

北須磨文化センター 4月開講

2021年春講座 受講生募集!!

2月16日から受付開始!!

〒654-0154 神戸市須磨区中落合3-1-2
お問合せ ☎078-791-0840



公益財団法人 神戸市民文化振興財団 <http://www.kobe-bunka.jp/>

●各センター感染症対策をさせていただいておりますが、マスクの着用、手指の消毒にご協力をお願いします。

おすすめ講座

音楽 541 わくわくピアノ (グループレッスン)
講師 元・ヤマハシステム講師 福島 美幸
初心者対象のキーボードでのグループレッスンです! 楽しく和気あいあいとゆくりしたペースでレッスンします。(中高年対象)
水曜日/13:00~14:00 (6回)
定員6名 受講料12,600円

舞踊 559 クラシックバレエ (キッズ)
講師 柴田バレエスタジオ 阪田 万美子
幼い頃のバレエレッスンは、正しい姿勢とリズム感を身に付けて、集団力を養うのに最適です。楽しい音楽に合わせて踊りましょう。
木曜日/16:00~17:10 (10回)
定員15名 受講料15,000円

舞踊 564 キッズダンス
講師 明石ジャズダンスカンパニー 志儀 多華子
アップ、ストレッチ、ブリッジ、リズムトレーニング、振付と盛りだくさんの50分です! みんなで楽しくDANCINGしよう!(幼児~小学生)
第2・4水曜日/16:40~17:30 (5回)
定員20名 受講料4,800円

舞踊 565 社交ダンス (初級)
講師 (公財)JBDF正会員 ダンススタジオプラト 笠矢 佐智恵
脳の活性化に最適です。生活に新しいリズムを取り入れましょう。入門者向けの講座です。男性も大歓迎です。
火曜日/14:40~16:10 (10回)
定員30名 受講料18,500円

体操 602 親子運動ASOBI (1歳半~4歳)
講師 ココカラパワーキッズ 谷岡 加奈子
スキンシップを大切にしたい「からだ遊び」や体幹につながる動きを繰り返し、楽しく遊びながら体と心の土台作りをします。
第2金曜日/9:30~10:30 (3回)
定員12名 受講料2,400円

水泳 615 はじめよう シンクロ!
講師 リオオリンピック銅メダリスト 中村 麻衣
音楽に合わせて泳ぐ楽しさ、お友達と一緒に一つの演技を完成させ達成感をお楽しみください。
土曜日/17:00~18:30 (9回)
定員20名 受講料10,890円

