

# 垂水区文化センター令和3年春講座（4～6月開催）

【募集受付期間：2月16日（火）～2月28日（日）まで】

## ※お申込み方法

- ①センター備え付けの「講座申込書」に必要事項を記入の上、窓口で申し込みをお願いします。
- ②電話・インターネット・パンフレット掲載葉書でもお申込みできます。

- ★ お申込みの少ない講座につきましては、開講を中止する場合があります。
- ★ 太線で囲った講座は、枠内で1講座のみのお申し込みとなります。
- ★ 定員を超えた講座につきましては、募集締切り後、抽選を行います。
- ★ 当選の皆様には、払込票（講座日程記載）を3月5日頃郵送いたします。補欠・落選の方には、ハガキでお知らせいたします。
- ★ ご自身のお身体にご不安がある方でスポーツ・健康体操等をお申込みされる方は、受講内容が問題がない事を事前に医師にご相談の上、お申込み下さい。



分類名	講座番号	講座名称	講師名	講師肩書	開催曜日	開始時間	終了時間	開催回数	定員	性別条件	受講料（円）	材料費等	講座内容	初回日
美術・絵画	401	基礎からたのしく油絵	吉村 宗浩	画家	①③月曜	10:00～12:00		5	20	なし	6,500	モチーフ代 約250円	写実を基本にしながらも、それだけが絵を描く目的にならないように色々な観点からアドバイスができればと思っています。	4月5日
	402	個性が光る絵画入門			②④水曜	14:00～16:00		5	20	なし	6,500	モチーフ代 約250円	水彩・油彩・パステル、色鉛筆等、油彩、画材は自由に選べます。自分に合った絵を少しずつでも見つけられるようにお手伝いをします。	4月14日
	403	デッサン教室	久米 伴香	日展準会員、晨鳥社	火曜日	10:00～12:00		10	20	なし	11,500	その他材料費 初心者2,500円 モチーフ代300円	石膏、人物(場合により変更)、静物デッサンをします。様々なモチーフを描く事により、楽しく絵を描くための基礎を学びましょう。	4月6日
	404	日本画			火曜日	13:00～15:00		8	15	なし	9,200	モチーフ代560円 初心者約10,000円	線を活かしたスケッチの描き方や日本独特の美しい水干絵具、岩絵具の扱い方を学びながら、素敵な作品を制作しましょう。	4月13日
	405	水彩画A	浦川 晩成	愛彩画塾主宰	金曜日	13:00～14:50		10	20	なし	9,000	モチーフ代 500円	一人一人の個性を生かし、水彩の基礎から制作まで。主に花や野菜など、ものを見て描きます。	4月2日
	406	水彩画B			金曜日	15:10～17:00		10	20	なし	9,000	モチーフ代 500円		4月2日
	407	暮らしを描く水彩画A	小倉 恒子	アリエ駒草主宰	火曜日	9:00～10:30		10	15	なし	10,000	初心者 約6,000円	小品のサンプルデモンストレーションの後で水彩画の基本を学びます。	4月6日
	408	暮らしを描く水彩画B			火曜日	10:45～12:15		10	15	なし	10,000	初心者 約6,000円		4月6日
	409	水墨画	山内 御行	如水庵水墨画会主宰	②③水曜	10:00～12:00		5	15	なし	5,500	初心者 実費	墨の濃淡で楽しい作品を制作しましょう。初心者の方も基本から進んでいきます。毎回自然を水墨で表現します。	4月14日
	410	季節を楽しむ彩画書A	井上 とよみ 池田 洋子	彩画書認定講師	①③水曜	12:50～14:00		5	20	なし	5,250	2500円 材料費 全5回分	はがきなどに季節の絵と文字を書き、初心者の方でも簡単に1講座1作品が楽しめます。A・B・C同じ内容です。(監修:藤野 佳津子)	4月7日
	411	季節を楽しむ彩画書B			①③水曜	14:20～15:30		5	20	なし	5,250	2500円 材料代 全5回分		4月7日
	412	季節を楽しむ彩画書C			①③水曜	15:50～17:00		5	20	なし	5,250	2500円 材料費 全5回分		4月7日
書道	413	書道実用(中字基本)	中野 美佐	兵庫県書作家協会	水曜日	13:00～15:00		9	16	なし	9,900	テキスト代 約3,200円	漢字の中字・細字で楷書の基本から行書の筆法を学びます。	4月7日
	414	ペン習字&筆ペン	塚越 斐翠	日本書写技能検定協会	月曜日	13:00～14:40		10	16	なし	11,000	テキスト代他 約1,500円	ペンと筆ペンの基本練習をはじめ、各種見舞状、金封表書、芳名録等の実用書、趣味の作品作りも。書写検定試験にもチャレンジ致しましょう。	4月5日

