

長 田 区 文化センター

冬季講座一覧

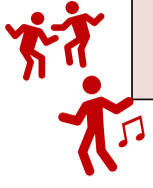
(1月～3月)



お申込は 電話または直接センター窓口まで。

☎ 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		
									1	8	
美術・ 絵画	301 洋 画	金10:00 ～12:00	18	9	14,400 (モデル代 含)	実費	創元会 大和 純子	静物、人物、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 自分なりの表現ができるようになります。初心者大歓迎！	1	8	
	302 人物デッサン	日10:30 ～12:30	18	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。	1	10	
	303 日曜水彩画	日10:00 ～12:00	18	6	9,600 (モデル代 含)	モチーフ代 1000	関西水彩画会 松井 美保子	いろいろな静物を中心に(人物もあり)楽しく描けるよう、水彩画の基礎か ら。	1	17	
工芸・ 手芸	304 やさしい染色	土13:30 ～15:30	20	6	7,200	材料費他 10,000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。	1	9	
音 楽	305 歌謡レッスン	A	火13:00 ～14:10	20	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！	1	5
		B	火14:30 ～15:40	20	9	6,300				1	5
	307 コーラス	A	水13:00 ～14:45	女性 20	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。	1	6
		B	水14:55 ～16:40	女性 20	9	10,800				1	6
	309 愛Love ポピュラーソング	花組 A	金10:00 ～11:30	20	9	10,800	実費	愛LOVEポピュラーソング講師 神奈 あい	リフレッシュのため歌を歌いましょう！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曲を楽しみます！ 初 心者・男性歓迎！	1	15
		花組 B	金13:30 ～15:00	20	9	10,800				1	15
	311 みんなで歌おう ～唱歌・童謡サロン～	月10:30 ～12:00	20	6	9,000	テキスト代 850+税 その他実 費	声楽家 李 浩麗	いつしか忘れられている心のふるさど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。	1	11	
	312 日本で育んだ 世界のうた	木10:00 ～11:30	20	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。	1	14	
	313 李 浩麗 健美ヴォイトレ	木13:00 ～14:30	14	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。	1	14	
	314 思い出ソング	土10:30～ 12:00	20	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♪	1	9	
315 楽しく歌おう 思い出のヒットソング	月10:30～ 12:00	20	5	7,000	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。	1	18		
316 世界の名歌 を歌おう	月クラス	月14:00～ 15:30	20	6	9,000	実費	音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ バリトン 西村 圭市	様々な音楽に触れて心豊かに！発声の基礎を学んで身体を元気に しましょう。歌って脳を活性化！プロのオペラ歌手と楽しいひと時を共 にすごしましょう	1	11	
	水クラス	水10:30～ 12:00	20	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！	1	20	
文学・ 歴史	318 川柳 はじめの一步	木 10:00 ～12:00	20	5	6,000	実費	ふあうすと同人 現代川柳会員 宮本 緑	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 十七音字で詠み込むと不思議と心が晴れてきます。さあ！挑戦！	1	14	
語 学	319 月曜英会話 (入門)	募集はございません									
	320 水曜英会話 (初級)	募集はございません									
	321 初級英会話	募集はございません									
	322 大人のための学び直し基礎英語	募集はございません									
	323 楽しい英会話	募集はございません									



長 田 区 文 化 セ ン タ ー

冬 季 講 座 一 覧 (1月～3月)



お申込は 電話または直接センター窓口まで。

☎ 078-643-2431

種別	講座番号	講座名	時間	性別	人数	費用	講師	内容	申込数	定員	
舞踊	324	ベリーダンスde健康美	土11:00～12:30	女性20	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ませんか？	1	16	
	325	ベリーダンス	ビギナー 土13:00～14:30	女性20	6	7,500	—	ダンス経験・未経験を問わずエンパッショ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。	1	16	
	326		ハイビギナー 土14:50～16:20	女性20	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。	1	16	
その他	327	歌って笑って若返り！	火10:00～11:30	65歳以上の女性20	5	6,000	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	1	19	
	328	男性のための歌唱療法教室	火13:30～15:00	65歳以上の男性20	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	1	19	
	329	楽しい写真教室	金10:00～12:00	16	6	8,400	実費	今井 博子	1	15	
スポーツ・健康	330	10才若返る！ 「足腰元気体操」	月10:00～11:30	14	5	7,500	—	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	1	18	
	331	卓球	A 水9:45～11:45	20	9	11,100 (ピン球代含む)	—	日本スポーツ協会公認 スポーツ指導員 吉田 香代子	1	13	
	332		B 火18:00～20:00	20	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	1	12	
	333	熟年卓球	A 月9:00～10:20	20	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	1	18	
	334		B 月10:35～11:55	20	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	1	18	
	335	バドミントン	A 金10:00～12:00	24	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	バドミントンは楽しいんだけどもう少し上手になりたいと思っっている方、ラケットの振り方、動き方、打ち方を楽しみながら見直せます	1	8
	336		B 金13:30～15:30	24	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	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みましょう。	1	8
	337		C 火18:30～20:30	24	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	初心者の方から上級者まで、アットホームな雰囲気の中、ラケットの握り方からルール、フォーメーションまで学べます。	1	12
	338		D 水14:00～16:00	24	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て試合を楽しく出来るようにレベルアップを目指します。	1	13
	339	マット・ピラティス	A 土13:00～14:30	12	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	美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、身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。	1	9
	340		中級B 土14:50～16:20	12	9	10,800	—			1	9
	341		C 第3を除く 木18:00～19:30	12	6	7,200	—			1	7
	342	ヘルスアップ 美・ボディ	月13:00～14:30	14	6	7,500	—	—	年齢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。	1	18
	343	気功入門	水曜 水10:30～12:00	18	10	12,000	—	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。	1	6
344	木曜 第3を除く 木10:30～12:00		18	7	8,400	—	1			7	
345	ゆうゆう太極拳	入門クラス(初級) 金13:00～14:30	20	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。免疫力を高める効果が期待されます。	1	8	
346		24式クラス(中級) 金14:45～16:15	20	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、免疫力を高める効果が期待されます。	1	8	



