

2017年  
秋季

実施講座一覧

# 垂水勤労市民センター

〒655-0893 神戸市垂水区日向1丁目5番1号(レバンテ垂水2番館3・4階)

☎708-8901 講座番号の○印は一年コースです。

(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	
5001	基礎から たのしく油絵	第1・3 月10:00 ~12:00	20	10	13,990 (モデル代)	(モチーフ代) 約500	画家 吉村 宗浩	油絵独特の様々な技法を学びながら、それぞれの好みに合ったモチーフやテーマを楽しみながら作品制作をします。	月 日 10 16	
5002	個性が光る 絵画入門	第2・4 水14:00 ~16:00	20	10	12,890 (モデル代)	(モチーフ代) 約500		水彩、油彩、パステル、画材は自由。絵画のエッセンスを学びながら、一人一人の個性がのびしていけるような教室です。	10 11	
5003	デッサン教室	火10:00 ~12:00	25	20	20,280 (モデル代)	(モチーフ代) 600 (材料費) 3,000	日展準会員 農鳥社 久米 伴香	絵画や造形の基本となるデッサン。初めての方も一緒に、モチーフをよく見て、形的美しさを発見していきます。基礎から学べます。鉛筆、木炭、水彩、パステルなど様々な画材にも挑戦できる教室です。	10 10	
5004	日本画	第2・4 火13:00 ~15:00	24	10	10,040	(モチーフ代) 700 (材料費初めの方) 約9,000		日本に昔からある、美しい水干絵具、岩絵具を使い、絵を描いてみましょう。古の人々の素敵な感性に触れてみてください。基礎から学べます。	10 10	
5005	水彩画	A	金13:00 ~14:50	30	20	17,380	(モチーフ代) 500	愛彩画塾主宰 浦川 晩成	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。	10 13
5006		B	金15:10 ~17:00	30	20	17,380	(モチーフ代) 500			10 13
5007	暮らしを描く 水彩画	火10:00 ~12:00	28	20	17,380	実費	アトリエ駒草 小倉 恒子	日々の暮らしの中から美を見つけ、生活を楽しみましょう。洋画の基本技法を学び、絵はがき・飾って楽しむ絵までおけいこします。	10 10	
5008	水墨画	第2・3 水10:00 ~12:00	28	10	8,690	実費	如水庵水墨画会 主宰 山内 御行	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。	10 11	
5009	季節を 楽しむ 水彩画	A	第1・3 水14:00 ~15:20	30	10	8,690	1回 350程度	彩画書認定講師 藤野 佳津子 井上 とよみ 池田 洋子	はがきなどに、季節の風物の絵と文章を書きます。初心者の方でも簡単に一講座一作品が楽しめます。(A・B同じ内容の講座です。)	10 4
5010		B	第1・3 水15:40 ~17:00	30	10	8,690	1回 350程度			10 4
5011	写真教室	1	第1・3 月10:00 ~12:00	25	10	9,880	実費 (材料費・交通費)	二科会写真部会員 山岡 成男	写真の基本と楽しみ方。 初心者からベテランまで。 (1・2同じ内容の講座です)	10 16
