

(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(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	
4001	書道	火13:00 ～15:00	25名	20回	18,380	実費	神戸新聞習字紙上展選者 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、いろいろな書体をじっくり学びます。	10月10日	
4002	やさしく楽しい毛筆講座	第2-4 金10:00 ～12:00	25	10	9,390	実費	硬筆毛筆書写技能検定 兵庫県審査委員 西川 絵梨	懐かしい墨の香りに包まれて、毛筆の練習をしませんか?漢字やかな、年賀状や宛名書きに挑戦してみよう。ご希望の方は書写技能検定も受験できます。	10月13日	
4003	ペン習字 & 筆ペン	A	土10:00 ～12:00	24	20	17,380	実費 テキスト代等	日本書写技能検定協会 塚越 斐翠	ペン・筆ペンの基本練習をはじめ、年賀状、手紙文・封筒、金封表書、芳名録等の実用書・趣味の作品づくりも。書写検定試験にもチャレンジしましょう。	10月14日
4004		B	第1-3 土13:00 ～15:00	24	10	9,390	実費 テキスト代等			10月21日
4005	はがき絵室	A	第2-4 日10:00 ～12:00	28	10	9,390	実費 (材料費等)	友誼会主宰 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、ハガキ一作品が出来上がります。	10月8日
4006		B	第1-3 火10:00 ～12:00	28	10	9,390	実費 (材料費等)			10月17日
4007		C	第2-4 木10:00 ～12:00	28	10	9,390	実費 (材料費等)			10月12日
4008		D	第1-3 水13:30 ～15:30	28	10	9,390	実費 (材料費等)			10月18日
4009	俳句入門	1	第2-4 水10:00 ～12:00	20	10	9,390	プリント・句集代 1,400	芭蕉翁献詠 全国俳句大会特選 杉岡 壱風	日々を生活している証しとして、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。	10月11日
4010		2	第2-4 水13:30 ～15:30	20	10	9,390	プリント・句集代 1,400			10月11日
4011		3	第2-4 木10:00 ～12:00	20	10	9,390	プリント・句集代 1,400			10月12日
4012		4	第2-4 木13:30 ～15:30	20	10	9,390	プリント・句集代 1,400			10月12日
4013	茶道	1	月18:00 ～20:00	18	20	17,380	5,000	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)お稽古の時間は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きます。貴方も参加しませんか。	10月16日
4014		2	金18:00 ～20:30	18	20	17,380	5,000	裏千家歌謡 淡交会神戸第一支部副任幹事 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)お稽古の時間はご都合にあわせて始めることができます。	10月13日
4015	生け花	A	第2-4 月18:30 ～20:30	25	10	9,390	材料費 12,000	未生流家元教授 梶山 患甫	四季折々の草花を基本型から自由形まで楽しく生けましょう。	10月23日
4016		B	第2-4 金13:00 ～15:00	25	10	9,390	材料費 12,000			10月13日
4017	フラワーアレンジメント	第2-4 金18:10 ～20:10	25	10	11,340	実費 1,500～2,900/回	神戸フローラルアートスクール 四方 英子 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、暮らしの中の彩りからプライダルまで、幅広く楽しみながら学べます。(経験不問)	10月13日	
4018	韓国のパッチワーク・ポジャギ	第1-3 水10:00 ～12:00	20	10	9,390	材料費 15,000	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。	10月18日	
4019	韓国・朝鮮語	入門	水18:30 ～20:00	24	20	17,380	テキスト代 2,700+税	韓国・朝鮮語講師 李 玉順	初心者を対象としたコースで韓国・朝鮮語の初歩から簡単な日常会話まで。	10月4日
4020		初級	月18:30 ～20:00	24	20	17,380	テキスト代 2,200+税			簡単な会話はもちろん、手紙・日記などの文章も韓国・朝鮮語で書けるように。
4021	リフレッシュ太極拳	第2-4 金18:30 ～20:00	25	10	9,390	—	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、足腰の持久力を種やかに鍛えて、身体の内外的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!	10月13日	
4022	フラダンス	入門	第2-4 木10:30 ～12:00	女性 30	10	9,390	実費	フラハラウ アラニ(所属) 田代 さと子	ハワイの伝統的な踊りを、貴女の新しい健康法として、トライしてみませんか。年齢に関係なく楽しく踊れます。	10月12日
4023		初級A	第2-4 火10:30 ～11:45	女性 30	10	9,390	実費	フラハラウ アラニ(所属) 高橋 孝子	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、楽しくレッスンをを行います。	10月10日
4024		初級B	第2-4 火13:00 ～14:15	女性 30	10	9,390	実費			10月10日
4025	ヒップホップⅠ	水19:00 ～20:30	25	20	17,380	—	流行宣言-R代表 山本 秀子	今、流行の曲でヒップホップのファンキーなリズムにあわせて、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。	10月11日	
4026	ヒップホップⅡ	月19:00 ～20:30	25	20	17,380	—		初めての方も、経験のある方も、ラップやR&Bのビートを感じながら様々なジャンルのヒップホップを楽しく踊りましょう。	10月16日	
4027	楽しいジャズダンス	金13:30 ～15:00	25	20	17,380	—	—	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。	10月13日	
4028	フレッシュアップ体操	水13:30 ～15:00	女性 25	20	17,380	—	ヘルシークワハラ 藤本 久美子	曲に合わせて楽しく身体を動かします。初心者にも無理がなく運動不足解消によい体操です。	10月11日	
4029	楽しいフォークダンス	火15:00 ～16:30	30	20	17,380	—	日本フォークダンス連盟 公認指導者 竹村 共子	みんなで楽しくフォークダンスを踊りましょう。	10月10日	