※マスク着用のない写真は新型コロナウイルス感染症流行前に撮影したものです。

501 はがき絵と水墨画 講師 福田 淑子 第1・3金曜日/13:30~15:30 (6回) 定員20名 受講料8,400円	502 はじめての日本画 講師 前田 恭子 第2・4月曜日/15:15~17:15 (5回) 定員18名 受講料6,700円	503 日本画 講師 前田 恭子 第2・4月曜日/13:00~15:00 (5回) 定員18名 受講料6,050円	504 はじめての油絵 講師 東浦 好洋 第1・3水曜日/13:00~17:00 (6回) 定員20名 受講料12,300円	505 油絵 講師 東浦 好洋 第1・3火曜日/13:00~17:00 (6回) 定員20名 受講料7,320円	506 水彩画 講師 日本美術家連盟 岡村 純子 第2・4金曜日/13:30~15:30 (5回) 定員15名 受講料6,050円	507 パステル画 講師 JMパステル研究会 岡村 純子 第2・4水曜日/13:30~15:30 (5回) 定員18名 受講料7,000円	508 トールペイント 講師 スタジオロン 瀬川 美穂 第2・4火曜日/10:00~12:00 (5回) 定員15名 受講料6,000円	509 基礎からのデッサン 講師 吉村 宗浩 第1・3土曜日/10:00~12:00 (5回) 定員20名 受講料6,050円	510 個性が光る絵画 講師 吉村 宗浩 第2・4木曜日/10:00~12:00 (5回) 定員20名 受講料6,050円		
511 子ども絵画 ステップ1 講師 横間 志郎 土曜日/13:30~15:00 (10回) 定員20名 受講料15,000円	512 子ども絵画 ステップ2 講師 横間 志郎 土曜日/15:00~17:00 (10回) 定員20名 受講料18,000円	513 書に親しむ (書道I) 講師 兵庫県書道協会 藤田 淑子 水曜日/10:00~12:00 (10回) 定員20名 受講料14,000円	514 やさしい書 (書道II) 講師 兵庫県書道協会 藤田 淑子 木曜日/18:30~20:30 (10回) 定員20名 受講料14,000円	515 たのしいペン字 講師 兵庫県書道協会 左右津 安輝子 木曜日/10:00~12:00 (10回) 定員15名 受講料9,800円	516 篆刻 講師 阿部 幸一 第2・4水曜日/13:00~16:00 (3回) 定員10名 受講料3,150円	517 デジカメ基礎講座 講師 フォトグラフアーツ 久保 実 第2・4金曜日/15:10~17:00 (5回) 定員20名 受講料5,250円	518 デジカメ実践講座 講師 フォトグラフアーツ 久保 実 第2・4火曜日/13:00~14:50 (5回) 定員20名 受講料5,250円	519 陶芸(入門・初級)① 講師 山本 喜容子 火曜日/10:00~12:00 (9回) 定員16名 受講料13,140円	520 陶芸(入門・初級)② 講師 長谷川 弘樹 火曜日/13:30~15:30 (9回) 定員16名 受講料13,140円		
521 藤とかざりのクラフト 講師 日本藤工芸協会 小松 みどり 水曜日/9:30~11:30 (10回) 定員12名 受講料10,000円	522 やさしい和紙ちぎり絵 講師 中村 佳子 第2水曜日/10:00~12:00 (3回) 定員15名 受講料3,300円	523 歌謡レッスン 講師 コロムビアレコード 大川 愛未 水曜日/14:30~16:30 (10回) 定員20名 受講料14,000円	524 LOVEポピュラーソング① 講師 神奈 あひ 第2・4火曜日/10:00~11:30 (6回) 定員20名 受講料8,400円	525 LOVEポピュラーソング② 講師 神奈 あひ 第2・4火曜日/13:00~14:30 (6回) 定員20名 受講料8,400円	526 童謡・唱歌① 講師 ソプラノ 角本 照美 第1・3水曜日/10:00~11:30 (5回) 定員20名 受講料5,500円	527 童謡・唱歌② 講師 ソプラノ 角本 照美 第2・4水曜日/10:00~11:30 (5回) 定員20名 受講料5,500円	528 懐かしい抒情歌① 講師 ソプラノ 角本 照美 第1・3水曜日/10:00~11:30 (5回) 定員20名 受講料5,500円	529 懐かしい抒情歌② 講師 ソプラノ 角本 照美 第2・4水曜日/10:00~11:30 (5回) 定員20名 受講料5,500円	530 懐きのシャッソソ 講師 日本シャッソソ協会 梶井 加代子 第2・4火曜日/18:00~20:00 (5回) 定員18名 受講料7,500円	531 ギター (初級) 講師 濱近 由香理 日曜日/13:00~14:00 (10回) 定員20名 受講料11,000円	532 ギター (中級) 講師 濱近 由香理 日曜日/14:10~15:10 (10回) 定員20名 受講料11,000円
533 ギター (中級)② 講師 濱近 由香理 日曜日/15:20~16:20 (10回) 定員20名 受講料11,000円	534 ウクレレ&ボカール教室 講師 すぎた じゅんじ 第2・4月曜日/9:00~10:30 (6回) 定員20名 受講料7,440円	535 フルート入門 講師 神戸フルート・エニックスフルート奏者 上野 明子 金曜日/17:40~18:30 (10回) 定員8名 受講料18,000円	536 フルートアンサンブル (ステップ1) 講師 神戸フルート・エニックスフルート奏者 上野 明子 金曜日/18:40~19:30 (10回) 定員8名 受講料18,000円	537 フルートアンサンブル (ステップ2) 講師 神戸フルート・エニックスフルート奏者 上野 明子 金曜日/19:40~20:30 (10回) 定員10名 受講料18,000円	538 ピアノプライベートレッスン (水) 講師 元・ヤマハシステム講師 福島 美幸 水曜日/14:30~17:00 (6回) 定員5名 受講料18,600円	539 ピアノプライベートレッスン (木) 講師 元・ヤマハシステム講師 福島 美幸 木曜日/13:00~17:00 (6回) 定員8名 受講料18,600円	540 ピアノプライベートレッスン (土) 講師 元・ヤマハシステム講師 福島 美幸 土曜日/9:00~12:00 (6回) 定員6名 受講料18,600円	541 わくわくピアノ(グループ) 8799 講師 元・ヤマハシステム講師 福島 美幸 水曜日/13:00~14:00 (6回) 定員6名 受講料12,600円	542 茶道 (煎茶) 講師 小笠原 孝子 家元 伊藤 昭昭 第2・4木曜日/10:00~12:00 (6回) 定員20名 受講料9,600円		
543 生花 (小原流) 講師 小原流一花元家 阿部 豊佳 第1・3水曜日/13:00~15:00 (6回) 定員15名 受講料6,600円	544 楽しいヘルシークッキング (男女) 講師 (社)兵庫県食生活改善協会 伊藤 ひで 第2水曜日/10:00~12:00 (3回) 定員20名 受講料5,400円	545 男性のための料理 (入門) 講師 (社)兵庫県食生活改善協会 鹿谷 博子 第1土曜日/10:00~12:00 (3回) 定員20名 受講料4,110円	546 男性のための料理 (入門)② 講師 (社)兵庫県食生活改善協会 鹿谷 博子 第1土曜日/10:00~12:00 (3回) 定員20名 受講料4,110円	547 男性のための料理 (入門)③ 講師 (社)兵庫県食生活改善協会 鹿谷 博子 第1水曜日/10:00~12:00 (3回) 定員20名 受講料4,110円	548 Mr.コリンズの英会話 講師 アメリカ人講師 コリンズ・ブルース 火曜日/19:00~20:30 (10回) 定員15名 受講料14,500円	549 アフタヌーン英会話 (初級) 講師 岸 秀子 水曜日/13:00~14:30 (10回) 定員18名 受講料12,000円	550 50歳からの英会話 (初級) 講師 岸 秀子 火曜日/10:00~11:30 (10回) 定員18名 受講料12,000円	551 海外旅行英会話 講師 岸 秀子 第2水曜日/14:45~16:15 (3回) 定員12名 受講料3,600円	552 中国語・入門 講師 陳 学雄 金曜日/17:30~18:30 (10回) 定員20名 受講料7,500円	553 中国語・会話 講師 陳 学雄 金曜日/18:40~20:10 (10回) 定員20名 受講料10,200円	