5012		2	第1・3 月14:00 ~16:00	25	10	9,880	実費 (材料費・交通費)			10 16
5013	木彫	第1・3 金 9:00 ~12:00	26	12	15,640	(額代) 2,200 (初心者) 13,100	黒ばら会 二曾 康子	日常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。	10 6	
5014	欧風木彫	第2・4 水18:20 ~20:20	25	10	10,040	(材料費) 約4,730 (道具代) 14,010	木象会 宮田 一子	ヨーロッパの伝統的なデザインの木彫作品を暮らしの中に取り入れて楽しみましょう。	10 11	
5015	楽しい 大正琴	入門	第2・4 木 9:30 ~10:30	10	10	10,690	テキスト代他 1,000+税	新響流大正琴 関西支部代表 玉木 淑美	大正琴が生誕して100年とますます楽器経験のない方でも気軽に始められる大正琴楽譜が読めなくても鍵盤の数字と楽譜の数字を照らし合わせて弾けるので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。	10 12
5016		初級	第2・4 木10:40 ~12:00	10	10	10,690	テキスト代他 1,000+税			入り易く、奥の深い楽器大正琴。いろ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頂けると幸いです。少し経験のある方を対象としています。
5017	津軽三味線・入門	第2・4 火10:00 ~11:00	5	10	17,380	テキスト・テープ代 2,000+税	津軽三味線静女会 高橋 静女	津軽三味線を始めてみませんか!初めての方でも「津軽じゃんから節」が弾けるまで親切丁寧に個人指導いたします。三味線をお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は講師にご相談ください。 初級は、入門終了の方を対象に練習します。	10 10	
5018	津軽三味線・初級	第2・4 火11:00 ~12:00	10	10	17,380	テキスト・テープ代 2,000+税			10 10	
5019	謡曲入門	第2・4 水16:00 ~17:00	15	10	9,070	-	重要無形文化財 総合指定保持者 日本能楽会会員 公益社団法人 能楽協会正会員 上田 大介	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。 入門ではプリントを使い節の記号などをわかりやすく説明し、講座後期では謡曲本より抜粋した要所を認めるようにお稽古をします。 初級では節をわかりやすく説明し、謡曲本を一冊通して認めるようにお稽古をします。 中級では息の扱いなど、より高度な技術を習得し、謡曲本を一冊通して認めるようにお稽古をします。 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、謡曲本を一冊通して認めるようにお稽古をします。(テープ持込可)	10 11	
5020	謡曲初級	第2・4 水14:15 ~15:45	25	10	9,390	テキスト代 2,083+税			10 11	
5021	謡曲中級	第2・4 水12:30 ~14:00	25	10	9,390	テキスト代 2,083+税			10 11	
5022	謡曲上級	第2・4 水10:00 ~11:30	15	10	12,090	テキスト代 2,269+税			10 11	