(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(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
4030	心と体 ゆったりYoga	第1-3 火10:30 ~12:00	20名	10回	12,630円	—	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にいただける内容です。	10月17日
4031	平野式アンチエイジング エクササイズ	第3を除く 木18:30 ~20:00	女性 25	17	16,780	—	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!	10月12日
4032	転倒予防 お守り体操	第1-3 火13:00 ~14:30	50以上 25	10	9,390	—	健康運動実践指導者 サーキットチア認定 yoko	椅子に座ったまま有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチができる安全で無理のない、お手軽な体操です。筋肉を鍛え、足腰膝の痛みを改善・予防しましょう。	10月17日
4033	(サーキットチア) 金曜	金(月3回) 11:00 ~12:30	50以上 25	15	14,090	—			10月6日
4034	足腰パワーアップ体操	第1-3 水10:30 ~12:00	25	10	9,870	—			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行います。ご自分の体にあわせて「座位」「立位」を選択できます。
4035	若さを保つ 姿勢と歩き方	第1 月10:30 ~12:00	20	5	5,670	—	姿勢スタイル 健康づくりホールディング 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	10月2日
4036	魅惑のシャンソン (経験者対象)	第1-3 金10:00 ~12:00	25	10	9,390	実費	日本シャンソン協会正会員 梶井 加代子	シャンソンの素晴らしさは、心のつぶやき、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る。([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。	10月6日
4037	初めてのシャンソン (初心者対象)	第2-4 火10:00 ~12:00	25	10	9,390	実費			10月10日
4038	きらめき 青春ソング	第2-4 月13:30 ~15:00	25	10	11,340	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!	10月23日
4039	日曜料理教室	第2-4 日10:00 ~12:00	36	10	9,390 (テキスト代)	8,500	神戸市生活指導研究会 田中 好子	バランスのとれた献立を通して料理の基礎を学びませんか。和・洋・中華・お菓子と幅広い献立を実習しながら一工夫した家庭の味を身に付けていきましょう。	10月8日
4040	大人の おしゃれ料理	第2 土10:00 ~12:00	30	5	5,340 (テキスト代)	5,500	料理研究家 食育インストラクター 南 佳歩	旬の野菜と話題の食材を使い、世界各地の家庭料理をおうち風にアレンジしたレシピで、日常の料理から特別な日の料理をおしゃれなテーブルセッティングと共に学びます。	10月14日
4041	男のチャレンジ クッキング	第1-3 土10:00 ~12:00	男性 30	8	9,400 (テキスト代)	8,000	栄養士 本美 佑佳	包丁の持ち方、野菜の切り方など料理の基本技術やコツが身に付きます。毎日の食事に役立つ家庭料理の献立ばかりです。楽しんでレッスンしましょう!	10月21日
4042	お菓子倶楽部	土(月1回) 14:00 ~16:00	24	5	5,950	6,000		おうちで作る、おうちのおやつ。忘れられた味や知りたかった味、誰からも喜ばれるおやつ。人気のカフェのスイーツが作れます。	10月21日
4043	パン倶楽部 (初級)	月(月1回) 10:00 ~12:00	24	5	5,300	5,000		パン倶楽部では、普段の食事にぴったりなシンプルで素朴な味の手ごねパンの作り方、食べ方を学べます!基本から応用の形までの手ごねパン作りを2種類覚えましょう!	10月2日
4044	おうちで作れる 季節の和菓子	第4 水10:00 ~12:00	36	5	4,560	3,500	神戸市生活指導研究会 村中 尚子	四季おりおりの和菓子を、もっと身近に楽しみながら作ってみましょう!手軽に簡単に和菓子を楽しむことが出来ます。	10月25日
4045	簡単和紙ちぎり絵	第3 火10:00 ~12:00	24	5	4,560	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。	10月17日

