

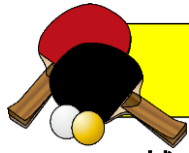


長田区文化センター 秋講座一覧 (10月～12月)



補充募集・・・9月28日(月) まで！ 定員に空きのある講座があればお電話でお申込できます。 ☎ 078-643-2431

| 講座名 | とき(毎週) | 対象定員 | 回数 | 受講料 | 材料費等 | 講師 | 内容 | 第1回受講日 |
|------------------------|-------------------|------|----|---------------|------------------------|----------------------------------|---|--------|
| 301 洋画 | 金10:00～12:00 | 若干名 | 9 | 14,400(モデル代含) | 実費 | 創元会 大和 純子 | 素直な心で対象物を見る、感じることで個性的で印象に残る絵を目指します。油絵をしたいが、臭いが気になる方でも臭わないアクリル絵の具も挑戦できます。 | 10 9 |
| 302 人物デッサン | 第2・4日 10:30～12:30 | 満員 | 6 | 10,500(モデル代含) | 実費 | 前田真弥子 | 一番楽しく、一番難しい人物デッサン！初心者から熟練者まで、それぞれのデッサン力の向上をめざします。 | 10 11 |
| 303 日曜水彩画 | 第1・3日 10:00～12:00 | 若干名 | 6 | 9,600(モデル代含) | マフラー代 1000 | 関西水彩画会 松井 美保子 | いろんな静物を中心に(人物もあり)楽しく描けるよう、水彩画の基礎から。 | 10 4 |
| 304 民謡 | 開講中止 | | | | | | | |
| 305 歌謡レッスン A | 火13:00～14:10 | 若干名 | 9 | 6,300 | 実費 | 日本クラウン 美山 京子 | 新曲と一緒に学びましょう！新曲を皆様と楽しく覚えて頂きます！ | 10 6 |
| 306 歌謡レッスン B | 火14:30～15:40 | 若干名 | 9 | 6,300 | | | | 10 6 |
| 307 コーラス A | 水13:15～15:00 | 満員 | 9 | 10,800 | 実費 | コーラス講師 笠木 益子 | 発声練習や、音楽の基礎知識を学びながら、やさしい合唱から高度な合唱へとチャレンジしていきます。腹式呼吸をマスターして美しい女声合唱のハーモニーに感動いたしましょう。全身で歌うことにより、健康にも大いに効果があります。 | 10 14 |
| 308 コーラス B | 開講中止 | | | | | | | |
| 309 愛Loveポピュラーソング 花組 A | 金10:00～12:00 | 若干名 | 9 | 10,800 | 実費 | 愛LOVEポピュラーソング 講師 神奈 あい | 発声練習を基本として、童謡・映画音楽・シャンソン・ポピュラーソングなど月2曲を楽しく歌いましょう！初心者・男性歓迎！ | 10 9 |
| 310 愛Loveポピュラーソング 花組 B | 金14:00～16:00 | 若干名 | 9 | 10,800 | 実費 | | | 10 9 |
| 311 みんなで歌おう～唱歌・童謡サロン～ | 第2・4月 10:30～12:00 | 若干名 | 6 | 9,000 | テキスト代 850+税 その他実費 | 音楽家 李 浩麗 | いつしか忘れられている心のふるさとである尋常小学校唱歌や童謡にもう一度触れましょう。この素晴らしい財産を埋もらせることなく、みんなの力で歌い継いでいきましょう。 | 10 12 |
