中学3,000円）
材料費等／―

ゆるっと身体を動かして不調をリセット。運動が苦手でも無理なく続けられるやさしいピラティス教室です。

10097 さわやか健康体操
スポーツ・健康 1/6~
健康体操・介護予防運動指導員
佐々木　正子
水曜日／10:20～11:50（10回）
定員15名　受講料11,700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？

10098 ゆるやか快活！体操
スポーツ・健康 1/10~
菊地　恵子
第2・4日曜日／10:00～11:30（5回）
定員15名　受講料6,000円
材料費等／―

初めての方も安心。簡単なヨガ的動きで体のコリをほぐします。疲れの原因となる歪みをとり、体を整えます。大きな呼吸で気分爽快リフレッシュ！楽しく全身運動しましょう。日曜の朝、隔週のコースです。

10099 自彊術
スポーツ・健康 1/6~
（公社）自彊術普及会中伝指導員
中尾　悦子
水曜日／14:50～16:20（12回）
定員15名　受講料14,040円
材料費等／―

治療法が土台になっている体操で腰や肩、ひざの痛みが気になる方、高血圧や自律神経等の予防改善に老若男女誰でもできる体操です。

10100 太極拳（簡化24式）練功十八法
スポーツ・健康 1/6~
兵庫県練功十八法協会常任理事
山田　寛
水曜日／13:20～14:50（10回）
定員15名　受講料12,400円
材料費等／―

中国体育省が制定した初心者向けの太極拳です。ゆったりと取り込みやすい動きを中心におおらかな心の持ち方を学んでいきます。

10101 太極拳（混元24式入門）練功十八法
スポーツ・健康 1/6~
神戸混元太極舎　世話役
山田　寛
水曜日／15:00～16:30（10回）
定員15名　受講料12,400円
材料費等／―

気功の良いところを多く取り入れた初心者向けの太極拳です。基本となる体の動かし方を中心に伸び伸びと学んでいきます。

10102 太極拳（42式総合）練功十八法
10103 中学
スポーツ・健康 1/9~
太極倶楽部　代表
山田　寛
土曜日／11:00～12:30（9回）
定員15名　受講料11,160円（中学5,580円）
材料費等／―

中国体育省が制定した太極拳で簡化24式を学んだ経験者向きですが、初心者にも基本からやさしく学ぶことができるようにしています。

10104 月曜卓球（初級）
スポーツ・健康 1/11~
日本体育協会公認スポーツ指導員
中村　範子
第2・4月曜日／9:20～10:50（5回）
定員15名　受講料5,850円
材料費等／ピン球代受講料に含む

初心者の方、卓球を始めませんか？基礎から練習し楽しく身体を動かしましょう。

10105 月曜卓球（中級）
スポーツ・健康 1/11~
日本体育協会公認スポーツ指導員
山田　智子
第2・4月曜日／11:00～12:30（5回）
定員15名　受講料5,850円
材料費等／ピン球代受講料に含む

基礎を習得された方、ステップアップを目指しながら、楽しく卓球を練習しましょう。

10106 楽しい！卓球教室
スポーツ・健康 1/7~
日本卓球協会四段
日本体育協会公認スポーツ指導員
石黒 一行　石黒 淳子
木曜日／10:00～12:00（10回）
定員30名　受講料11,700円
材料費等／ピン球代受講料に含む

初心者～経験者まで！卓球を楽しみましょう。手軽に始められる卓球を基礎から学びましょう。基本技術を取得した後、実践力を高めていきましょう。

10107 子ども卓球
スポーツ・健康 1/13~
日本体育協会公認スポーツ指導員
中村　範子
水曜日／17:30～19:00（10回）
定員10名　受講料11,000円
材料費等／ピン球代受講料に含む

小学生を対象とした卓球教室です。基本的なルールや動作をわかりやすく指導します。卓球を楽しみながら上達しましょう。

10108 バドミントン
スポーツ・健康 1/13~
神戸市バトミントン協会
石花 桂子　中村 雅美
水曜日／10:00～12:00（10回）
定員30名　受講料13,000円
材料費等／シャトル代受講料に含む

基本技術の習得から、ローテーションの取り方等、試合が楽しめるようになります。

10109 新体操
スポーツ・健康 1/7~
Bell新体操クラブ
鈴江　えり
木曜日／17:30～19:00（9回）
定員25名　受講料10,800円
材料費等／―

マット運動、縄跳びなど学校体育に役立ちます。新体操を通して運動能力を伸ばしましょう。

10110 新体操（育成コース）
スポーツ・健康 1/7~
Bell新体操クラブ
鈴江　えり
木曜日／19:10～20:40（9回）
定員10名　受講料10,800円
材料費等／―

経験者向けのクラスです。お申込みは、講師へご相談ください。

10111 幼児体操（４歳～年長）
スポーツ・健康 1/6~
須藤　律枝
水曜日／14:30～15:40（10回）
定員30名　受講料11,000円
材料費等／―

マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使って運動する楽しさ・大切さを覚えていきましょう。

10112 小学生体操
スポーツ・健康 1/6~
須藤　律枝
水曜日／16:00～17:10（10回）
定員50名　受講料11,000円
材料費等／―

マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使い、粘り強い精神力・バランス感覚を身に付けます。

10113 めざせバク転！アクロバット
スポーツ・健康 1/6~
須藤　律枝
水曜日／17:30～18:30（10回）
定員30名　受講料11,000円
材料費等／―

倒立、側転ができる子集まれ!!いつか１人でやってみたかったバク転をケガなくできるようになりますよ。幼児（年長）から参加できます!!