受付日	受付者名	受付No.
/		

下記太枠内にボールペンでご記入ください。
※「消せるボールペン」など訂正が容易にできる筆記用具は使用しないでください。

センター名	2021年春講座 北須磨文化センター		
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所	〒		
年齢	歳	性別	男・女
学年	(4月から)	年	
自宅電話番号	()		
携帯電話番号	-		
フリガナ			
保護者氏名又は緊急連絡者氏名	(続柄:)		
緊急連絡先電話番号	-		

キリトリ線に沿って切り取った後、テープヤノリで貼りあわせてご返送ください

POST CARD 650-0017

63円切手をお貼りください。

※2月28日(日)以降 このハガキをご利用いただけません。

神戸市中央区楠町4-2-2
神戸文化ホール内
(公財)神戸市民文化振興財団 講座係

春講座募集のご案内

申込み方法 いずれかの方法でお申込みください。
電話でも受け付けております。(FAX不可)

センター・会館の窓口
上の申込書にご記入の上、センターにお申込みください。

インターネット
24時間受付しております。
神戸市民文化振興財団
お申込みはこちら
※ただし 2月28日午後17:00まで

郵送
上の申込書に、必要事項をご記入の上、ポストに投函ください。

申込み締切日 2月28日(日) 必着
抽選後も定員に余裕のある場合がございます。受講を希望される方は、直接センターへお問い合わせください。

見学をご希望の場合は、事前にセンターまでお問い合わせください。(見学無料)
●見学は各講座1回のみ ●見学いただけない講座もあります

申込みにあたっての注意事項

- 1枚で、1人1講座の申込みをしてください。
例)1人で3講座申込みの場合3枚の申込み用紙に別々に記入。
●年齢制限のある講座に申込みされる場合は、4月1日現在の年齢です。
●受講は、申込者本人に限ります。他人名義での申込みはお断りします。
●同一講座への重複申込みは、無効となります。
●他の受講生に迷惑をおよぼすような行為があった場合は、受講をお断りする場合があります。
●スポーツ・健康体操を受講される方は、事前に医師に相談する等、ご自分の身体の状態に十分注意してお申込みください。
●都合により、講師が代わることがあります。
●気象警報発表、講師の都合等のため、やむを得ず休講する場合があります。その場合は、振替日に講座を実施します。
(予備日が振替日とは限りません。講座の振替日については別途お知らせいたします。)