分類名	講座番号	講座名称	講師名	講師肩書	開催曜日	開始時間	終了時間	開催回数	定員	性別条件	受講料(円)	材料費等	講座内容	初回日
工(手)芸	415	木彫1	二曾 康子	黒ばら会	①③金曜	9:00~12:00		6	15	なし	9,000	材料費 2,200円(額代) 初心者13,500円	日常の生活を楽しむ木彫り。基礎作品の彫り方、塗装を習得しつつ徐々に自由作品に取り組んでいきます。	4月16日
	416	木彫2			②④金曜	9:00~12:00		6	15	なし	9,000	材料費 2,200円(額代) 初心者13,500円		4月23日
	417	欧風木彫	宮田 一子	木象会	②④水曜	18:20~20:20		5	11	なし	7,750	材料費 1,500円 彫刻刀代4,320円	ひとつひとつ時間をかけて彫り上げ、塗装を施して仕上げていきます。温かみのある木彫作品に囲まれ、心豊かに過ごしませんか?	4月14日
	418	ビーズアクセサリー	吉川 智子	日本ビーズアーティスト協会 会長	①③火曜	10:00~12:00		5	16	なし	6,000	材料費(1回分) 1,500~2,900円	NHK「すてきにハンドメイド」出演多数の講師による大人のビーズアクセサリーを基本から学べます。作って着けて楽しみましょう。	4月6日
	419	パッチワークとカントリキルトA	金山 淳子	手工芸アドバイザー	①③金曜	9:30~11:00		5	16	なし	4,750	初心者約3400円程度	小さな布を繋ぎ合わせ、配色を楽しみ、袋物やタペストリー等を作ります。初心者の方も一緒に楽しく手芸をしましょう。	4月16日
	420	パッチワークとカントリキルトB			①③金曜	11:15~12:45		5	16	なし	4,750	初心者約3400円程度		4月16日
	421	モラ手芸とハワイアンキルト			①③金曜	13:30~15:00		5	16	なし	4,750	初心者約3200円程度	華やかなハワイアンキルトや民族手芸のモラを使って袋物やタペストリーを作ります。一緒に楽しく手芸をしましょう。	4月16日
422	コーンスターチクレイ・フラワー	恵口ヤルフラワー			①③水曜	13:00~15:00		5	15	なし	6,000	材料費 実費 初心者約4900円	とうもろこしを原料とした手芸用粘土でやさしい色合いの花や人形を作ります。初めての方でも素敵な作品が出来上がります。	4月7日
音楽	423	楽しい大正琴入門	玉木 淑美	新響流大正琴関西支部代表	②④木曜	9:30~10:30		5	10	なし	5,750	テキスト代他 1,000円+税	初心者でも簡単に演奏できる楽器です。ぜひこの機会に始めてみませんか。大正琴でお家時間を過ごしてください。	4月8日
	424	楽しい大正琴初級			②④木曜	10:40~12:00		5	10	なし	5,750	テキスト代他 1,000円+税	色んなジャンルの曲を大正琴で演奏してみませんか。楽器を演奏する楽しさを実感していただけます。少し経験のある方が対象です。	4月8日
	425	ウクレレ初級	リノ 今城	ウクレレ教室主宰・カルチャー講師	水曜日	9:15~10:30		10	15	なし	9,000	テキスト代 1,600円+税 プリント代300円	癒し系の楽器として今人気のウクレレを初歩からレッスンし、ハワイアン音楽やポピュラーソングが歌いながら弾けるよう指導します(楽譜が読めなくても可)	4月7日
	426	ウクレレ中級			水曜日	10:45~12:00		10	15	なし	9,000	テキスト代 ¥2,400円+税 プリント代300円	当センターの初級講座を2回以上受講された方、または他で経験のある方を対象として、ハワイアンの曲を通して中級の技術を習得していただけます。	4月7日
	427	ピアノを弾こう!大人のピアノ1	西口 淑子	KOSMA音楽愛好会	②④木曜	18:45~19:45		5	3	なし	11,000	実費	目標の曲を一緒に始めましょう!初めての方もOK!曲を仕上げる充実感はお方だけのものです。(お一人20分の個人レッスンです)	4月22日
	428	ピアノを弾こう!大人のピアノ2			②④木曜	19:50~20:50		5	3	なし	11,000	実費		4月22日
	429	ピアノを弾こう!大人のピアノ3	峯 慎吾	KOSMA音楽愛好会	②④水曜	19:20~20:40		5	4	なし	11,000	実費		4月14日
	430	歌謡レッスンA1	竹中 香世	メディアジャパン	①③火曜	12:40~14:00		5	15	なし	4,500	CD代1,200円 実費(初めての方)	初めてマイクを持つ人、更には上達したい人にプロ歌手が楽しく歌う秘訣をレッスンします。各自歌いたい曲がレッスンできます。	4月6日
	431	歌謡レッスンA2			①③火曜	14:10~15:30		5	15	なし	4,500	CD代1200円 実費(初めての方)		4月6日
432	歌謡レッスンB	①③火曜			15:40~17:00		5	15	なし	4,500	CD代1200円 実費(初めての方)	4月6日		

