

ピフレホール 冬講座一覧 (1月~3月)

(注)太線で囲った講座は、同一講座とみなします。枠内からは1講座のみお選びください。

講座番号	講座名	とき	定員	回数	受講料	材料費等	講師	内 容	第1回 受講日		
									1	10	
美術・絵画	はがき絵教室	A	日曜 10:00~12:00	27	5	5,400	実費 (材料費等)	友臈会主宰 西川 友佳子	四季の草花や風物を手本を見て描きます。初めての方にも楽しく描くことができるようわかりやすく説明します。一回の講座で、ハガキ作品が出来上がります。	1	10
		B	火曜 10:00~12:00	27	5	5,400	実費 (材料費等)			1	19
		C	木曜 10:00~12:00	27	5	5,400	実費 (材料費等)			1	14
		D	水曜 13:30~15:30	27	5	5,400	実費 (材料費等)			1	6
書道	書道	火曜 13:00~15:00	27	9	9,720	実費	神戸新聞留習紙上展選者 牛丸好一	書道史研究で知られた講師が昔よりよく知られている古典作品の歴史や逸話などをわかりやすく説明します。書道の古典を2字~6字ずつ半紙に臨書し、いろんな書体をじっくり学びます。	1	12	
工芸・手芸	906	韓国のパッチワーク・ポジャギ	水曜 10:00~12:00	20	5	6,000	材料費 10,000 (予定)	伝統文化研究家 河 正恵	初心者を対象に、パッチワーク経験者でなくてもできる韓国に古くから伝わる技法で布をつなぎ合わせたパッチワークの1枚布です。小物も作ります。	1	20
	907	簡単和紙ちぎり絵	火曜 10:00~12:00	24	3	3,900	実費	しゅんこう認定講師 荒川 ひろみ	四季の花などの手本や型紙がありますので、初めての方にも楽しく制作できます。和紙の毛羽の風合い、やさしさを活かした作品が出来上がります。	1	19
音楽	908	魅惑のシャンソン (経験者対象)	金曜 10:00~12:00	25	4	4,800	実費	日本シャンソン協会正会員 拵井 加代子	シャンソンの素晴らしさは、心のつづやき、語り、聴く人の心を酔わせ、涙を流させそれぞれの世界にいきなってくれます。 (「魅惑のシャンソン」はご経験のある方を対象とした内容となっています。) 初心者の方は「初めてのシャンソン」にお申込下さい。	1	15
	909	初めてのシャンソン (初心者対象)	火曜 10:00~12:00	25	4	4,800	実費			1	26
	910	きらめき青春ソング	月曜 13:30~15:00	27	5	6,000	テキスト代 1,200+税 その他実費	KOSMA音楽愛好会 森田 佳代	短い歌詞の中には大きな世界が広がっています。旅の歌、恋の歌、皆で歌の世界を楽しみましょう!	1	11
文学歴史	俳句入門	1	水曜 10:00~12:00	20	4	4,320	プリント・句集 代 1,500円	芭蕉翁献詠 全国俳句大会特選 杉岡 春風	日々を生活している証として、俳句を詠んでみませんか。基礎から応用まで約束や方法を解説し、一句一句を添削し、最終回には句集にまとめてお渡しします。	1	13
		2	水曜 13:30~15:30	20	4	4,320	プリント・句集 代 1,500円			1	13
		3	木曜 10:00~12:00	20	4	4,320	プリント・句集 代 1,500円			1	14
		4	木曜 13:30~15:30	20	4	4,320	プリント・句集 代 1,500円			1	14
	915	神戸・阪神間のまちかど学	月曜 14:00~15:30	35	6	7,200	実費	神戸学院大学非常勤講師 (地域・歴史学) 谷口 義子	みなさんがよく知っている身近なまちの歴史を学んでみませんか。神戸の地名や文化、生活の歴史、そこで起こった興味深い出来事などをゆっくりペースでお話しします。	1	18
茶華道	茶道	1	月曜 18:00~20:00	9	9	13,500	2,250	表千家 久保井 清之	割り稽古、歩き方、座り方等から濃茶点前まで。(表千家)お稽古の時間をご都合にあわせて始めることができます。男性の方も増えています。貴方も参加しませんか。	1	4
		2	金曜 18:00~20:30	9	9	13,500	2,250	裏千家 教授 淡交会神戸第一支部常任 幹事 筑田 宗真	お茶の作法(頂き方)、割り稽古、盆略点前から濃茶点前まで。(裏千家)お稽古の時間をご都合にあわせて始めることができます。	1	8
	センスアップいけ花		2021年春開講予定								
	918	くらしを彩るいけ花	金曜 13:00~15:00	25	5	6,000	材料費 5,500 (予定)	未生流家元教授 梶山 恵甫	四季折々の草花を基本型から自由形まで今の生活空間に	1	22
	919	フラワーアレンジメントと植物雑貨	金曜 18:10~20:10	25	3	5,400	材料費 9,000	神戸フローラルアートスクール 中嶋 恵子	季節の生花やプリザーブドフラワーなどを使って、フラワーアレンジメントの基礎から、おしゃれな植物雑貨まで、幅広く楽しみながら学べます。	1	8