垂  
水



(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	
5023	ウクレレ	初級	水 9:00 ~10:15	25	20	17,380 テキスト等 2,228	明石ウクレレ倶楽部主宰 リノ 今城	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)	10月11日	
5024		中級	水10:30 ~11:45	25	20	17,380 テキスト等 3,632		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きます。	10月11日	
5025	ピアノを弾こう♪ 大人のピアノ	1	第2-4 木18:45 ~19:45	3	10	20,080	KOSMA音楽愛好会 西口 淑子	あなたの目標は…クラシック?ポップス?演歌?音符の読み方からでもOK!毎日の練習が大切です。おうちでも楽しくコツコツ練習しましょう。1曲仕上げた時の充実感はあなただけのものです。私と一緒に始めましょう。(お一人20分の個人レッスンです)	10月12日	
5026		2	第2-4 木19:50 ~20:50	3	10	20,080			10月12日	
5027		3	第2-4 水19:20 ~20:40	4	10	20,080			KOSMA音楽愛好会 峯 慎吾	10月11日
5028	歌謡 レッスン	A1	第1-3 火13:00 ~14:50	20	10	10,690 (発表会経費含)	ウイングジャパン 竹中 香世 (橋本 絹世)	初めてマイクを持つ人、更に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。心に響くプロの発声法をわかりやすく指導いたします。	10月3日	
5029		A2	第1-3 火15:10 ~17:00	20	10	10,690 (発表会経費含)			10月3日	
5030	歌謡 レッスン	C	金13:00 ~14:50	30	20	19,180 (発表会経費含)	日本クラウン 美山 京子	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。  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。	10月13日	
5031		D	金15:10 ~17:00	30	20	19,180 (発表会経費含)			10月13日	
5032	歌謡 レッスン	E	金18:20 ~20:10	30	20	19,180 (発表会経費含)			10月13日	
5033	歌謡 レッスン	F	土13:30 ~15:30	20	15	17,090 (発表会経費含)	ウエブクウ 星 まさる	初めてマイクを持つ人、更に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。	10月14日	
5034	愛Love 夢をかたる シャンソン(入門)	第2-4 火15:15 ~16:45	30	10	10,040	実 費	元・宝塚歌劇団 神奈 あい	歌で夢を見て、人を愛し、失恋に悲しみ、人生を物語る様なひと時を味わってみませんか?日常から離れて、素敵な世界を!!一緒に夢を語りましょう!!	10月10日	
5035	愛Love ストレッチ& 歌ってジャズダンス	第2-4 火18:00 ~19:30	25	10	12,090	実 費	神奈 あい 芝 田 舞	いつまでも美しい姿勢を保つ歩き方や簡単な歌を口づさみながら、歌振りをして、脳に刺激を与え活性化します。いつまでも若く美しく!!	10月10日	
5036	愛Love ポピュラーソング 童謡専科	(午前)	第3を除く 木10:00 ~11:30	30	15	14,840	楽譜代 435	愛Love ポピュラーソング 講師 萩 知子	代表 元・宝塚歌劇団 神奈あい 基礎発声を基本として、みなさんの思い出に残るなつかしい童謡を中心に、楽しく歌いましょうネ!	10月12日
5037		(午後)	第3を除く 木13:00 ~14:30	30	15	14,840	楽譜代 435			10月12日
5038	みんなの 青春ソング	1	第1-3 土 9:10 ~10:40	30	10	10,040	テキスト代 1,000+税	KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子	青春時代に戻ってみませんか。胸に秘めた想いをもう一度。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。	10月7日
5039		2	第1-3 土11:00 ~12:30	30	10	10,040	テキスト代 1,000+税			10月7日
5040	懐メロをおしゃれに♪ (月 曜)	原則第1-3 月10:00 ~11:30	30	10	10,040	テキスト代 1,200+税	KOSMA音楽愛好会 重久 佳子	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。	10月16日	
5041	懐メロをおしゃれに♪ (火 曜)	第2-4 火13:00 ~14:30	30	10	10,040	テキスト代 1,200+税			10月10日	
5042	ピアノで歌おう♪ 歌謡曲	第2-4 水17:30 ~19:00	30	10	10,040	テキスト代 1,200+税	KOSMA音楽愛好会 西口 淑子	歌謡曲や演歌、流行歌もクラシックタッチでリズムにのって演奏すると豪華で聴きごたえのあるピアノ/曲になります。ピアノ/鑑賞してもよし、歌ってもよし、共に音楽の広がりを楽しみましょう。	10月11日	
5043	歌って いいとも! クラシック	1	第2-4 木15:00 ~16:30	30	10	10,040	テキスト代 800+税	KOSMA音楽愛好会 落合 庸平	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♪	10月12日
5044		2	第2-4 木17:00 ~18:30	30	10	10,040	テキスト代 800+税			10月12日
5045	書道実用 (中字基本)	水13:00 ~15:00	30	18	15,640	テキスト代 約3,000	兵庫県書作家協会 中野 美佐	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。	10月11日	
5046	書道入門	1	土12:50 ~14:40	25	20	17,880 (プリント代)	テキスト代 2,500	日展会友 松場 珀香	書の基礎から王羲之を中心として、楷・行・草書から作品へとゆっくり楽しく学びましょう。	10月14日
5047		2	土15:00 ~16:50	25	20	17,880 (プリント代)	テキスト代 2,500			10月14日