分類名	講座番号	講座名称	講師名	講師肩書	開催曜日	開始時間	終了時間	開催回数	定員	性別条件	受講料(円)	材料費等	講座内容	初回日
音楽	433	歌謡レッスンC	美山 京子	日本クラウン	金曜日	13:00 ~ 14:50	10	15	なし	11,000			初心者を対象に正しい発音をしながら楽しく歌えるように指導いたします。	4月2日
	434	歌謡レッスンD			金曜日	15:10 ~ 17:00	10	15	なし	11,000			2回で1曲の課題曲を全員で練習し、発音からテクニックまでわかりやすく指導いたします。	4月2日
	435	歌謡レッスンE			金曜日	18:20 ~ 20:10	10	15	なし	11,000				4月2日
	437	愛Love 夢をかたるシャンソン(入門)	森岡 令子	元・宝塚歌劇団	②④火曜	15:15 ~ 16:45	5	15	なし	7,000	楽譜台800円(4曲分)(3か月分)		フランス・イタリアの風景を思い浮かべ様々な人生や歴史をメロディーにのせて歌い心豊かに過ごしましょう	4月13日
	438	日本抒情歌・世界名歌を美しく唄いましょう(午前)	草笛 雅子	元・宝塚歌劇団	③を除く木曜	11:00 ~ 12:30	8	15	なし	11,200	楽譜代 1000円(3か月分)		歌う事が楽しいと感じていただき、日本の歌の美しさや奥行き、世界名歌の心の広さを感じながら、一緒に楽しく唄いましょう。	4月8日
	439	日本抒情歌・世界名歌を美しく唄いましょう(午後)			③を除く木曜	13:00 ~ 14:30	8	15	なし	11,200	楽譜代 1000円(3か月分)			4月8日
	440	みんなで歌うポップス～世界名歌まで	桐 さと実	元・宝塚歌劇団	①③土曜	14:30 ~ 16:00	5	15	なし	7,000	楽譜代 550円		軽いストレッチの後、発生練習をして、皆で日本抒情歌、映画音楽、シャンソン、ラテンなどをピアノ生伴奏で楽しく歌います。	4月3日
	441	はずむ歌声リフレッシュ①	後藤 美和子	KOSMA音楽愛好会	①③土曜	9:10 ~ 10:40	5	15	なし	6,500	テキスト代 1,100円+税		思ったように声が出ないけど、歌いたい！という方大歓迎です。楽しく歌いながら心も身体もリフレッシュしましょう。	4月3日
	442	はずむ歌声リフレッシュ②			①③土曜	11:00 ~ 12:30	5	15	なし	6,500	テキスト代 1,100円+税			4月3日
	443	懐メロをおしゃれに♪(月曜)A	重久 佳子	KOSMA音楽愛好会	①③月曜	9:00 ~ 10:30	5	15	なし	6,500			歌は世につれ、世は歌につれ。懐メロをみんなで楽しく歌いましょう。甘い思い出、酸っぱい思い出がおしゃれによみがえります。	4月5日