受講者の決定

- 申込み多数の場合は、抽選となります。
- 結果は封書またはハガキでお知らせします。
- 応募者の少ない講座については、開講を中止する場合があります。

受講料納入

- 当選者には、受講料の払込取扱票を郵送しますので、3月20日までにコンビニまたは郵便局でお支払いください。
※必ず届いた払込取扱票でお支払下さい。
- 受講されない場合や、やむを得ず入金が遅れる場合には、必ずセンターまでご連絡ください。
- ご連絡なく期限までに納入されない場合は、辞退されたものとみなし、補欠の方にお申し込みさせていただきます。

受講料の返金

- 納入された受講料について、開講前のキャンセルは受講料から手数料1,100円差し引いて返金します。講座中止の場合は、全額返金。お客様都合の場合は、受講料総額の30%手数料を差し引き、残額を按分して10円未満切上げて返金します。








天候による休講について

兵庫県神楽坂地区の神戸市に大雨、洪水、暴風、大雪及び津波などの気象警報(波浪警報は除く)が講座開始時刻の2時間前~講座開始時刻に発表されている場合は休講いたします。
当センターからはご連絡いたしませんので、テレビ・ラジオ・インターネット等でご確認ください。(※、2時間前に発表されても、その後解除されても休講いたします。)


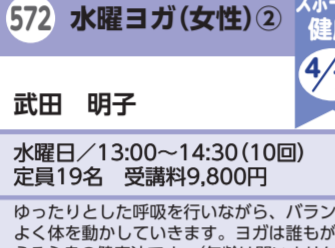


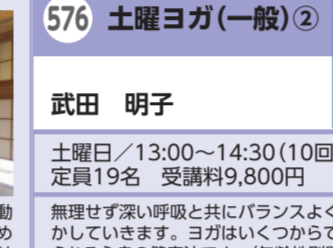

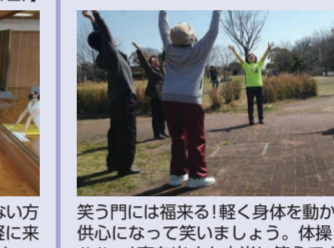

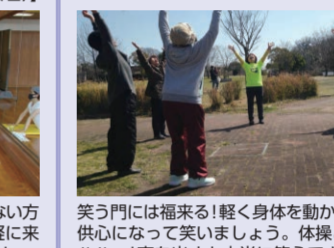

休講の場合は振り替えますので、日程のご確認をお願いいたします。



※印の講座は、それぞれのグループ内で1講座のみを選択してください。

NEW は、新しく始まる講座です。

554 囲碁 (初級) その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 4/9- 金曜日/13:00~15:00(10回) 定員20名 受講料12,000円 【材料費等/テキスト代1,550円】  10級程度までで指導者・自由対局、講座で楽しく上達しましょう。	555 囲碁 (中級) その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 4/9- 金曜日/10:00~12:00(10回) 定員25名 受講料12,000円 【材料費等/テキスト代1,450円】  9級から5級程度の方で講座・指導者・自由対局で楽しく上達しましょう。	556 囲碁 (上級) その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 4/7- 水曜日/10:00~12:00(10回) 定員25名 受講料12,000円 【材料費等/テキスト代1,100円】  4級から1級程度の方で指導者・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。	557 囲碁 (有段) その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 4/7- 水曜日/13:00~15:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 【材料費等/テキスト代1,100円】  初級・2級程度の方で指導者・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。	558 クラシックバレエ (一般) 舞踊 楽田バレエスタジオ 築本 美奈 4/2- 金曜日/18:45~20:15(10回) 定員15名 受講料15,000円  バレエの基本に加え、バレエらしさを学べます。表現、ポールドラなどを取入れたレッスンです。初心者の方からご参加可能です。	559 クラシックバレエ (キッズ) 舞踊 楽田バレエスタジオ 阪田 万美子 4/1- 木曜日/16:00~17:10(10回) 定員15名 受講料15,000円  幼い頃のバレエレッスンは、正しい姿勢とリズム感を身に付け、集中力を養います。様々なバ(ステップ)を順序立てて学び、バレエの基本を理解しましょう。	560 クラシックバレエ (ジュニア) 舞踊 楽田バレエスタジオ 阪田 万美子 4/1- 木曜日/17:20~18:50(10回) 定員15名 受講料15,000円  正しい姿勢とリズム感を身に付け、集中力を養います。様々なバ(ステップ)を順序立てて学び、バレエの基本を理解しましょう。	561 Various Step 舞踊 フキジャズダンスカンパニー 阪田 万美子 4/1- 木曜日/19:00~20:30(10回) 定員15名 受講料15,000円  JAZZやR・B、POPなど色んな曲で様々なステップを踊り、ご自身のペースにあわせて参加頂けるクラスです。
--	--	--	--	---	--	--	---

