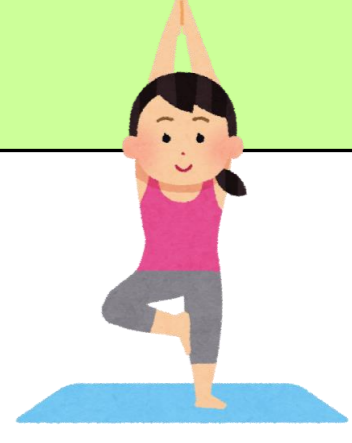


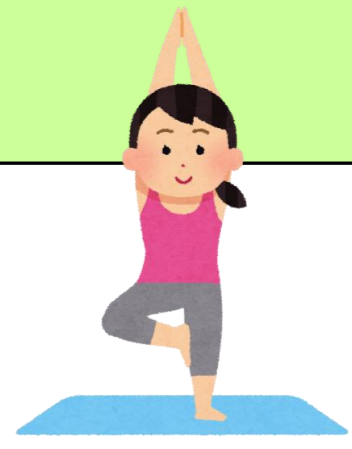
長 田 区 文化センター 秋講座一覧 (11月～1月)



受講生募集中！ お問い合わせ ☎ 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
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！	11 5
	302 人物デッサン	第2・4 日 10:30 ～12:30	20	4	7,000 (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。	11 28
	303 日曜水彩画	第1・3 日 10:00 ～12:00	18	6	9,600 (モデル代 含)	モチーフ代 500円	関西水彩画会 松井 美保子	絵を描くことは、極めて個人的な、孤独な作業ですが、教室のお仲間とイーゼルを並べて描く時間は貴重で得難いものです。	11 21
工芸・ 手芸	304 やさしい染色	第2・4 土 13:30 ～15:30	20	6	7,200	材料費他 8,000円	日展染色作家 日本新工芸家連盟所属 中來田 万里	はじめての方で、もきれいな色に染めあがりませう。身の回りの小物(ハンカチ等)から楽しく作ってみませんか？	11 13
音 楽	305 歌謡レッスン A	火 13:00 ～14:10	20	9	6,750	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！	11 2
	306 歌謡レッスン B	火 14:30 ～15:40	20	9	6,750	実費			11 2
	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。	11 10
	308 コーラス B	水 14:55 ～16:40	女性 20	9	10,800	実費			11 10
	309 愛Love ポピュラーソング 花組 A	金 10:00 ～11:30	20	9	10,800	楽譜代800 円 その他実費	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曲を楽しく歌います！初心者・男性歓迎！	11 5
	310 愛Love ポピュラーソング 花組 B	金 13:30 ～15:00	20	9	10,800	楽譜代800 円 その他実費			11 5
	311 みんなで歌おう ～唱歌・童謡サロン～	第2・4 月 10:30 ～12:00	20	5	7,500	テキスト代850円 +税 その他実費	声楽家 李 浩麗	いつしか忘れさ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。	11 8
	312 日本で育んだ 世界のうた	第2・4 月 10:00 ～11:30	20	6	9,000	テキスト代600円 +税 その他実費		世界21カ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、時には原語でボイストレーニングと曲の解説付きで歌いましょう。	11 11
	313 李 浩麗 健美ボイストレーニング	第2・4 木 13:00 ～14:30	16	5	7,500	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。	11 11
	314 思い出ソング	第2・4 土 10:30 ～12:00	20	5	7,000	テキスト代 1,000円+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♪	11 27
315 楽しく歌おう 思い出のヒットソング	第1・3 月 10:30 ～12:00	20	6	8,400	テキスト代 1,000円+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♪	11 1	
316 世界の名歌 を歌おう 月クラス	第2・4 月 14:00 ～15:30	20	5	7,500	テキスト代1000 円(税込)	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。	11 8	
317 世界の名歌 を歌おう 水クラス	第1・3 水 10:30 ～12:00	20	6	9,000	テキスト代1000 円(税込)	音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ テノール 島影 聖人	歌を歌いたい人！歌が好き人！現役テノール歌手の指導と現役ピアニストの演奏で仲間と一緒に気持ちよく歌いましょう！！	11 3	
文学・ 歴史	318 川柳 はじめの一步	第2・4 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！	11 11
語	319 初級英会話	火 10:30 ～12:00	20	10	12,000	テキスト代 2,700円+税	英会話講師 ヒトミ・コーザー城間	ネイティブ講師による活きた英会話レッスン。まず簡単な会話のフレーズから学び、楽しくコミュニケーションが取れるクラスを目指します。	11 2
	320 大人のための学び直し基礎英語	土 10:00 ～11:30	20	10	14,000	テキスト代 概算3,000円	英会話講師・TOEICテスト アドバイザー フラハティ佐智子	英会話は中学3年間に習う内容をしっかりマスターすることによって、かなりのことが表現できるようになります。正しい英語が話せるようになるために、中学1年生レベルの英文法を学び直してみませんか？	11 6
学	321 楽しい英会話	水 18:30 ～20:00	20	10	12,000	テキスト代 2,850円+税	英会話講師 ジーン・K・トヨサキ	少し英会話ができる方を対象に、旅行や日常英会話を学べるコースです。ネイティブの日常英会話が自然に話せるよう指導します。	11 10