新規

新規

ピフレ

新規

新規

新規

★秋季限定開講講座★ (申込・問合せ方法は、定例講座と同じです。)

4046	ワイン入門	第3 水18:30 ~20:00	24名	5回	7,030円	10,000円	ソムリエ ワイン輸入商社経営 大橋 裕	楽しい話しを聞きながら、実際にワインを飲んで知識を得る入門講座です!ヨーロッパでの買い付け現場で見聞きた楽しい話しもお教えます!	10月18日
4047	スマホを楽しもう!	第2 土13:30 ~16:30	20	5	7,500	—	(一社)KOBENET企画 中村 勝美	スマホは趣味を広げ家族や友達と新しいつながりが出来ます。便利なアプリを皆さんのスマホに取り込むことで便利で楽しい生活、充実した生活を営むことが出来ます。	10月14日

新規

新規

★特別講座★

〔申込方法・問合せ先〕  
●それぞれの募集開始日の午前9時から  
ピフレホール電話及び窓口で先着順受付 ☎621-1120

講座名	講師	開催日時	定員	受講料	募集開始
趣味の川柳	道上 独太	8月26日(土) 10:00~12:00	25名 【先着順】	1,500円 (材料費を含む)	7月31日(月)
		10月28日(土) 10:00~12:00	25名 【先着順】	1,500円 (材料費を含む)	10月2日(月)
		12月23日(土) 10:00~12:00	25名 【先着順】	1,500円 (材料費を含む)	11月27日(月)
		2月24日(土) 10:00~12:00	25名 【先着順】	1,500円 (材料費を含む)	1月30日(火)
韓国・朝鮮家庭料理	李 玉順	12月23日(土) 10:00~12:00	36名 【先着順】	2,500円 (材料費を含む)	11月27日(月)

新長田勤労市民センター別館ピフレホールから、貸館のお知らせ

新長田勤労市民センター別館ピフレホールでは、大ホールや会議室、特別室などを低料金でお貸ししています。諸会合や、健康づくり、趣味の向上等にご利用ください。お申込は電話(621-1120)でも受付しておりますので、お気軽にお申しつけください。

■大ホール:客席(414席)、舞台[間口:11m(W)×5m(H)、奥行:6m、高さ:10m]

控室3室、グランドピアノ:スタインウェイD274[(各時間帯ごとに)3,000円]

■会議室:A(70名)、B(24名)、C(18名) ■レッスンルーム(48名) ■クラフト室(54名)、和室(18名)、料理教室(37名)

■利用時間:9:00~21:00(日曜・祝日は17:00まで) 休館日:第3木曜日

◆貸館予約状況をインターネットでも確認できます。

神戸いきいき勤労財団ホームページ(<https://www.kobe-kinrou.jp/>)予約はお電話でお願いします。