長 田 区 文化センター

冬季講座一覧 (1月～3月)



お申込は 電話または直接センター窓口まで。

☎ 078-643-2431

スポーツ・健康	347	ヨガ美療体操	A	火10:00 ～11:30	女性 12	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。	1	12
	348		B	金10:00 ～11:30	女性 12	6	7,200	—	ヘルシークワハラ 伊関 千鶴		1	8
		ヨガ美療体操	C	水13:00 ～14:30	女性 12			—	ヘルシークワハラ 松井 由紀子	2021年 春開講予定		
	349	ヨガ美療体操	D	金18:30 ～20:00	女性 12	6	7,200	—	ヘルシークワハラ 藤本 久美子	運動不足や加齢での体力低下による動きづらさを解消し、心と身体の若返りや肩こり、腰痛、冷え性など機能改善できます	1	15
		ヨガ美療体操	E	水18:30 ～20:00	女性 12			—	ヘルシークワハラ 稲角 典子	2021年 春開講予定		
	350	整体ヨガ美療		火13:30 ～15:00	女性 12	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。	1	12
	351	熟年ヨガ美療体操		金14:00 ～15:30	12	6	7,200	—	ヘルシークワハラ 竹村 京子	老化防止、筋肉強化、生活習慣予防のため 身体を動かしましょう	1	15
	352	男性ヨガ		月18:30 ～20:00	男性 12	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。	1	18
	353	熟年健康体操		金13:30 ～15:00	50歳以上 50	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。	1	8
	354	いきいき体操	A	水13:20 ～14:30	14	6	6,300	—	近畿自強術友の会奥伝指導員 神戸市スポーツ推進委員 藤井 千代	人生100歳時代。どんなふうに歳を重ねたいですか？今から生涯動ける体づくりを目指して健康寿命を全うしましょう！	1	6
	355		B	水14:50 ～16:00	14	6	6,300	—			1	6
	356	家庭でできる健康体操		月10:00 ～11:30	女性 18	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。	1	18
	357	健康ストレッチ		第3を除く 木13:00 ～14:30	18	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目指します。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。	1	7
	358	健康トレーニング	A	火曜 朝 火9:30 ～10:30	14	6	4,800	—	神戸市 スポーツ指導員 竹内 玲子	仲間と楽しく、良い姿勢維持のための筋肉づくりをします。	1	12
	359		B	火曜 朝 火10:45 ～11:45	14	6	4,800	—			1	12
	360	健康トレーニング	女性 A	水9:30 ～10:30	14	6	4,800	—	神戸市 スポーツ指導員 竹内 玲子	仲間と楽しく、良い姿勢維持のための筋肉づくりをします。	1	13
361	女性 B		水10:45 ～11:45	14	6	4,800	—	1			13	
362	健康トレーニング	金曜 夜	金18:30 ～20:00	20	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。	1	8	
	自力整体		月13:30 ～14:45	12			—	自力整体ナビゲーター 清水 克易	2021年 春開講予定			
363	バランス経絡体操	午 前	第3を除く 木10:00 ～11:30	14	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。まずはチャレンジしましょう！	1	14	
364		午 後	第3を除く 木14:55 ～16:25	14	6	7,800	—			1	14	
365	アイヨガ& リフレッシュヨガ	月 曜	月曜 10:30～ 12:00	女性 14	6	7,800	—	山本ヨガ研究所認定講師 汐満 未佐子	視力向上ヨガとリフレッシュヨガを交互におこないます。どちらのヨガも身体のバランスを整えて巡りをよくする効果があります。	1	11	
366	心と体のバランスをとる ストレッチヨガ		土10:00 ～11:30	12	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。	1	9	