| 312 日本で育んだ世界のうた | 第2・4木 10:00～11:30 | 若干名 | 6 | 9,000 | テキスト代 600+税 その他実費 | | 世界21か国から日本に伝わり、日本語の歌詞をつけて「明治唱歌」として多くの方に愛され、また「歌声運動」時代から今でも愛唱されている「外国生まれ、日本育ちの名曲」を日本語のみならず、時には英語でヴォイストレーニングと曲の解説付きで歌いましょう。 | 10 8 |
| 313 李 浩麗 健美ヴォイトレ | 第2・4木 13:00～14:30 | 若干名 | 6 | 9,000 | 実費 | | 声というものは身体が楽器です。発声練習のみならず、数種の呼吸法、イメージトレーニング、マット上での座りや立ちポーズ等の運動を取り入れ、若々しい声作り・歌唱力向上 & 若く美しいボディ作りのためのヴォイストレーニングを行います。 | 10 8 |
| 314 李 浩麗の「歌声ハーモニー」 | 開講中止 | | | | | | | |
| 315 思い出ソング | 第2・4土 10:30～12:00 | 若干名 | 6 | 8,400 | テキスト代 1,000+税 その他実費 | KOSMA音楽愛好会 早川 奈緒美 | 歌には不思議な力がありますね。楽譜が読めなくても、楽しく歌える思い出ソング！みんなで歌えばストレス解消！腹式呼吸で健康増進！フォークソング・歌謡曲など、思い出の曲を元気に歌いましょう♪ | 10 10 |
| 316 楽しく歌おう 思い出のヒットソング | 第1・3月 10:30～12:00 | 若干名 | 6 | 8,400 | テキスト代 1,000+税 その他実費 | KOSMA音楽愛好会 西口 淑子 | 思い出の曲は何ですか？あの頃の思い出と共に懐かしい歌の数々に心が震えませんか？そんな歌をみんな一緒に歌いましょう。 | 10 5 |
| 317 世界の名歌を歌おう 月クラス | 第2・4月 14:00～15:30 | 若干名 | 6 | 9,000 | 実費 | 音楽創作工房ムジカ ヴィーヴァ パリトン 西村 圭市 | 国内外で愛され、歌い継がれている名歌をみなさんと、ともに楽しみたいと思います。心に響く味わい深い歌を気持ちよく歌いましょう！ | 10 12 |
| 318 世界の名歌を歌おう 水クラス | 第1・3水 10:30～12:00 | 若干名 | 6 | 9,000 | 実費 | 音楽創作工房ムジカ ヴィーヴァ テノール 水口 健次 | このクラスでは、関西で活躍する現役オペラ歌手が声の出し方から歌い方、全てわかりやすく楽しくお教えします！ | 10 7 |
| 319 歌って笑って若返り！ | 第1・3火 10:00～11:30 | 若干名 | 6 | 7,200 | 実費 | ミュージックインストラクター 養成学院認定歌唱療法士 皆美 久音 | 認知症予防・嚥下力の衰え予防に！手遊びや軽い体操などを交えて歌うことで心身と脳を活性化させます。 | 10 6 |
| 320 シニア男性のための歌唱療法教室 | 第1・3火 13:30～15:00 | 若干名 | 6 | 7,200 | 実費 | 皆美 久音 | 男性の皆さま！認知症予防、嚥下力の衰え予防に声を出しましょう！歌いながら手指の運度や軽い体操をしてさらに脳と心身を活性化！！ | 10 6 |
| 321 月曜英会話(入門) | 追加申込はございません | | | | | | | |
| 322 水曜英会話(初級) | | | | | | | | |
| 323 初級英会話 | | | | | | | | |
| 324 大人のための学び直し基礎英語 | | | | | | | | |
| 325 楽しい英会話 | | | | | | | | |