	444	懐メロをおしゃれに♪(月曜)B			①③月曜	10:45 ~ 12:15	5	15	なし	6,500				4月5日
	445	懐メロをおしゃれに♪(火曜)			②④火曜	13:00 ~ 14:30	5	15	なし	6,500				4月13日
	446	ピアノで歌おう♪ヒットソング	西口 淑子	KOSMA音楽愛好会	②④水曜	17:30 ~ 19:00	5	15	なし	6,500			歌謡曲や演歌、流行歌もクラシックタッチでリズムによって演奏すると豪華で聴き応えのあるピアノ曲になります。	4月14日
	447	歌っていいとも！クラシック1	落合 庸平	KOSMA音楽愛好会	②④木曜	15:00 ~ 16:30	5	15	なし	6,500	テキスト代 800円+税		クラシックの歌も怖くない！オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導いたします♪愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう！目指せ声美人♪	4月22日
448	歌っていいとも！クラシック2	②④木曜			17:00 ~ 18:30	5	15	なし	6,500	テキスト代 800円+税		4月22日		
古典芸能	449	謡曲初級1	上田 大介	重要無形文化財総合指定保持者	②④水曜	14:15 ~ 15:45	5	15	なし	5,500	テキスト代 +税 2,273円		謡曲(能楽)は感性豊かなものです。感受性を豊かに幽玄の世界を習ってみませんか。初級では節をわかりやすく説明します。	4月14日
	450	謡曲初級2			①③水曜	13:30 ~ 15:00	5	15	なし	5,500	テキスト代 +税 2,273円			4月7日
	451	謡曲中級			②④水曜	12:30 ~ 14:00	5	15	なし	5,500	テキスト代 +税 2,273円		謡曲(能楽)は感性豊かなものです。感受性を豊かに幽玄の世界を習ってみませんか。中級では息の扱いなど、より高度な技術を習得します。	4月14日
	452	謡曲上級1			②④水曜	10:00 ~ 11:30	5	11	なし	6,750	テキスト代 +税 2,500円		謡曲(能楽)は、感性豊かなものです。上級では、情景などを理解した上で、息の扱いなど、より高度な技術を習得します。	4月14日
	453	謡曲上級2			①③水曜	15:15 ~ 16:45	5	11	なし	6,750	テキスト代 +税 2,500円			4月7日
	454	須磨琴			一絃須磨琴保存会	一絃須磨琴保存会 師範	火曜日	14:00 ~ 16:00	10	16	なし	10,500	テキスト代他 約3,900円	