垂水

※印は、一年コースの後期分です。

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
5048	書道中級	月13:00~15:30	20名	15回	19,330円 (プリント代金)	テキスト代 2,500円	日展会友 松場 珀香	基本・古典の臨書から作品へと。生活の中で役立つ書を楽しく学びましょう。	10月23日
5049	ペン習字 & 筆ペン	月13:00~14:40	30名	20回	17,380円	テキスト代他 約1,500円	日本書写技能検定協会 塚越 斐翠	ペンと筆ペンの基本練習をはじめ年賀状、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しましょう。	10月2日
5050	筆ペン & 絵手紙	月15:00~16:40	25名	20回	17,380円	テキスト代他 約1,800円		年賀状、芳名録、金封表書等の実用書を主に学びます。節目にはカラー筆ペンを使って「絵手紙」にも挑戦しましょう。また、基本を大切に、ペン習字の復習しましょう。	10月2日
5051	英会話入門 (金曜)	金13:00~14:30	25名	20回	17,380円	テキスト代 2,940+税	アメリカ人講師 ディーン・ヨハンソン	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!(テキストは「New Headway Beginner」を春季の続きから使います。	10月13日
5052	やさしい英会話 (スターター)	土 9:10~10:40	25名	20回	17,380円	テキスト代 2,720+税	英会話講師 ジーン・トヨサキ	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!テキストは「ExpressWays 1 2nd Edition」を最初から使用します。(テキストの見本はセンターにあります。)	10月14日
5053	やさしい英会話 (スターター2)	土13:00~14:30	25名	20回	17,380円	テキスト代 2,630+税		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、「PASSPORT Level 1 2nd Edition」を最初から使用します。(テキストの見本はセンターにあります)	10月14日
5054	初級英会話 (土曜・午前)	土10:50~12:20	25名	20回	17,380円	テキスト代 2,720+税		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。テキストは初心者向け「PASSPORT to New Places」を最初から使用します。(テキストの見本はセンターにあります)	10月14日
5055	楽しい英会話 (金曜・午後)	金15:30~17:00	25名	20回	17,380円	テキスト代 2,720+税		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!!テキストは「ExpressWays 2 2nd Edition」をLesson 5から使用します。(テキストの見本はセンターにあります)	10月13日
5056	初級英会話 (金曜・夜)	金18:30~20:00	25名	20回	17,380円	テキスト代 2,720+税		英会話に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!!テキストは初心者向け「ExpressWays 1 2nd Edition」をLesson5から使用します。(テキストの見本はセンターにあります)	10月13日
5057	楽しい英会話 (火曜・夜)	火18:30~20:00	25名	20回	17,380円	テキスト代 2,720+税		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指導します。テキストは「ExpressWays 2 2nd Edition」をLesson5から使用します。(テキストの見本はセンターにあります)	10月10日
※ 5058	実践英会話	火10:00~11:30	若干名	20回	後期分 17,380円	テキスト代 2,720+税		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自然に話せるよう指導します。テキストは「ExpressWays 3 2nd Edition」をLesson5から使用します。(テキストの見本はセンターにあります)一年コースの後期分です。	10月10日
新規 5059	フランス語会話 (入門)	第4を除く 土13:30~15:00	20名	15回	15,060円	テキスト代 2,500+税	フランス語講師 ジャンフィリップ・ポルトリー	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。	10月14日
新規 5060	フランス語会話 (初級)	第4を除く 土15:10~16:40	20名	15回	15,060円	テキスト代 2,500+税	ジャンフィリップ・ポルトリー	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。	10月14日
5061	かんたん 中国語入門	月19:00~20:30	24名	18回	15,640円	参考書代 1,800+税	中国語講師 于 亜	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。(参考書の見本はセンターにあります。)	10月2日
5062	中国語初級	火15:00~16:30	21名	20回	17,380円	テキスト代 2,300+税	于 亜	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。(テキストの見本はセンターにあります)	10月3日
5063	中国語中級	火13:00~14:30	21名	20回	17,380円	テキスト代 2,200+税	中国語講師 曹 蘭	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します。(テキストの見本はセンターにあります。)	10月10日
5064	韓国語 初級1	(午前) 第3を除く 木 9:10~10:40	24名	17回	15,970円	テキスト代 2,500+税	韓国語講師 キム ジュヒョン	テキストは、「カナタKOREAN 初級1」を25課から勉強します。(テキストの見本はセンターにありますので確認してください。)	10月5日
5065		(午後) 第3を除く 木13:30~15:00	24名	17回	15,970円	テキスト代 2,500+税		テキストは、「カナタKOREAN 初級2」を1課から勉強します。(テキストの見本はセンターにありますので確認してください。)	10月5日
5066	韓国語初級2	火13:30~15:00	24名	20回	18,790円	テキスト代 2,000+税	キム ジュヒョン	テキストは、「できる韓国語 初級2」を第1課から勉強します。(テキストの見本はセンターにありますので確認してください。)	10月3日
5067	韓国語初級3	第3を除く 木15:20~16:50	24名	17回	16,470円 (プリント代金)	実費		当センター初級2講座を修了された方、または同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象にした初級クラスです。(テキストは随時プリントをお配りします)	10月5日
5068	韓国語初級4	火15:20~16:50	24名	20回	19,290円 (プリント代金)	実費		当センター初級3講座を修了された方、または同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象にした初級クラスです。(テキストは随時プリントをお配りします)	10月3日