長田区文化センター 秋講座一覧 (10月~12月)



補充募集・・・9月28日(月)まで! 定員に空きのある講座があればお電話でお申込できます。 ☎ 078-643-2431

| 講座名 | とき(毎週) | 対象定員 | 回数 | 受講料 | 材料費等 | 講師 | 内容 | 第1回受講日 | |
|------------------|---------------------------------|------|----|---------------------|---------|---------------------------------------|---|--|-------|
| 326 やさしい染色 | 第2・4 土13:30 ~15:30 | 若干名 | 6 | 7,200 | 12,000円 | 日展染色作家 日本新工芸家連盟所属 中來田 万里 | 型染・ろうけつ染・しぼり染と幅広くおこないます。 まずは可愛い小物から作りましょう! 初めての方にも丁寧に指導します。 | 10 10 | |
| 327 暮らしに役立つペン習字 | 開講中止 | | | | | | | | |
| 328 川柳 はじめの一步 | 第2・4 木 10:00 ~12:00 | 若干名 | 5 | 6,000 | 実費 | ふあうすと同人 現代川柳会員 宮本 緑 | 揺れる心を十七音で表しませんか? 違う自分を発見できるかもしれません。紙と一本の鉛筆で新しい言葉の世界を開拓してみましょう! 川柳とは何か基礎から一緒に学べます。 | 10 8 | |
| 329 卓球 | A 水9:45 ~11:45 | 満員 | 9 | 11,100 (ピン球代含む) | | 日本体育協会公認ス ポーツ指導員 吉田 香代子 | ラケットの持ち方・ルール等基礎から、段階を経て試合まで。 | 10 7 | |
| 330 卓球 | B 火18:00 ~20:00 | 満員 | 9 | 11,100 (ピン球代含む) | | 日本体育協会公認 卓球コーチ2 川崎 正幸 柳谷 茂昭 | | 10 6 | |
| 331 熟年卓球 | A 月9:00 ~10:20 | 若干名 | 9 | 11,100 (ピン球代含む) | | 日本体育協会公認 スポーツ指導者 宮前 政代 | | 10 5 | |
| 332 熟年卓球 | B 月10:35 ~11:55 | 満員 | 9 | 11,100 (ピン球代含む) | | | | 10 5 | |
| 333 バドミントン | A 金10:00 ~12:00 | 若干名 | 9 | 12,700 (シャトル代含む) | | 神戸市バドミントン協 会 肝月 肇 清水 靖子 | ラケットの持ち方・ルール等基礎から、段階を経ながら、実践・試合形式まで。 | 10 2 | |
| 334 バドミントン | B 金13:30 ~15:30 | 満員 | 9 | 12,700 (シャトル代含む) | | 神戸市バドミントン協 会 湯村 明美 | | 10 2 | |
| 335 バドミントン | C 火18:30 ~20:30 | 満員 | 9 | 12,700 (シャトル代含む) | | 神戸市バドミントン協 会 高垣 明子 | | 10 6 | |
| 336 バドミントン | D 水14:00 ~16:00 | 満員 | 9 | 12,700 (シャトル代含む) | | 神戸市バドミントン協 会 湯村 明美 山田 優子 | | ダブルスのローテーションを中心に実戦を意識した練習をしレベルアップを目指します。 | 10 7 |