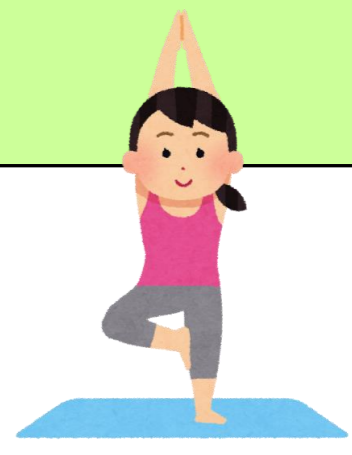
長 田 区 文化センター 秋講座一覧 (11月～1月)



受講生募集中！ お問い合わせ ☎ 078-643-2431

舞踊	322	ベリーダンス de 健康美	第1・3 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？	11	6	
	323	ベリーダンス	ピギナー	第1・3 土 13:00 ～14:30	女性 20	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。	11	6
	324		ハイピギナー	第1・3 土 14:50 ～16:20	女性 20	6	7,500	-		当センターのベリーダンス(ピギナー)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。	11	6
その他	325	歌って笑って若返り！ 楽しい歌唱療法		第1・3 火 10:00 ～11:30	65歳以上の 女性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	新しい生活様式に沿った発声法を取り入れた「脳トレに基づく歌唱療法」。マスクの中は笑顔で楽しく心身脳を活性化しましょう！	11	2
	326	男性のための歌唱療法講座		第1・3 火 13:30 ～15:00	65歳以上の 男性20	6	7,200	実費			11	2
	327	女性のための 健康麻雀	初級A	第1・3 水 10:00 ～12:00	女性 20	5	7,500	テキスト代 1,000税込 その他実費	健康麻雀協会レッスンプロ 田中大介 徳川孔明	近年、麻雀は脳のトレーニングに最適とされ、コミュニケーションのツールとしても非常に優秀です。麻雀は遊びながら学ぶので、受講生同士でもすぐに仲良くなれます。	11	3
	328		初級B	第1・3 月 13:00 ～15:00	女性 20	5	7,500	テキスト代 1,000税込 その他実費			11	8
	329		中級A	第2・4 月 10:00 ～12:00	女性 20	5	7,500	テキスト代 1,000税込 その他実費			11	8
330	中級B		第1・3 水 13:00 ～15:00	女性 20	5	7,500	テキスト代 1,000税込 その他実費	11			3	
スポーツ・健康	331	10才若返る！ 「足腰元気体操」		第1・3 月 10:00 ～11:30	16	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	自宅でできる運動を、健康指導士がわかりやすく紹介します。管理栄養士による食事相談もできます。10才若返りましょう！！	11	15
	332	卓球	A	水 9:45 ～11:45	20	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	卓球は生涯スポーツ！誰でも何日からでも、一人一人に合った指導が受けられます。ラケットの持ち方・ルール基本から段階を経て試合まで。	11	10
	333		B	火 18:00 ～20:00	20	8	9,900 (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	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。ラケットの持ち方やルール等を覚え、基礎から段階を経て試合まで練習します。	11	2
	334	熟年卓球	A	月 9:00 ～10:20	20	10	12,300 (ピン球代含む)	-	日本スポーツ協会公認 スポーツ指導者 宮前 政代	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。基本からゲームが出来るまで。	11	1
	335		B	月 10:35 ～11:55	20	10	12,300 (ピン球代含む)	-			11	1
	336	バドミントン	A	金 10:00 ～12:00	24	10	14,000 (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。	11	5
	337		B	金 13:30 ～15:30	24	10	14,000 (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	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。	11	5
	338		C	火 18:30 ～20:30	24	8	11,400 (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。	11	2
	339		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。	11	10
	340	マット・ピラティス	A	土 13:00 ～14:30	14	10	12,000	-	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。	11	6
	341		中級B	土 14:50 ～16:20	14	10	12,000	-			11	6
	342		C	第3を除く 木 18:00 ～19:30	14	7	8,400	-			11	4
	343	ヘルスアップ 美・ボディ		第1・3 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。	11	1
344	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。	11	3	
345		木曜	第3を除く 木 10:30 ～12:00	18	8	9,600	-			11	4	

長田区文化センター 秋講座一覧 (11月～1月)



受講生募集中!