垂水

新規  
新規



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
5069	韓国語中級	第3を除く 木11:00~12:30	24名	17回	16,470 (プリント代)	実費	韓国語講師 金在炫	当センター初級4講座を修了された方、または同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象にした中級クラスです。(テキストは随時プリントをお配りします)	10月5日
5070	韓国語応用	火19:00~20:30	21名	20回	19,290 (プリント代)	実費	金在炫	当センター中級講座を修了された方、または同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象にした応用クラスです。(テキストは随時プリントをお配りします)	10月3日
5071	俳句入門1	第2・4 土9:00~10:30	15名	10回	11,340	実費	「ホトギス」同人 「九年母」同人 「日本伝統俳句協会」 藤井 啓子	五七五のリズムに乗せて、四季の移ろひを詠んでみませんか。見るものが輝いてきますよ。	10月14日
5072	俳句入門2	第2・4 土10:40~12:10	15名	10回	11,340	実費	藤井 啓子	入門(1)は初心者・始めて間もない方、入門(2)は経験者(約1年以上)の方対象です。	10月14日
5073	手作り化粧品とアロマクラフト	第2・4 月10:00~12:00	女性20名	10回	10,040	各回500~2,000程度	IFA国際アロマセラピスト連盟 認定アロマセラピスト 齋藤 美由紀	天然素材やアロマ精油を使用し、化粧品とホームケアグッズを手作りします。自然派のおたやかと優しい香りを体験しながら、美容と健康生活に役立てていきましょう。	10月23日
5074	ビーズアクセサリ	第1・3 火10:00~12:00	30名	10回	10,690	材料費(1回分) 1,500~2,900	日本ビーズアーティスト協会 吉川 智子 他専任講師	NHKすてきにハンドメイドで人気のビーズ作家の吉川智子のオリジナル作品を基本から丁寧に指導し、オシャレでデザイン性の高い作品づくりをします。	10月17日
5075	パッチワークとカントリーキルト	第1・3 金10:00~12:00	25名	10回	9,390	約6,500 (材料費)	手芸アドバイザー 金山 淳子	パッチワークした布で実用品キッチン小物からバッグ、タペストリー等を作ります。	10月6日
5076	モラ手芸とハワイアンキルト	第1・3 金13:00~15:00	25名	10回	9,390	約7,000 (材料費)	金山 淳子	南米カリブ海で生まれた逆アップリケ手法のモラ手芸で額袋物を作り、又、多彩な糸を使って魅力ある刺繍をします。	10月6日
5077	コーンスターチクレイ・フラワー	第1・3 水13:00~15:00	30名	10回	9,390	実費 (初心者約4,900)	恵ロイヤルフラワー 山口 敬子	トウモロコシを原料とした手芸用粘土で作る花や人形は壊れにくく、汚れても洗えるのでいつまでも飾れます。指先を使って作り上げて行くので、心も体もフレッシュします。やさしい色合いは癒されます。初めての方でも楽しく取り組みます。お待ちしています。	10月18日
5078	生花	原則 第2を除く 土10:00~12:00	20名	15回	13,050	(材料費) 14,250	末生流家元教授 梶山 恵甫	四季折々の花材を使い、盛花の基本型と自由形をていねいに指導します。今の生活空間に合う、いけばなを楽しみましょう。(末生流)	10月21日
5079	フラワーデザイン	第1・3 土10:00~12:00	20名	10回	9,390	(材料費) 20,000	マミフラワー デザインスクール 高野 草代	生花を使って暮らしにいかせるアレンジメント等を基礎から学べるコースです。花と向かい合い語り合う事で感性を自由に表現してみませんか。	10月7日
