

申込
受付中!!

2024 冬
須磨区文化センター 随時講座

音楽療法士がお手伝い

音楽で心も体も健康に♪

水曜ジュニア／シニア空手

随時講座

中国語会話（入門）



2024 冬

随時講座募集

須磨区文化センター

音楽療法士がお手伝い

音楽で心も体も健康に♪

懐かしい歌謡曲・季節の歌・洋楽など、伴奏に合わせて歌いましょう。そして椅子に座って無理なく、体操・リラクゼーション・ツボマッサージなど行います。

レッスンの内容はご家族様のケアにもお役立ていただけます。



講師: Jesse ジェシー(日本人)
兵庫県認定音楽療法士
ホリスティック医学協会認定療法士
プロミュージシャン

ストレス軽減 → 免疫力アップ
脳活性化 → アンチエイジング
内臓機能維持 → 健康寿命延伸
リラックス → 幸せ感アップ

【日 程】 2025年1～3月 第2,第4木曜 10:00～11:30

日程表	1	2	3	4	5	予備
	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	3/27

【場 所】 須磨区文化センター 4F 第6会議室

【定 員】 12名

【受講料】 7,000円

お問い合わせ
お申込みは
お電話か窓口で

須磨区文化センター 2F事務所
〒654-0035 神戸市須磨区中島町1丁目2-3
☎ (078)735-7641

- ・ 受講料は当日に2階事務所で支払い下さい。
- ・ 一度納めた受講料は、キャンセル・返金はできませんのでご了承下さい。

2024年冬

随時講座募集！

水曜ジュニア／シニア空手



本講座では、基本稽古、移動稽古、ミット打ちを中心に全身をバランスよく鍛え、礼儀正しく強く優しい心を育むことが出来ます。保護者の皆様の見学も歓迎します。



2025年1月～3月 水曜 9回

日程表	1	2	3	4	5	6	7	8	9	予備
	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19	3/26

会 場：須磨区文化センター 3F 第1会議室

受講料：ジュニア 10,800円，一般・シニア 13,410円

持ち物：タオル、運動しやすい服装、水分補給用の飲み物

コース	対象	時間	定員
ジュニアⅠ	3歳～中学生	17:30～18:30	15名
ジュニアⅡ	3歳～中学生	18:35～19:35	15名
一般・シニア	高校生以上、一般、シニア	19:40～20:40	10名



ご希望のコースを選んで
お申込み下さい。



講師：道山 一成
神戸空手連盟大成塾師範

お問い合わせ
お申込みは
お電話か窓口で

須磨区文化センター 2F事務所
〒654-0035 神戸市須磨区中島町1丁目2-3
☎ (078)735-7641

- ・受講料は当日に2階事務所でお支払い下さい。
- ・一度納めた受講料は、キャンセル・返金はできませんのでご了承下さい。

2024 冬
須磨区文化センター
随時講座

お申込み・お問い合わせは、
須磨区文化センター
2階窓口、またはお電話で受付中！

随時講座

中国語会話（入門）

土曜日
10:30～
12:00
第6会議室

期間：3ヶ月（全9回）

受講料：14,400円

開催日：

1月 11日 18日 25日

2月 8日 15日 22日

3月 8日 15日 22日

（予備日 3月29日）

定員：10名

- ・受講料は当日に2階事務所でお支払い下さい。
- ・一度納めた受講料は、キャンセル・返金はできませんのでご了承下さい。

講師
坂口 文馨

初めて学ぶ方
におすすめです。

春から開講していますので、
まずはご見学ください！

須磨区文化センター
TEL 078-735-7641

〒654-0035 神戸市須磨区中島町1-2-3
第3月曜日休館（祝日の場合は開館）