分類名	講座番号	講座名称	講師名	講師肩書	開催曜日	開始時間	終了時間	開催回数	定員	性別条件	受講料(円)	材料費等	講座内容	初回日
文学歴史	455	ゆっくり俳句(入門～経験)A	藤井 啓子	「ホトキス」同人、「九年母」「田虹」	④水曜	09:00～10:30		3	10	なし	3,900	実費	俳句の初心者、経験者を問わない講座です。月に一度のゆっくりしたペースで進めてゆきます。のんびりと楽しみたい方向けです。	4月28日
	456	ゆっくり俳句(入門～経験)B			④水曜	10:45～12:15		3	10	なし	3,900	実費		4月28日
	457	はじめての俳句(入門)			②④木曜	13:00～14:30		5	11	なし	6,500	実費	俳句の初心者向けの講座です。五七五のリズムに乗せて四季の移ろいを詠んでみましょう。見るものが輝いてきますよ。	4月8日
	458	どんでん俳句(経験者)			②④木曜	10:00～12:00		5	20	なし	6,500	実費		4月8日
	460	おもしろ日本史Ⅲ(近代中期)	藤井 雅英	前園田学園女子大学准教授	②④金曜	10:00～11:30		5	15	なし	6,500	テキスト代 1,800円+税	歴史上の人物が立ち上がってくる！大河ドラマの見方が変わる！自分らしく自分の人生を歩む為にも日本の歴史を学び直しませんか。	4月23日
茶華道	461	いけばな	梶山 恵甫	未生流家元教授	①を除く土曜	10:00～12:00		8	15	なし	8,800	材料費(全季分)8400円	四季折々の草花を楽しんでいただき、いけばなの基本型から自由形まで、ていねいに指導します。	4月17日
	462	フラワーデザイン	松本 せつ子	垂水 フラワーデザイン	①③土曜	10:00～12:00		5	16	なし	6,000	材料費 10,000円	生花のアレンジメント等基礎から学び自由に表現して遊びましょう。	4月3日
料理	463	季節の家庭料理	横田 久代 村越 みどり	栄養士・料理研究家	②④金曜	10:00～12:00		5	18	なし	6,500	材料費 4,000円	旬の食材を使った和・洋・中の野菜たっぷり健康メニュー！バラエティーにとんだ料理を楽しく実習しましょう！もちろん男性の方も大歓迎です。	4月9日
	464	男性のための簡単家庭料理	北山 初美	料理研究家	②土曜	10:00～12:00		3	18	なし	3,900	材料費 2400円	家庭での食事回数も増えたこの時期！！さあ皆さんも一歩踏み出して厨房男子になりましょう。(女性の方も大歓迎です)	4月10日
	465	男性のための酒の肴料理			③土曜	10:00～12:00		3	18	なし	3,900	材料費 2400円	肴のあては塩辛くて野菜が少ない方も多いと思います。しっかり飲んで食べて健康的な肴を作りませんか？	4月17日
	466	作りおきおかずで健康お弁当づくり			④火曜	10:00～12:00		3	18	なし	4,650	材料費3,000円	仕事をされていて料理の時間が取れない方、おかずがマンネリ化で悩まれている方にお勧め。作りおきおかずでレパートリー増やしましょう！！	4月27日