562 ジャズダンス (女性) 舞踊 フキジャズダンスカンパニー 吉岡 芽美 4/2- 金曜日/11:00~12:25(10回) 定員15名 受講料15,000円  ジャズダンスに必要な基礎トレーニングから始め、色々な曲にチャレンジし盛り込んでいきます。一緒に楽しみませんか?	563 シェイプアップ・エアロ 舞踊 フキジャズダンスカンパニー 薫 ゆみこ 4/7- 水曜日/10:30~12:00(8回) 定員20名 受講料12,000円  しつかりストレッチした後、60分間軽快なリズムに合わせてダンスしながらエアロサイズします。楽しくシェイプアップしましょう!!	564 キッズダンス 舞踊 明石ジャズダンスカンパニー 志儀 多華子 4/14- 第2・4水曜日/16:40~17:30(5回) 定員20名 受講料4,800円  アップ、ストレッチ、ブリッジ、リズムトレーニングと盛りだくさんの50分です! みんなで楽しくDANCINGしよう! (幼児~小学生)	565 社交ダンス (初級) 舞踊 (公財) JBDF 正会員 ダンススタジオフラット 笠矢 佐智恵 4/13- 火曜日/14:40~16:10(10回) 定員30名 受講料18,500円  脳の活性化に最適です。生活に新しいリズムを取り入れましょう。入門向けの講座です。男性も大歓迎です。	566 社交ダンス (中級) 舞踊 (公財) JBDF 正会員 ダンススタジオフラット 笠矢 佐智恵 4/13- 火曜日/13:00~14:30(10回) 定員30名 受講料18,500円  初級ステップをマスターしている方を対象に、立ち方、歩き方を練習し、楽しく踊ることを学びます。	567 社交ダンス (上級) 舞踊 (公財) JBDF 正会員 ダンススタジオフラット 笠矢 佐智恵 4/13- 火曜日/10:30~12:00(10回) 定員30名 受講料18,500円  中級程度ステップをマスターしている方を対象に、ベーシックステップを中心に練習をし、バンドレも講習します。	568 ベリーダンス 舞踊 Freyja (フレイヤ) 4/3- 土曜日/18:30~19:45(6回) 定員20名 受講料9,000円  年齢を問わず、初心者も無理なく基本動作が身につく、楽しみながら健康的な女性らしい身体作りを目指します。美しい衣装も魅力の一つです!	569 月曜フラダンス 舞踊 村上 光子 4/12- 第2・4月曜日/13:30~15:00(5回) 定員15名 受講料5,500円  ハワイアンソングで心いやされてみませんか。アロハの心を感じて、ゆったりと楽しく踊りましょう。(月2回コース)
--	---	---	---	---	---	--	---

