

2017年  
秋季

実施講座一覧

# 神戸市勤労会館

〒651-0096 神戸市中央区雲井通5丁目1番2号

☎232-1881

(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。 ※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		
									月	日	
※ 6001	楽しく話そう! 韓国語(初級)	木10:30 ~12:00	若干名	20	後期分 18,790	テキスト代 2,000+税	韓国語講師 李 源 京	ハングル文字を学んだことがある方を対象に簡単な基礎 会話を韓国文化(暮らし、食生活など)と共にやさしく、か つ楽しく学ぶコースです。テキストは「できる韓国語初級 I」の第11課から勉強します。(一年コースの後期分/会 館にテキスト見本あり)	10	5	
※ 6002	大人のための学び直し 基礎英語	第3を除く 月10:00 ~11:30	若干名	15	後期分 16,030	テキスト代 2,800+税	英語講師・TOEIC テストアドバイザー フラハティ佐智子	英語で気持ちを伝えたり、正確に説明したりするのも、中 学生英語の使い方で様々な表現ができます。中3レベル の英文法を日本人講師が丁寧に解説し、会話に使えるレ ベルまで練習していきます。テキストは春季の続きから使用 します。(一年コースの後期分/会館にテキスト見本あり)	10	2	
※ 6003	初心者のための 英 会 話	水10:00 ~11:30	若干名	20	後期分 18,790	テキスト代 2,720+税		初心者コース。申込の前に必ずテキストを見てください。 テキストは「JOIN IN 2」を春季の続きから使用します。 (一年コースの後期分/会館にテキスト見本あり)	10	11	
※ 6004	英会話(初級)	火10:00 ~11:30	若干名	20	後期分 18,790	テキスト代 2,400+税	アメリカ人講師 ロイド・ フラハティ	初心者コースの次のレベルになります。申し込みの前 に必ずテキストを見てください。テキストは「GLOBE TROTTERS」を春季の続きから使用します。(一年 コースの後期分/会館にテキスト見本あり)	10	10	
※ 6005	英会話(中級)	木10:00 ~11:30	若干名	20	後期分 18,790	テキスト代 2,940+税		簡単な日常英会話を楽しむ。少し英会話を学習した方が 対象。テキストは「Stretch 2」を春季の続きから使用し ます。(一年コースの後期分/会館にテキスト見本あり)	10	5	
※ 6006	伝わる英会話 ( 入 門 )	金10:00 ~11:30	若干名	20	後期分 18,790	テキスト代 2,720+税	英会話講師 ジーン・K・ トヨサキ	簡単な日常英会話と外国人と話す時に実際に伝わる 英会話を楽しく学びましょう。初心者大歓迎!テキストは 「ExpressWays 1 Second Edition」を春季の続きから 使用します。(一年コースの後期分/会館にテキスト見本あり)	10	13	
※ 6007	英会話(初級)夜	火19:00 ~20:30	若干名	20	後期分 18,790	テキスト代 2,400+税	アメリカ人講師 ロイド・ フラハティ	初心者コースの次のレベルになります。申し込みの前 に必ずテキストを見てください。テキストは「GLOBE TROTTERS」を春季の続きから使用します。(一年 コースの後期分/会館にテキスト見本あり)	10	10	
※ 6008	フランス語会話 ( 入 門 )	火10:00 ~11:30	若干名	20	後期分 18,790	テキスト代 2,400+税	フランス人講師 フィリップ・ エチエンヌ	フランス人講師による楽しいフランス語会話。 初歩的な会話を習得し、簡単な文章が読めること を目指します。テキストのLeçon 6から始めます。 (一年コースの後期分/会館にテキスト見本あり)	10	10	
※ 6009	フランス語会話 ( 初 級 )	水10:00 ~11:30	若干名	20	後期分 18,790	テキスト代 1,900+税		フランス語の会話・文法をある程度学習した方が対象。基礎を固 めながら応用力を身につけるように目指します。テキストのLeçon 6 から始めます。(一年コースの後期分/会館にテキスト見本あり)	10	11	