語学	467	大人の学び直し基礎英語(基礎クラス)	フラハティ 佐智子	英会話・TOEICテキスト講師	水曜日	14:45～16:15		9	10	なし	12,600	テキスト代2,948円(税込)	英語で気持ちを伝えたり正確に説明するのは中学英語をマスターすれば可能です。中2レベルから一緒に学び直しませんか。	4月7日
	468	大人の学び直し基礎英語(中級クラス)			水曜日	13:00～14:30		9	10	なし	12,600	テキスト代2,640円(税込)	中学生英語の基礎はある程度理解できているけれど、もっと読む・聞く・話す・書くの4技能を上げていきたい方向けのクラスです。	4月7日
	469	英会話入門(金曜)	ディーン ヨハンソン	アメリカ人講師	金曜日	13:00～14:30		10	15	なし	11,000	テキスト代3,289円(税込)	Enjoy English ! 少々自信がなくても大丈夫です。中学生レベルの英語を基礎から始めます。楽しくおしゃべりしながら学びましょう！	4月2日
	470	やさしい英会話 スターター	ジーン K トヨサキ	英会話講師	土曜日	09:10～10:40		10	15	なし	11,000	テキスト代3,289円(税込)	英語が苦手な方でも、楽しく簡単な英語から学べるコースです。英会話に自信がない方大歓迎！	4月3日
	471	やさしい英会話 スターター2			土曜日	13:00～14:30		10	15	なし	11,000	テキスト代3,289円(税込)	英会話が少し話せる方を対象に、楽しく日常英会話を学習します。テキストは初心者向け。	4月3日
	472	初級英会話(土曜・午前)			土曜日	10:50～12:20		10	15	なし	11,000	テキスト代3,289円(税込)	初心者向けのコースです。リラックスして楽しく英会話を学びましょう。	4月3日
	473	楽しい英会話(金曜・午後)			金曜日	15:00～16:30		10	15	なし	11,000	テキスト代2,574円(税込)	簡単な日常英会話を楽しく学ぶコースです。初心者の方、待ってます！！	4月2日
	474	初級英会話(金曜・夜)			金曜日	18:30～20:00		10	15	なし	11,000	テキスト代2,860円(税込)	英会話が苦手な方も楽しくリラックスして学べるコースです。初心者 大歓迎！！	4月2日
	475	楽しい英会話(火曜・夜)			火曜日	18:30～20:00		10	15	なし	11,000	テキスト代3,135円(税込)	少し会話とリスニングができる方を対象に、日常英会話を学ぶコースです。ネイティブの日常英会話が自然に話せるように指導します。	4月6日
	476	実践英会話			火曜日	10:00～11:30		10	15	なし	11,000	テキスト代3,289円(税込)	少し会話とリスニングができる方を対象に、日常英会話を学ぶコースです。ネイティブの日常英会話が自然に話せるように指導します。	4月6日