5080	楽しく作る夕食クッキング	第2・4 火18:30~20:30	36名	10回	10,390 (テキスト代)	(材料費) 7,000	管理栄養士 菅原 正	和食・洋食・中華・お菓子和料理の基礎から応用まで。初めて習う方も大歓迎。みんなで楽しく作り、心も体も健康にならしましょう。	10月10日
5081	季節の家庭料理	第2・4 金10:00~12:00	36名	10回	9,690 (テキスト代)	(材料費) 7,000	兵庫県食生活改善 協会 横田 久代 村越 みどり	旬の食材を使った和・洋・中の野菜たっぷり健康メニュー!パ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。	10月13日
5082	男の手料理	第2 木10:00~12:00	36名	5回	5,690 (テキスト代)	(材料費) 4,000	横田 久代 村越 みどり	「ゆっくり楽しみながら基礎からマスターしましょ!」もちろんお料理一年生の方も大歓迎です!(買物も一緒に体験してみましょう)	10月12日
5083	男性のための簡単家庭料理	第2 土10:00~12:00	36名	5回	5,690 (テキスト代)	(材料費) 4,000	料理研究家 北山 初美	お米の研ぎ方、お出しの出し方、包丁の持ち方などお料理をはじめる準備から学びながら始めていきましょう。メニューも日頃、食卓にのる惣菜が中心ですので材料も揃えやすくご自宅でも役立って頂けます。	10月14日
5084	男性のための酒の肴料理	第3 土10:00~12:00	36名	5回	5,690 (テキスト代)	(材料費) 4,000	料理研究家 北山 初美	お酒をおいしく飲む為に欠かせない肴ですが、塩辛いものや肉や魚中心で、野菜が不足がちになっていませんか?旬の新鮮な野菜を取り入れて健康的な肴を作りましょう。	10月21日
5085	旬の魚料理	第2 火10:00~12:00	30名	5回	7,040 (テキスト代)	(材料費) 5,000	料理研究家 北山 初美	瀬戸内海の新鮮でおいしい魚を料理してみませんか。刺身、唐揚げ、煮付けとさまざまな調理法で旬の魚をおいしく食べましょう。	10月10日
5086	手作りパン教室	第4 土10:00~13:00	24名	5回	10,040 (テキスト代)	(材料費) 3,000	お菓子教室主宰 原 和恵	楽しくパン作りの基礎を学びましょう。材料の役割、手ごねの仕方から勉強していきます。	10月28日
5087	太極拳	火曜 火10:00~11:30	100名	20回	17,380	-	太極拳「身輝会」 西岡 美和子	ゆるやかなリズムにのってリラックス、ストレス解消まちがいなし。(入門・24式太極拳・42式太極拳)	10月10日
5088		木曜 第3を除く 木10:00~11:30	70名	15回	14,090	-	太極拳「身輝会」 敦見 るみ子	ゆるやかなリズムにのってリラックス、ストレス解消まちがいなし。(入門・初級・24式太極拳)	10月5日
5089		夜間 水18:30~20:00	70名	20回	17,380	-	太極拳「身輝会」 吉岡 まり子	ゆるやかなリズムにのってリラックス、ストレス解消まちがいなし。(入門・24式太極拳・42式太極拳)	10月11日
5090	気功	1 火13:30~15:00	25名	20回	17,380	希望者にテキスト 2,000+税	上海市練功十八法 協会 林 信之	生命(いのち)を養う入門の気功です。“気”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。	10月10日
5091		2 火15:15~16:45	25名	20回	17,380	希望者にテキスト 2,000+税	林 信之	(1・2同じ内容の講座です。)	10月10日