ピフレホール 冬講座一覧 (1月~3月)

(注)太線で囲った講座は、同一講座とみなします。枠内からは1講座のみお選びください。

講座番号	講座名		とき	定員	回数	受講料	材料費等	講師	内 容		第1回 受講日	
2021年春開講予定												
料理	日曜料理教室											
	920	大人のおもてなし料理	土曜 10:00~12:00	18	3	5,700 (テキスト代含)	材料費 3,000 (予定)	料理研究家 橋本 朋子	ホームパーティや、おもてなしを具体的に表現しチャレンジする講座です。和食、洋食、多国籍の味をテーブルコーディネイトを併せ楽しめます。		1	9
2021年春開講予定												
舞 踊	おうちで作れる季節の和菓子											
	921	だれにでもできる健康フラ!	木曜 10:30~12:00	24	5	6,500	実費	フラハラウ プアラニ(所属) 堀尾 典子	ハワイアンフラに挑戦してみませんか? ゆるやかなストレッチを取り入れながら、ハワイアンの音楽に合わせて踊りましょう! 運動効果はもちろん脳トレになります!		1	14
	922	フラダンス	初級A 火曜 10:30~11:45	女性 24	4	5,200	実費		フラダンス講座を2季以上経験された方。新曲へのトライ、そして復習曲をリメイクしながら、楽しくレッスンを行います。		1	26
	923		初級B 火曜 13:00~14:15	女性 24	4	5,200	実費		1	26		
	924	ヒップホップI	水曜 19:00~20:30	24	9	10,800	—	流行宣言・R代表 山本 秀子	ストレッチ ~ リズムワーク~筋トレ、基本のステップから色々なジャンルをとりいれて振りを感じていきます。初心者も経験者もOK! 楽しく踊りましょう!		1	6
	925	GIRL'S HIPHOP	月曜 19:00~20:30	女性 24	8	9,600	—		アイソレーション、リズムトレーニング、ストレッチetc基礎をして、ノリノリでカッコよくワイルドに踊ります! 初心者も経験者もOK! 楽しくをモットーに踊りましょう!		1	18
926	楽しいジャズダンス	金曜 13:30~15:00	24	9	10,800	—	エクササイズでしっかり基礎体力をつけながら、アップ、スロー、ラテン、バラードなど色々な曲にあわせて、初めての方も経験のある方も汗をかきながら楽しく踊りましょう。		1	8		
その他	スマホ講座											
スホ ー ツ ・ 健 康	927	リフレッシュ太極拳	金曜 18:30~20:00	24	5	6,000	—	NPO法人神戸太極拳協会 森本 千代子	ゆったりとした動きの中で、気血を整え、内臓を調整し、足腰の持久力を穏やかに鍛えて、身体の内外のバランスをはかり根本から健康を増進します。さあ、あなたも今日一日のコリや痛みそしてストレスをすっきり解消させませんか!		1	8
	928	シニアのためのヨガ&リズム体操	水曜 13:30~15:00	女性 24	9	10,800	—	ヘルシークワハラ 藤本久美子	運動不足による体の痛みや動きづらさを解消! ヨガで機能改善し、転倒・腰痛・肩こり予防。		1	6
	929	心と体 ゆったりYoga	火曜 10:30~12:00	12	5	8,000	-	インド中央政府公認 ヨーガ研究財団認定講師 岩本 麻由美	ゆっくりとやさしい動きの中で、運動能力ではなく、ご自身の「今」の状態に気づいて頂けるようにつとめてまいります。幅広い年代の方に無理なく続けていただける内容です。		1	19
	930	平野式アンチエイジングエクササイズ	木曜 18:30~20:00	女性 24	7	8,400	-	元・宝塚歌劇団 平野 未祐紀	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、美しく正しい身体づくりで筋肉の衰えを防ぎ健康で若さUP! 小顔、痩身、生活習慣病の予防!		1	7
	931	シニアのお守り体操	金曜 11:00~12:30	50才以上 24	5	6,250	-	健康運動実践指導者 サーキットチェア認定 yoko	生活動作に必要な筋力、柔軟性、バランスの維持増進に役立つ体操をイスを使っておこないます。筋肉を鍛え、足腰膝の痛みを改善、予防しましょう!		1	8
	932		水曜 11:00~12:30	50才以上 24	5	6,250	-				1	20
	933	いつまでも歩ける力を自宅でできる簡単トレーニング	火曜 13:00~14:30	24	5	6,250	-	和田 忠士	将来足腰が弱くなって歩けなくなるのが怖い! と思ったことはありませんか? 筋力は何もしないと衰えていくもの。今のうちに運動に慣れ、いつまでも歩いてお出かけできるカラダを一緒につくりましょう		1	19
	934	若々しく美しい姿勢と歩き方	月曜 10:30~12:00	24	3	3,750	-	姿勢スタイリスト (一社)健康づくりホールディングス 荒牧 英樹	ちょっとした姿勢の改善と毎日の軽い体操、そして日々の気をつけてほしい事全部お伝えします! 良い姿勢で正しい歩行が健康づくりに最適です		1	4