お問い合わせ ☎ 078-643-2431

スポーツ・健康	346	ゆうゆう太極拳	入門クラス (初級)	金 13:00 ～14:30	20	8	10,000	-	NPO法人神戸太極拳協会 喜多 正子	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。	11	5	
	347		24式クラス (中級)	金 14:45 ～16:15	20	8	10,000	-		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。免疫力を高める効果が期待されます。	11	5	
	348	ヨガ美療体操	A	火 10:00 ～11:30	女性 14	9	10,800	-	ヘルシークワハラ 嶋津 清江	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を目覚めさせましょう。	11	2	
	349		B	金 10:00 ～11:30	女性 14	10	12,000	-	ヘルシークワハラ 伊関 千鶴	心と身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。	11	5	
	350	ヨガ美療体操	C	水 13:00 ～14:30	女性 14	10	12,000	-	ヘルシークワハラ 松井 由紀子	心と身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。	11	10	
	351	ヨガ美療体操	D	金 18:30 ～20:00	女性 14	10	12,000	-	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。	11	5	
	352	整体ヨガ美療			火 13:30 ～15:00	女性 14	9	10,800	-	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、整体法の実技と、体のしほみを学びながら健康づくりを応援します。	11	2
	353	熟年ヨガ美療体操			金 14:00 ～15:30	14	10	12,000	-	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す。	11	5
	354	男性ヨガ			月 18:30 ～20:00	男性 14	9	10,800	-	ヘルシークワハラ 鈴木 裕子	男性向き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。	11	1
	355	熟年健康体操			金 13:30 ～15:00	50歳以上 50	9	10,800	-	健康運動指導士 小原 裕子	熟年者を対象に、音楽などを使って無理なく、楽しく、身体を動かします。	11	5
	356	いきいき体操	A	水 13:20 ～14:30	16	10	10,500	-	近畿自彊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？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！ストレッチ、筋力づくり、老化防止自彊術体操など。	11	10	
	357		B	水 14:50 ～16:00	16	10	10,500	-			11	10	
	358	家庭でできる健康体操			月 10:00 ～11:30	女性 18	10	12,000	-	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。	11	1
	359	健康ストレッチ			第3を除く 木 13:00 ～14:30	18	8	9,600	-		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。	11	4
	360	健康トレーニング	A	火 9:50 ～10:50	16	9	7,200	-	神戸市 スポーツ指導員 竹内 玲子	ストレッチング、ダンベル、トレーニングなど。	11	2	
	361		B	火 11:00 ～12:00	16	9	7,200	-			11	2	
	362	健康トレーニング	女性	水 10:00 ～11:00	女性 16	10	8,000	-			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。	11	3
	363	健康トレーニング	金曜 夜	金 18:30 ～20:00	20	10	12,500	-			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。	11	5
	364	自力整体			月 13:30 ～14:45	14	8	9,600	-	自力整体ナビゲーター 清水 克易	簡単な動きと指圧で全身を整えます。無理のないゆったりとしたメニューですので気軽にご参加下さい。	11	1
365	バランス経絡体操	午前	第3を除く 木 10:00 ～11:30	14	8	10,400	-	(有)グリーンハウス 北濱 みどり 原 美幸 小泉 ゆかり	身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、病歴も全く問題ありません。まずはチャレンジ！自分に必要な動き(体操)が分かり、その改善具合も自分で確認すり事が出来ます。	11	4		
366		午後	第3を除く 木 14:55 ～16:25	14	8	10,400	-			11	4		
367	アイヨガ&リフレッシュヨガ			月 曜 第2・4 月 10:30 ～12:00	女性 16	5	10,400	-	ヨガインストラクター MISAKO	視力向上ヨガとリフレッシュヨガを交互に行います。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。	11	22	
368	アイヨガ&リフレッシュヨガ			金 曜 第2・4 金 10:30 ～12:00	女性 16	5	6,500	-	ヨガインストラクター MISAKO	視力向上ヨガとリフレッシュヨガを交互に行います。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。	11	12	
369	心と体のバランスをとるストレッチヨガ			第2・4 土 10:00 ～11:30	14	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。	11	13	