垂水



(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。

講座番号の○印は、一年コースです。

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	
									月	日
5092	卓球	A	火15:00~17:00	35	20	17,380	ピン球代 500 日本体育協会公認上級指導員 岡 摩利子	基本技術をさらにレベルアップし、ルールを覚えて試合練習をします。	10	10
5093		B	水13:00~15:00	35	20	17,380	ピン球代 500 日本体育協会公認スポーツ指導員 松山 淑子		10	11
5094		C	金10:00~12:00	35	20	17,380	ピン球代 500 日本体育協会公認スポーツ指導員 飯尾 知子		10	6
5095		入門	火13:00~14:30	35	18	11,730	ピン球代 500		初心者を対象にした講座です。基礎技術をしっかり身につけ、ラリーを楽しみます。	10
5096	卓球	夜	第3を除く 木18:30~20:30	35	15	14,090	ピン球代 500 日本体育協会公認卓球上級指導員 山本 昌弘	基本技術をさらにレベルアップし、ルールを覚えて試合練習をします。	10	12
5097	バドミントン		金18:30~20:30	35	20	18,790	シャトル代 1,000 神戸市バドミントン協会 板倉 牧子	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。	10	13
5098	フォークダンス	入門	金13:00~14:30	30	20	17,380	- 垂水区体育協会 日本フォークダンス連盟公認指導者 成生 治子	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」ことから始めます。易しいダンスです。ゆっくりとご指導いたします。楽しい時間をすごしましょう。男性も歓迎します。	10	6
5099		中級	金14:45~16:15	40	20	17,380	-	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にします。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。	10	6
5100	フラダンス	入門	第1・3 水15:30~17:00	女性 50	10	9,390	- ケアラスクールオブフラインストラクター 吉田 絵奈 黒光 光佐子	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。	10	4
5101		初級	第2・4 水15:30~17:00	女性 25	10	12,090	- ケアラスクールオブフラインストラクター 前田 薫	フラダンス入門クラスよりつながる初級クラス。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。	10	11
5102	ヨガ	A	月13:00~14:30	35	20	17,380	- ヘルシークワハラ 竹村 京子	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。	10	2
5103		B	火11:00~12:30	女性 30	20	17,380	- ヘルシークワハラ 高畑 恵美子		10	10
5104		C	水11:00~12:30	女性 35	20	17,380	- ヘルシークワハラ 中山 恒子		10	11
5105	整体ヨガ		水15:00~16:30	女性 35	20	17,380	- ヘルシークワハラ 嶋津 清江	身体の歪みや偏りの調整に効果的なヨガの体操と整体法を行います。	10	4
5106	熟年ヨガ美療体操		水13:00~14:30	女性 35	20	17,380	- ヘルシークワハラ 山下 節子	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。	10	11
5107	ヨガ	水曜夜	水19:00~20:30	女性 30	20	17,380	- ヘルシークワハラ 禿子 まさ美	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。	10	11
5108		木曜夜	第3を除く 木18:30~20:00	女性 30	17	14,770	- ヘルシークワハラ 隅野 和枝		10	5
5109		金曜夜	金18:30~20:00	女性 30	20	17,380	- ヘルシークワハラ 中桐 照子		10	13
5110	熟年リズム体操		水 9:30~10:45	100	20	17,380	- リズム体操指導者 柏谷 多津子	『体を動かす』これは健康につながります。リズムによって、さあ体操を始めましょう。男性も歓迎!	10	11
5111	リズム&ダンベル体操		水11:00~12:00	女性 50	20	13,040	-	リズムによって動く楽しさと、筋力アップのダンベルで心も体もリフレッシュ!!	10	11
5112	美骨ウォーキング®	月曜	第1・3 月19:00~20:30	女性 25	10	9,390	実費 Gooth代表 美骨ウォーキング主宰 足青ナビゲーター 安藤 恵子	整体体操で腰痛の緩和、O脚の改善。リンパマッサージで足のむくみを解消。ウォーキングレッスンでいつまでも健康で美しい身体を作りましょう。ヒールの歩き方も練習します。	10	2
5113		土曜	第2・4 土13:00~14:30	女性 25	10	9,390	実費		10	14
5114	正しい姿勢と歩き方		月15:00~16:30	25	20	18,790	- (有)スタジオkiki インストラクター 山本ヨカ認定・視力向上ヨガインストラクター 朝比奈 優	正しい歩き方は、歪みや痛みのない身体と正しい姿勢からです。ストレッチやバランス体操等で身体のバランスを整えて、健康で美しい身体づくりに効果的な歩き方を学びます。	10	2
5115	視力向上ヨガ~アイヨガ	1	第1 木 9:00~10:25	25	12	14,510	-	東洋医学の目の筋肉を鍛える眼球運動と眼に栄養と血液を送りこむヨガポーズを組み合わせた「視力向上ヨガ~アイヨガ」近視・ドライアイ・乱視・老眼・眼精疲労などの症状の改善に役立ちます。 《一年コースのため募集いたしません》		
5116		2	第1 木10:45~12:10	25	12	14,510	-			