分類名	講座番号	講座名称	講師名	講師肩書	開催曜日	開始時間	終了時間	開催回数	定員	性別条件	受講料(円)	材料費等	講座内容	初回日
語学	477	フランス語会話(入門)	ジャンフィリップ・ホルトリー	フランス語講師	土曜日	13:30	15:00	9	12	なし	12,600	テキスト代4,070円(税込)	フランス語の基礎会話を簡単な文法とセットで学びます。楽しく確実に、すぐに役立つフランス語を身に付けましょう。	4月10日
	478	フランス語会話(初級)			土曜日	15:10	16:40	9	12	なし	12,600	テキスト代4,180円(税込)	日常会話でよく使うフレーズを覚えて、会話の“キャッチボール”をめざしましょう	4月10日
	479	かんたん中国語入門	于 亜	中国語講師	月曜日	19:00	20:30	9	15	なし	8,100	テキスト代1,980円(税込)	初心者でも楽しく話せるような中国語を学習します。日常会話や旅行会話が使えるように発音のコツや文法を徹底的に丁寧に指導します。	4月5日
	480	中国語 初級			火曜日	15:00	16:30	10	20	なし	9,000	テキスト代2,420円(税込)	中国語会話がある程度慣れた人が対象です。伝統や文化にも触れてみます。	4月6日
	481	中国語中級	曹 蘭	中国語講師	火曜日	13:00	14:30	10	20	なし	9,000	テキスト代2,530円(税込)	中級の方を対象にしたコースです。正しい発音から基本文型、文法まで丁寧に指導。	4月6日
	482	韓国語 初級1	金 在 炫	韓国語講師	③を除く 木曜	9:10	10:40	9	15	なし	9,900	テキスト代3,025円(税込)	韓国語の学習歴1年程度の方が対象です。	4月8日
	483	韓国語 初級2			③を除く 木曜	11:00	12:30	9	15	なし	9,900	テキスト代1,870円(税込)	韓国語の学習歴2年程度の方が対象です。	4月8日
	484	韓国語 初級3			③を除く 木曜	13:30	15:00	9	15	なし	9,900	テキスト代1,870円(税込)	韓国語学習歴2年程度の方が対象です。	4月8日
	485	韓国語 初級4			火曜日	13:30	15:00	10	15	なし	11,000	テキスト代3,080円(税込)	韓国語学習歴3年程度の方が対象です。	4月6日
	486	韓国語 中級			③を除く 木曜	15:20	16:50	9	15	なし	9,900		韓国語学習歴4年程度の方または、同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象とした中級クラスです。	4月8日
487	韓国語 応用	火曜日			15:20	16:50	10	15	なし	12,000		テキスト・動画・歌など様々な形で韓国語を学ぶクラスです。	4月6日	
488	フォークダンス入門	立野 良子			日本フォークダンス連盟公認指導者	金曜日	13:00	14:30	10	30	なし	10,000		フォークダンスを踊りませんか。美容と健康に適しています。音楽にあわせて歩くことからはじめます。楽しい時間を過ごしましょう。男性も歓迎します。
489	フォークダンス中級		金曜日	14:45		16:15	10	30	なし	10,000		当センターフォークダンス入門を修了された方、または同程度の経験のある方を対象。ワルツ、ツイステップ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャ、のリズムで楽しく踊ります。	4月2日	
舞踊	490	はじめてのフラダンス初級	吉田 絵菜	ケ・アラ・スクール・オブ・フラ	①③水曜	15:30	17:00	5	25	女性のみ	5,500		フラの明るく自然のリズムのなか、ゆっくり体をほぐし、リラックスしましょう。	4月7日
	491	フラダンス中級	前田 薫		②④水曜	15:30	17:00	5	25	女性のみ	6,500		フラダンス初級クラスより繋がる中級クラス。不思議な元気の力を持つフラダンス。リズムに合わせて、楽しく体をリラックス。共に素敵なフラタイムを過ごしましょう。	4月14日
その他	492	実践写真教室	萩原 正良	ハギハラ写真企画	①③月曜	10:00	12:00	5	15	なし	6,000	交通費 実費	花鳥風月からスナップ・祭りの撮影方法を基礎から指導します。参加者のレベルに合わせて指導します。	4月5日
スポーツ健康	494	太極拳・火曜	西岡 美和子	太極拳「身輝会」	火曜日	10:00	11:30	10	50	なし	9,000		簡化24式、42式総合、48式太極拳を個人の年齢、体力、経験に合わせて練習します。初心者の方にも入門から丁寧に指導します。	4月6日
	495	太極拳・木曜	敦見 るみ子	太極拳「身輝会」	③を除く 木曜	10:00	11:30	8	50	なし	7,200		ゆるやかなリズムによってリラックス、ストレス解消まがいがいなし。(入門・初級・24式太極拳)	4月1日
	496	太極拳・夜間	吉岡 まり子	太極拳「身輝会」	水曜日	18:30	20:00	10	50	なし	9,000		ゆるやかなリズムによってリラックス、ストレス解消まがいがいなし。(入門・24式太極拳・42式太極拳)	4月7日
	497	氣功	高橋 富美子	タイチクラブ	火曜日	15:00	16:30	10	21	なし	10,000		生命(いのち)を養う入門の氣功です。“氣”のトレーニングにより、体のくつろぎと集中力を養います。	4月6日