570 金曜フラダンス 舞踊 村上 光子 4/2- 金曜日/14:30~16:00(10回) 定員15名 受講料11,000円  フラは心の言葉と言われます。わかりやすくハンドモーションやステップをフォローレッスンします。笑顔でフラを楽しみましょう。(月4回コース)	571 水曜ヨガ(女性)① スポーツ・健康 武田 明子 4/7- 水曜日/10:00~11:30(10回) 定員19名 受講料9,800円  ゆったりとした呼吸を行いながら、バランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。(年齢は問いません)	572 水曜ヨガ(女性)② スポーツ・健康 武田 明子 4/7- 水曜日/13:00~14:30(10回) 定員19名 受講料9,800円  ゆったりとした呼吸を行いながら、バランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。(年齢は問いません)	573 金曜ヨガ(女性) スポーツ・健康 武田 明子 4/2- 金曜日/10:00~11:30(10回) 定員19名 受講料9,800円  ゆったりとした呼吸を行いながら、バランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。(年齢は問いません)	574 金曜ヨガ(一般) スポーツ・健康 武田 明子 4/2- 金曜日/13:00~14:30(10回) 定員19名 受講料9,800円  無理せず深い呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。(年齢は問いません)	575 土曜ヨガ(一般)① スポーツ・健康 武田 明子 4/3- 土曜日/10:00~11:30(10回) 定員19名 受講料9,800円  無理せず深い呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。(年齢は問いません)	576 土曜ヨガ(一般)② スポーツ・健康 武田 明子 4/3- 土曜日/13:00~14:30(10回) 定員19名 受講料9,800円  無理せず深い呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。(年齢は問いません)	577 すこやかヨガレッスン スポーツ・健康 日本ヨガ療法学会員 田中 久美子 4/9- 金曜日/13:00~14:15(10回) 定員15名 受講料9,800円 【材料費等/バンド代700円(新規入会者)】  運動メニューは毎月更新! 体力に自信のない方も笑顔で通われています。体験はお気軽にどうぞ! 気分が軽やかに楽しくていいですよ!	578 笑いヨガ スポーツ・健康 日本笑いヨガ協会認定リーダー 小畑 梅子 4/1- 第1・3水曜日/13:00~14:30(5回) 定員20名 受講料6,000円  笑い門には福来る! 軽く身体を動かしながら楽しく笑いましょう。体操として「ハハハ」声を出すと本当に笑えます。	579 健康体操 スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/8- 木曜日/14:00~15:30(10回) 定員25名 受講料9,800円  年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどを行っています。
--	--	--	--	--	---	---	--	--	---

580 トレーニング①(女性) スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/6- 火曜日/14:00~15:30(11回) 定員15名 受講料10,780円  自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。(月4回コース)	581 トレーニング②(女性) スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/8- 木曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料9,800円  自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。	582 トレーニング③(60歳~女性) スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/7- 水曜日/14:00~15:30(11回) 定員15名 受講料10,780円  年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。(性別問いません)	583 トレーニング④(60歳~一般) スポーツ・健康 長谷川 美智子 4/9- 金曜日/10:00~11:30(11回) 定員15名 受講料10,780円  年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。(性別問いません)	584 トレーニング⑤(60歳~女性) スポーツ・健康 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 4/14- 水曜日/10:00~11:30(10回) 定員15名 受講料9,800円  適度な運動は、肩こり・腰痛・生活習慣病等の予防と改善に繋がります。体も心もしなやかに! マイベースで楽しみましょう!	585 カラダがわかるトレーニング スポーツ・健康 山根 嘉樹 4/12- 第2・4月曜日/10:00~11:30(6回) 定員30名 受講料5,400円  心肺機能、持久機能、血管の健康づくり、担いに応じてカラダの使い方を実践していきます。自分のカラダは自分で守っていく!	586 良い姿勢で正しい歩行 スポーツ・健康 スタイルリスト 荒牧 英樹 4/9- 第2金曜日/11:00~12:30(3回) 定員15名 受講料3,300円  健康は歩くこと、歩くことは楽しい。良い姿勢で正しい歩行をマスターすることで元々毎日!!	587 身体ほぐし健康体操 スポーツ・健康 健康運動指導士 吉田 貴子 4/2- 第1・3金曜日/14:50~16:20(5回) 定員15名 受講料4,950円  筋肉を整え、きちんと動くようにする簡単運動。脳トレも加えた笑顔になれる講座です。
--	--	--	---	---	--	---	---