| 337 マット・ピラティス | A 土13:15 ~14:45 | 満員 | 9 | 10,800 | — | ストットピラティス認定 インストラクター・ADI 赤松 由美子 | ピラティス氏が考案したエクササイズは、美しいボディラインを作るのに大変効果的。現在、モデルや女優、ダンサーなどが熱心に行っています。マットを使ったエクササイズで美しいボディライン、目指してみませんか。 [A][C]クラスは、初めての方、初級者向け。 [B]クラスは、中級者向け(クラスアップした方のみ) | 10 10 | |
| 338 マット・ピラティス | 中級B 土15:15 ~16:45 | 若干名 | 9 | 10,800 | — | | | 10 10 | |
| 339 マット・ピラティス | C 第3を除く 木18:00 ~19:30 | 満員 | 6 | 7,200 | — | | | 10 8 | |
| 340 ヘルスアップ 美・ボディ | 第1・3 月13:00 ~14:30 | 若干名 | 6 | 7,500 | — | | 年令と共に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。この講座では、ほぐし→ピラティスの動きを使ったマット運動→音楽に合わせたかんたん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目指します。 | 10 5 | |
| 341 気功入門 | 水曜 水10:30 ~12:00 | 若干名 | 9 | 10,800 | — | 李 敬烈 | 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ください。 | 10 7 | |
| 342 気功入門 | 木曜 第3を除く 木10:30 ~12:00 | 若干名 | 7 | 8,400 | — | | | 10 8 | |
| 343 ゆうゆう太極拳 | 入門クラス (初級) 金13:00 ~14:30 | 若干名 | 6 | 7,500 | — | 神戸太極拳協会 鎌田 良子 | 初めての方を対象に、入門太極拳と簡化24式太極拳の基本を学びます太極拳のゆったり悠々とした動きを通じて心身ともに整え高めることができます。 | 10 16 | |
| 344 ゆうゆう太極拳 | 24式クラス (中級) 金14:45 ~16:15 | 若干名 | 6 | 7,500 | — | | | 経験者の方を対象に、簡化24式太極拳を学びます。基本から応用へとレベルアップしながら健身効果を高めます。 | 10 16 |
| 345 ヨガ美療体操 | A 火10:00 ~11:30 | 若干名 | 6 | 7,200 | — | ヘルシークワハラ 嶋津 清江 | 心と体のリフレッシュに役立つのがヨガです。日々の暮らしに、健康保持に効果的です。 | 10 13 | |
| 346 ヨガ美療体操 | B 金10:00 ~11:30 | 満員 | 6 | 7,200 | — | ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 | | 10 9 | |
| 347 ヨガ美療体操 | C | 開講中止 | | | | | | | |
| 348 ヨガ美療体操 | D 金18:30 ~20:00 | 若干名 | 6 | 7,200 | — | ヘルシークワハラ 藤本 久美子 | 心と体のリフレッシュに役立つのがヨガです。日々の暮らしに、健康保持に効果的です。 | 10 9 | |
| 349 ヨガ美療体操 | E | 開講中止 | | | | | | | |
| 350 整体ヨガ美療 | 火13:30 ~15:00 | 満員 | 6 | 7,200 | — | ヘルシークワハラ 嶋津 清江 | 体の歪みや偏りの調整に効果的なヨガの体操と整体法を行います。 | 10 13 | |