分類名	講座番号	講座名称	講師名	講師肩書	開催曜日	開始時間	終了時間	開催回数	定員	性別条件	受講料(円)	材料費等	講座内容	初回日	
スポーツ健康	498	卓球A	岡 摩利子	日本体育協会公認卓球上級指導員	火曜日	15:00 ~ 17:00		10	32	なし	9,000		基本技術をさらにレベルアップし、ルールを覚えて全面練習、試合練習をします。フォアハンド・ロング・ショート・ツッツキ・フットワーク・三球攻撃などを練習します	4月6日	
	499	卓球B			水曜日	13:00 ~ 15:00	10	32	なし	9,000		4月7日			
	500	卓球C	飯尾 知子	日本体育協会公認スポーツ指導員	金曜日	10:00 ~ 12:00		10	32	なし	9,000		基本技術をさらにレベルアップし、ルールを覚えて全面練習、課題練習をします。	4月9日	
	501	卓球入門			火曜日	13:00 ~ 14:30	9	32	なし	6,300		4月6日			
	502	卓球(夜)	山本 昌弘	日本スポーツ協会公認卓球コーチ2	③を除く木曜	18:30 ~ 20:30		8	32	なし	8,000		初心者から中級者、上級者までひとり、ひとりに合わせた練習で、楽しくレベルアップしましょう。受講の成果をゲーム(試合)をして楽しみましょう。	4月8日	
	503	バドミントン	中野 牧子	神戸市バドミントン協会	金曜日	18:30 ~ 20:30		10	32	なし	10,000	シャトル代 500円	ラケットの持ち方・ルール等基礎から段階を経ながら、ゲームの練習まで。	4月2日	
	504	ヨガ美療体操A	竹村 京子	ヘルシークワハラ	月曜日	13:00 ~ 14:30		10	21	なし	9,500		ヨガの基本的な体操法と呼吸法で内面からの健康美をつくりながらハッピーライフを目指します。	4月5日	
	505	ヨガ美療体操B	高畑 恵美子		火曜日	11:00 ~ 12:30	10	21	女性のみ	9,500		ヨガの基本的な体操法と呼吸法で内面からの健康美をつくりながらハッピーライフを目指します。	4月6日		
	506	ヨガ美療体操C	藤本 久美子		水曜日	11:00 ~ 12:30	10	21	女性のみ	9,500		ヨガの運動法、呼吸法で体の歪みを取りさり、筋肉、骨、関節の若返りを図る事により、腰痛・肩こり・冷え症等を緩和します。	4月7日		
	507	整体ヨガ	嶋津 清江		水曜日	15:00 ~ 16:30	10	21	女性のみ	9,500		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くみを学びながら健康づくりを応援します	4月7日		
	508	熟年ヨガ美療体操	鈴木 裕子		水曜日	13:00 ~ 14:30	10	21	女性のみ	9,500		ヨガの体にやさしい体操法と呼吸法で健康ライフをめざします。	4月7日		
	509	ヨガ美療体操水曜・夜	禿子 まさ美		水曜日	19:00 ~ 20:30	10	21	女性のみ	9,500		ストレスや運動不足による腰痛・肩こりなどの体の不調改善を目指します。	4月7日		
	511	ヨガ美療体操金曜・夜	中桐 照子		金曜日	18:30 ~ 20:00	10	21	女性のみ	9,500		ヨガの基本的な体操法と呼吸法で内面からの健康美をつくりながらハッピーライフをめざします。	4月2日		
	512	熟年リズム体操	柳 菊江		リズム体操指導者	水曜日	9:30 ~ 10:45		10	50	なし	9,000		『体を動かす』これは健康につながります。リズムにのって、さあ!体操を始めましょう。男性も歓迎!	4月7日
	513	リズム&ダンベル体操	村上 喜子		リズム体操指導者	水曜日	11:00 ~ 12:00		10	50	女性のみ	7,000		リズムにのって動く楽しさと、筋力アップのダンベルで心も体もリフレッシュ!!	4月7日
514	正しい姿勢と歩き方	朝比奈 優	(有)スタジオKikiインストラクター		月曜日	15:00 ~ 16:30		10	21	なし	10,000		歪みやねじれを改善し、正しい姿勢と歩き方を身につけることで健康で美しい身体作りを目指します。腰痛やO脚の改善にも役立ちます	4月5日	
515	視力向上ヨガ ~アイヨガ			①木曜	10:00 ~ 11:30	3	21	なし	3,750		眼球運動と眼に栄養を送るヨガポーズを合わせたアイヨガ。ドライアイ、乱視、老眼、眼精疲労等の症状改善に役立ちます。	4月29日			
516	バランス経絡体操(火曜)	池戸 規子 中野 直美	(有)グリーンハウス	火曜日	9:00 ~ 10:30		10	21	なし	9,500		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。	4月6日		
517	バランス経絡体操(水曜)			水曜日	9:00 ~ 10:30	10	21	なし	9,500		4月7日				

講座受講にあたり、コロナ感染症対策にご協力をお願いいたします。

☆ご来館前に検温を行い、体調不良や風邪の症状等のある場合はご来館をお控えいただけますようお願いいたします。

☆マスク着用・館内入口に設置のアルコール消毒液で手指の消毒や、手洗いによる除菌にご協力をお願いいたします。

☆館内では蜜を避けるため、ソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いいたします。