588 自衛術 スポーツ・健康 (公財) 自衛術普及会中級指導員 中尾 悦子 4/7- 水曜日/14:50~16:20(10回) 定員15名 受講料11,000円  治療法が土台になっている体操で腰や肩、ひざの痛みが気になる方、高血圧や自律神経等の予防改善に老若男女誰でもできる体操です。	589 健康美容ストレッチ スポーツ・健康 ビューティーストレッチトレーナー 八田 陽子 4/12- 第2・4月曜日/10:00~11:30(5回) 定員15名 受講料7,000円  女性限定講座で、運動経験の無い方でも大丈夫です。顔や体の筋肉トレーニングで不調を改善し、姿勢を整えて10歳を目指します!	590 太極拳+練功十八法 太極拳 兵庫県練功十八法協会常任理事 山田 寛 4/7- 水曜日/13:20~14:50(10回) 定員20名 受講料11,600円  ゆったりと取り組みやすい簡化24式太極拳を学んで体の使い方と心の持ち方に気が付きましょう。練功十八法も基本から学びます。	591 太極拳(混元24式入門) 太極拳 神戸混元太極舎 山田 寛 4/7- 水曜日/15:00~16:30(10回) 定員20名 受講料11,600円  気功の良いところを取り込んだ太極拳です。初心者も基本を中心に伸び伸びと学びます。おあらかた気持ちで体を動かしましょう。	592 太極拳(簡化24式、総合42式) 太極拳 太極倶楽部 世話人 山田 寛 4/3- 土曜日/11:00~12:30(10回) 定員20名 受講料11,600円  太極拳は円運動です。単純ですがしっかりと基本を踏まえた上で、体だけでなく心も開放できるように余裕を大切に学びましょう。	593 月曜卓球(初級) 卓球 日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子 4/12- 第2・4月曜日/9:20~10:50(5回) 定員30名 受講料5,500円  初心者の方、卓球を始めませんか? 基礎から練習することによって楽しく身体を動かせるようになります。卓球は生涯楽しめるスポーツです。	594 月曜卓球(中級) 卓球 日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子 4/12- 第2・4月曜日/11:00~12:30(5回) 定員30名 受講料5,500円  基礎を習得された方、ステップアップを目指しながら、楽しく卓球を練習しましょう。	595 木曜卓球(初級) 卓球 日本スポーツ協会公認指導員 石黒 淳子 4/8- 木曜日/9:20~10:50(10回) 定員24名 受講料11,000円  手軽に楽しめる卓球を始めませんか。基礎から学べば上達も早く、友達もでき、気持ちいい汗を流しながら練習します。
--	---	---	---	--	--	---	--

596 木曜卓球(中級) 卓球 日本卓球協会四段 石黒 一行 4/8- 木曜日/11:00~12:30(10回) 定員24名 受講料11,000円  基本練習から応用技術、サーブシーブから実践練習まで技術を教えます。	597 こども卓球 卓球 日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子 4/11- 第2・4日曜日/13:00~14:30(5回) 定員12名 受講料5,500円  小学生を対象とした卓球教室です。基本的なルールや動作をわかりやすく指導します。卓球を楽しみながら上達しましょう。	598 バドミントン スポーツ・健康 神戸市スポーツ指導員 石花 桂子 4/7- 水曜日/10:00~12:00(10回) 定員30名 受講料11,000円  基本技術の習得から、ローテーションの取り方等、試合が楽しめるようになります。	599 新体操 体操 鈴江 えり 4/8- 木曜日/17:30~19:00(10回) 定員25名 受講料12,000円  マット運動、縄跳びなど学校体育に対応させ、新体操を通して運動能力を伸ばしましょう。育成コースとして20:40までのコースもございます。(対象:幼児~)	600 幼児体操(4歳~年長) 体操 須藤 律枝 4/7- 水曜日/14:30~15:40(10回) 定員30名 受講料9,500円  運動機能が整う幼児期に、マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使って運動する楽しさ、大切さを覚えていきましょう。	601 小学生体操 体操 須藤 律枝 4/7- 水曜日/16:00~17:10(10回) 定員30名 受講料9,500円  運動神経が向上するこの時期に、マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使い、粘り強い精神力・バランス感覚を身に付けます。	602 親子運動ASOBI(1歳半~4歳) 体操 ココカラパークキッズ 谷岡 加奈子 4/9- 第2金曜日/9:30~10:30(3回) 定員12名 受講料2,400円  スキンシップを大切にしながら「からだ遊び」や体幹につながる動きを繰り返して、楽しく遊びながら体と心の土台作りをします。	603 リトミック(0~2歳児) 体操 リトミック講師・生涯学習音楽指導員 田村 由美子 4/16- 第3金曜日/11:00~12:00(3回) 定員10名 受講料2,700円 【材料費等/200円】  親子で音楽に合わせて体を動かしましょう。聴く力、想像力を育てます。簡単な工作や季節の行事も取り入れます。
--	---	---	--	---	--	--	--