長 田 区 文 化 セ ン タ ー 秋 講 座 一 覧 (10月~12月)



補充募集・・・9月28日(月) まで！ 定員に空きのある講座があればお電話でお申込できます。 ☎ 078-643-2431

| 講座名 | とき(毎週) | 対象定員 | 回数 | 受講料 | 材料費等 | 講 師 | 内 容 | 第1回 受講日 | |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----|--------|-------|---|--|--|--|
| 351 熟年ヨガ美療体操 | 金14:00~15:30 | 満員 | 6 | 7,200 | — | ヘルシークワハラ 竹村 京子 | 熟年者を対象に、自分の呼吸に合わせて無理なく身体を動かし心身をリフレッシュさせます。 | 10 9 | |
| 352 男性ヨガ | 月18:30~20:00 | 若干名 | 6 | 7,200 | — | ヘルシークワハラ 鈴木 裕子 | 男性向けの毎日手軽にできるヨガです。健康増進に役立ててください。 | 10 12 | |
| 353 熟年健康体操 | 金13:30~15:00 | 若干名 | 6 | 7,200 | — | 健康運動指導士 小原 裕子 | 熟年者を対象に、用具・音楽などを使って無理なく、楽しく、身体を動かします。 | 10 9 | |
| 354 いきいき体操 | A | 水13:30~14:40 | 若干名 | 6 | 6,200 | 近畿自衛術友の会奥伝 指導員 神戸市スポーツ推進委員 藤井 千代 | 生涯いきいき動ける身体づくりを目指して 仲間と楽しく取り組みましょう！ | 10 14 | |
| | B | 水15:00~16:10 | 若干名 | 6 | 6,200 | | | 10 14 | |
| 356 家庭でできる健康体操 | 月10:00~11:30 | 若干名 | 9 | 10,800 | — | 健康体操研究会 小嶋喜美子 | 家庭でできる運動を中心に、楽しく身体を動かします。心身ともにシェイプアップしましょう。 | 10 5 | |
| 357 健康ストレッチ | 第3を除く 木13:00~14:30 | 若干名 | 7 | 8,400 | - | | 健康的な日常生活を送るために必要な身体づくりをする設定です。柔軟性やバランス感覚を養う運動を中心に楽しく身体を動かしながら、リフレッシュしましょう。 | 10 8 | |
| 358 健康トレーニング | A | 火9:30~10:30 | 若干名 | 6 | 4,800 | — | ストレッチング、ダンベル、トレーニングなど。 | 10 13 | |
| | B | 火10:45~11:45 | 若干名 | 6 | 4,800 | | | 10 13 | |
| 360 健康トレーニング | 女性 A | 水9:30~10:30 | 若干名 | 6 | 4,800 | 神戸市 スポーツ指導員 竹内 玲子 | 仲間と楽しく、良い姿勢維持の為に筋肉づくりをします。 | 10 14 | |
| | 女性 B | 水10:45~11:45 | 若干名 | 6 | 4,800 | | | 10 14 | |
| 362 健康トレーニング | 金曜 夜 | 金18:30~20:00 | 若干名 | 6 | 7,500 | — | 気軽に楽しくトレーニングできます。健康増進とリフレッシュに役立てましょう。 | 10 9 | |
| 363 自力整体 | 開 講 中 止 | | | | | | | | |
| 364 バランス経絡体操 | 午前 | 第3を除く 木10:00~11:30 | 若干名 | 6 | 7,800 | — | (有)グリーンハウス 北濱 みどり 原 美幸 小泉 ゆかり | 体のバランスを整えると、様々な痛みや歪みが自然に改善してきます。年齢や疾患に関係なく誰でも参加できます。 | 10 8 |
| | 午後 | 第3を除く 木15:00~16:30 | 若干名 | 6 | 7,800 | | | 10 8 | |
| 366 アイヨガ& リフレッシュヨガ | 月 曜 | 開 講 中 止 | | | | | | | |
| | 金 曜 | 開 講 中 止 | | | | | | | |
| 368 心と体のバランスをとる ストレッチヨガ | 土10:00~11:30 | 若干名 | 6 | 7,200 | — | シニアインストラクター・ パーソナルトレーナー 三輪 あゆみ | 簡単なヨガのポーズで足腰を強くし、脂肪の付きにくい身体づくりをします。タオルなどを使い、手足の指先を動かした脳トレも行います。 | 10 10 | |
| 369 ベリーダンスde健康美 | 土11:00~12:30 | 若干名 | 6 | 7,500 | — | — | ベリーダンスで癒しとしなやかBodyを手に入れませんか？ダンス未経験だから…、身体がカタくて…年齢が…など全く問題ありません！優雅で妖艶なベリーダンスの曲に合わせて身体作りしませんか？ | 10 3 | |
| 370 ベリーダンス | ビギナー | 土13:00~14:30 | 若干名 | 6 | 7,500 | — | ベリーダンサー Yukiko | 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と学び優雅に踊れるように指導させていただきます。 | 10 3 |
| | ハイビギナー | 土15:00~16:30 | 若干名 | 6 | 7,500 | | | — | 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を対象。より一層ベリーダンスを極めましょう。 |
| 372 運動と食事楽しく貯筋 「足腰元気体操」 | 月10:00~11:30 | 若干名 | 6 | 9,000 | — | 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 イー・ライフ・サポート代表 黒木 輝幸 | 「健康寿命」は自分で努力することで延ばすことができます。そのためには運動と食事が必要です。健康運動指導士が自宅でも簡単にできる筋肉を貯筋する体操や脳トレなどを紹介。管理栄養士による食事セミナーも行います。 | 10 5 | |
| 373 楽しい写真教室 | ステップアップ | 10:00~12:00 | 満員 | 6 | 8,400 | 実費 | 今井 博子 | 「写った」から「写した・表現した」を目指して！写真を写す心構えとして写真歴には関係なく自身の写真のレベルアップをつなげるために各自の課題を見つけましょう | 10 2 |