10114 オリンピアンを目指そう！キッズフェンシング
スポーツ・健康 1/9~
西神戸フェンシングクラブ代表
KOBEジュニアハイスクールクラブ　フェンシング部代表
近藤　辰弥
土曜日／14:00～16:00（4回）
定員15名　受講料4,400円
材料費等／―

この講座では基本的な動きを押さえ、試合を楽しめるように運びます。初心者大歓迎！あなたもいつかオリンピック選手になれるかも！？

10115 ゆるゆる キックボクシング
スポーツ・健康 1/15~
Rika
金曜日／18:50～20:00（6回）
定員14名　受講料9,000円
材料費等／初回のみグローブレガース貸し出しあり

ボクシングはキツイと思ってませんか？笑って楽しみながらできる、アットホームなレッスンを是非、お試しください！

10116 水中ウォーキング
スポーツ・健康 1/25~
アクアフィットネス上級インストラクター
坂田　暢子
第2・4月曜日／12:15～13:15（4回）
定員25名　受講料4,680円
材料費等／―

運動不足だなと感じたら始めてみませんか？水中では関節への負担が少ないので、体が動かしやすいですよ。

10117 火曜水泳（一般）
スポーツ・健康 1/5~
林　正章
火曜日／10:00～11:30（10回）
定員15名　受講料12,300円
材料費等／―

ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。

10118 ウォーターエクササイズ
スポーツ・健康 1/12~
（財）日本スポーツ協会公認
スポーツ指導者上級講師
赤瀬　桂子
火曜日／13:00～14:00（11回）
定員15名　受講料12,870円
材料費等／―

水の中で気持ちよく身体を動かしてみませんか。くつろぎながら全身をほぐしていきましょう‼リラクゼーションを楽しみましょう。

10119 水曜水泳（中・上級）
スポーツ・健康 1/6~
山根　嘉樹
水曜日／10:00～11:30（12回）
定員25名　受講料14,760円
材料費等／―

水泳の世界観を拡げてみませんか？水という環境をフルに利用して自由自在にカラダとココロまでのびのびと動いてみましょう。

10120 水中エクササイズ①
スポーツ・健康 1/6~
メディカルアクアフィットネス
インストラクター
坂田　暢子
水曜日／13:30～14:30（12回）
定員25名　受講料14,040円
材料費等／―

今ある体力を維持していくのが大事。水中はバランス運動にとても優れています。体幹を意識し、安定させ、四肢をスムーズに動かそう。

10121 木曜水泳（女性）
スポーツ・健康 1/7~
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級教師
基礎水泳指導員　ミズノアクアベーシック
坂田 暢子　浦埜 真実
木曜日／10:00～11:30（10回）
定員25名　受講料12,300円
材料費等／―

ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。

10122 健康水泳
スポーツ・健康 1/7~
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級教師
基礎水泳指導員　ミズノアクアベーシック
坂田 暢子　浦埜 真実
木曜日／13:00～14:30（10回）
定員25名　受講料12,300円
材料費等／―

ウォーキング・ストレッチ等を組み合わせた水中運動と、クロール・背泳ぎを取り入れ健康維持・増進を目指しましょう。

10123 金曜水泳（女性）
スポーツ・健康 1/8~
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
水泳上級教師
坂田 暢子　林 正章
金曜日／10:00～11:30（11回）
定員25名　受講料13,530円
材料費等／―

泳げない方、泳げる方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳げることを目標とします。

10124 カラダがわかる 水中運動
スポーツ・健康 1/8~
山根　嘉樹
金曜日／13:00～14:00（11回）
定員15名　受講料13,530円
材料費等／―

水の特徴をフルに利用し、水圧、抵抗、浮力等それぞれを使ったカラダのバランス調整、また持久力の向上や血流改善を促し体調を整えます。

10125 土曜水泳（中級）
スポーツ・健康 1/9~
（財）日本スポーツ協会公認
スポーツ指導者上級講師
赤瀬　桂子
土曜日／10:00～11:30（10回）
定員15名　受講料12,300円
材料費等／―

よく泳げる方、泳法をチェックしたい方、もっと楽に泳ぎたい方、健康づくりと体力作りの運動方法の違いを楽しんで頂けます。

10126 水中トレーニング
スポーツ・健康 1/9~
（財）日本スポーツ協会公認
スポーツ指導者上級講師
赤瀬　桂子
土曜日／12:00～13:00（10回）
定員15名　受講料11,700円
材料費等／―

身体を鍛えるのではなく、労ることを狙いとする。頑張るのではなく楽しむことを目的に身体全体を動かしていきましょう。

※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。