垂水

(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	
5117	バランス経絡体操(火曜)	火 9:00~10:30	25	20	18,790	-	(有)グリーンハウス 原 美幸 石川 裕子	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。	10月10日	
5118	バランス経絡体操(水曜)	水 9:00~10:30	25	20	18,790	-			10月11日	
5119	社交ダンス	初級	第3を除く 木13:00~14:30	30	15	14,090	-	ソリエテエレガンス 松下 ひろし	ダンスの基礎となるベシックから始めて、パーティーで楽しく踊れるようになります♪初めての方からダンス歴3年程の方までは、こちらにどうぞ。男性・初心者歓迎!多数ご参加を!	10月12日
5120		中級(木曜)	第3を除く 木15:00~16:30	35	15	14,090	-			10月12日
5121	社交ダンス	中級入門(土曜)	第2・4 土15:00~16:30	30	10	10,040	-			10月14日
5122	女性のための健康麻雀(入門)	第2・4 木 9:30~11:30	女性 20	10	17,380	テキスト代 1,000	健康麻将協会 レッスンプロ 田中 大介	近年麻雀は非常に脳に良いとされています。また、コミュニケーションのツールとしても非常に優れた側面を持ち、楽しく遊びながら学べます。	10月12日	
5123	女性のための健康麻雀(初級)	第1・3 水 9:30~11:30	女性 20	10	17,380	テキスト代 1,000			麻雀は少し知っているけど...そんなあなたにうってつけの講座です。当センターの入門講座を受講された方、または同程度の麻雀の基礎を学ばれた方を対象。	10月4日
5124	はじめて学ぶ株式	第2 木13:00~14:30	20	6	7,580	-	日本証券業協会 金融・証券インストラクター 古川 了三	株式投資の基本をしつくり学んで家計に取り入れてみませんか?難しいと思われがちな債券や投資信託も株式投資の基礎知識を応用することで理解することができます。はじめての方にもわかりやすく解説します。	10月12日	

垂水

★特別講座★ (申込・問合せ方法は、定例講座と同じです。)

5125	須磨琴	火14:00~16:00	20	20	18,790	テキスト代他 約3,900	一絃須磨琴保存会師範	清雅な調べをもつ神戸の伝承芸能一絃須磨琴の演奏技法の手ほどきと基礎技術の習得。(琴はセンターで用意します。)	10月10日
------	-----	--------------	----	----	--------	---------------	------------	--	--------

★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。)

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
5126	ラクうま健康料理	第4 火10:00~12:00	30	5	7,040 (テキスト代)	5,000	料理研究家 北山 初美	特別な材料でなく家庭で手に入る材料で簡単に健康的な料理を作ってみませんか。クリスマスやお正月に役立つ料理を提案します。	10月24日
5127	総合占い入門	第2・4 水13:00~14:30	15	10	12,090	テキスト代 860	バームリーディング一紗乃代表 認定NPO法人神戸国際占術協会監事 塩田 一紗乃	手相・姓名判断・九星気学・易・四柱推命の占いを通して、開運のコツを知りましょう!	10月11日
5128	より良い人間関係のための心理学入門	第2 水14:50~16:50	15	6	7,250	-	塩田 一紗乃	TA(交流分析)を基に日常生活を楽しむコツを学んでみませんか。より良い人間関係やコミュニケーションに役立つヒントがたくさんあります。	10月11日

新規  
新規  
新規

垂水勤労市民センターから、貸館のお知らせ

春季・秋季講座以外にも、会議室や体育室・大ホール等を低料金でお貸ししています。趣味の会等の諸会合や各種発表会の催し、健康づくりにご利用下さい。お申込みは電話(708-8901)でも受付けておりますので、お気軽にお申しつけ下さい。

- 大ホール：1室(定員572名) ■会議室：7室(定員6名~30名)
- 特別室：講習室、料理教室、美術室、多目的ホール、木工芸室、音楽練習室、和室
- 体育室 ■トレーニング室(サウナ・シャワー)
- 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。