604 水中ウォーキング 水泳 坂田 暢子 4/12- 月曜日/12:15~13:15(5回) 定員30名 受講料5,500円  水の浮力・水圧・抵抗・水温を活かし、体を動かします。関節への負担を軽減しながら、自分の力にあった運動をしています。	605 火曜水泳(一般) 水泳 井筒 嗣子・林 正章 4/13- 火曜日/10:00~11:30(10回) 定員30名 受講料11,500円  ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。	606 シェイプアップアクアエクササイズ 水泳 奥田 美佳 4/13- 火曜日/12:30~13:30(10回) 定員30名 受講料11,000円  水の浮力を利用し、筋肉バランスを良くし、骨盤・股関節メンテナンスメニューも組み込み代謝をアップさせましょう。	607 水曜水泳(中・上級) 水泳 山根 嘉樹・林 正章 4/14- 水曜日/10:00~11:30(11回) 定員30名 受講料12,650円  健康づくりに水はとて有効な面があります。フォームの通り方、カラダのコントロールの仕方、楽しくカラダを使ってみましょう。	608 水中エクササイズ 水泳 坂田 暢子 4/14- 水曜日/13:30~14:30(10回) 定員30名 受講料11,000円  水の抵抗を利用し、地上より多くのエネルギーを消費できます。足腰への負担を軽くし代謝をアップします。	609 障がい者水泳 水泳 林 正章 4/14- 水曜日/18:50~19:50(10回) 定員15名 受講料14,500円  健康・体力維持・水泳の技術向上を高め、社会性・協調性・適応力を学び、精神の育成を目指します。	610 木曜水泳(女性) 水泳 井筒 嗣子・坂田 暢子 4/15- 木曜日/10:00~11:30(10回) 定員30名 受講料11,500円  ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。	611 健康水泳 水泳 井筒 嗣子・坂田 暢子 4/15- 木曜日/13:00~14:30(10回) 定員30名 受講料12,100円  ウォーキング・ストレッチ等を組み合わせた水中運動と、クロール・背泳ぎを取り入れた健康維持・増進を目指しましょう。	612 金曜水泳(女性) 水泳 坂田 暢子・林 正章 4/16- 金曜日/10:00~11:30(10回) 定員30名 受講料11,500円  泳げない方、泳ぐ方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳ぐことを目標とします。	613 土曜水泳(一般) 水泳 井筒 嗣子・片山 晃輔 4/17- 土曜日/10:00~11:30(10回) 定員30名 受講料11,500円  ゆっくり長く泳ぐ組と、ドリルを練習しながら5泳法をマスターする組に分かれます。中学生から入れます。	614 水中トレーニング 水泳 井筒 嗣子 4/17- 土曜日/12:00~13:00(10回) 定員30名 受講料11,000円  水の浮力で足腰に負担をかけずに、楽しく運動ができます。筋力も増強しやすくなります。姿勢良くなります。	615 はじめようシンクロ! 水泳 リオオリンピック! 日本スポーツ協会公認 教員リスト 中村 麻衣・泉 沙希 4/17- 土曜日/17:00~18:30(9回) 定員20名 受講料10,890円  音楽に合わせて泳ぐ楽しさ、お友達と一緒に一つの演技を完成させ達成感を味わっていませんか? お待ちしています!
--	--	--	---	---	---	---	--	---	--	--	---



北須磨 KSS スイミングスクール
 みんなと泳ごう! 楽しく学ぼう!
 火~金曜日 幼児(4~小2) 小学生(小1~6) 障がい児親子*
 16:00~17:10 17:15~18:30 16:15~17:15
 ※障がい児親子教室の開催は木曜日のみとなります。
 週1回コース 週2回コース
 入会金 3,300円
 月会費 4,400円 7,040円
 年会費 3,300円
 無料体験「開催中」
 小学生は入場料 300円必要
 まずはお気軽にお問合せ下さい
 北須磨文化センター Tel.078-791-0840

※印の講座は、それぞれのグループ内で1講座のみを選択してください。NEW は、新しく始まる講座です。