※ 6010	スペイン語会話 ( 入 門 ・ 初 級 )	水19:00 ~20:30	若干名	15	後期分 16,030	テキスト代 2,300+税	姫路獨協大学 市民のための 外国語講座講師 大谷 文子 アリシア	はじめてスペイン語を勉強する方や、もう一度基礎からや り直したい方が対象です。日常生活に使える簡単な会話 の練習を多く取り入れていきます。テキストの8課から はじめます。(一年コースの後期分/会館にテキスト見本あり)	10	11	
※ 6011	スペイン語会話 ( 中 級 )	金19:00 ~20:30	若干名	15	後期分 16,030	テキスト代 2,200+税		以前スペイン語を学んだことがあり、簡単な会話ができる方 が対象です。豊かな表現力を身につけるための練習問題、 ゲームやカードを使用します。テキストの25課からはじめます。 (一年コースの後期分/会館にテキスト見本あり)	10	13	
6012	コ ー ラ ス	木10:15 ~12:00	女性 40	20	17,380	テキスト代 実 費	コーラス講師 笠木 益子	発声練習や音楽の基礎知識を学びな がら、やさしい合唱から楽しくステップ アップしていきます。	10	5	
6013	昭和~平成 みんなの ヒットパレード	1	第3を除く 月10:00 ~11:30	35	10	12,090	テキスト代 1,200+税	KOSMA音楽愛好会 落合 庸平	昭和~平成のヒット曲や名曲をみんな で歌いましょう。大好きなあの曲この曲 を大きな声で歌えば、元気があふれて くることでしょう。	10	23
6014		2	第3を除く 月13:00 ~14:30	35	10	12,090	テキスト代 1,200+税			10	23
6015	Let's enjoy♪ ニューソング	第3を除く 月15:00 ~16:30	35	10	12,090	実 費	KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子 西 久 佳子 重 口 淑子 藤 川 晃史	松田聖子、さだまさし、郷ひろみ、モーニング 娘。最近話題の歌を予定。KOSMA音楽愛好 会の講師4人がリトタッチで進めます。	10	23	
6016	愛Loveポピュラーソング みんなで歌うジャズ~世界名曲まで	第1・3 金10:00 ~11:30	30	10	13,390	楽譜代 650	元・宝塚歌劇団 神奈 あい ピアノ 徳田 雅崇	軽いストロッチの後、ボイトレーニングをしっかりとして、一人で歌う のが苦手な方でも皆さんといっしょに日本抒情歌からジャズ・クラシ ック・ファンなど様々な曲をピアノ伴奏に合わせて歌って一日をさわやかに 過ごしませんか?声を出していつまでも生き生きとした若さぞ!	10	6	
6017	ペン習字&筆ペン	金10:00 ~12:00	25	20	17,380	テキスト代 実 費	日本書写技能検定協会 塚越 斐翠	ペン・筆ペンの基礎練習をはじめ、金封表書、 年賀状、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致しましょう。	10	13	
6018	季節を楽しむ彩画書	第1・3 火10:00 ~11:45	28	10	8,690	材料費 1回350	彩画書認定講師 藤野 佳津子 池田 洋子 井上 とよみ	はがきなどに季節の風物の絵と文章を 書きます。初心の方でも簡単に一講習一 作品が楽しめます。	10	17	

勤  
労  
会  
館

新規

新規

(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
6019	初級写真教室	第1・3 木10:00 ～12:00	25名	10回	10,360円	実費	日本写真協会会員 古家 輝雄	カメラのことから写真の基礎、撮影技術などを自然とふれ合いながら楽しく学べ、個性的な作品づくりを目指していただけます。	10月5日
6020	ステップアップ写真塾	第2・4 木10:00 ～12:00	18名	10回	13,390円	実費		思いどおりの写真を撮りたい。多彩な表現をマスターしたい。美術展等を目指したいという方におすすです。写真好きな仲間と楽しみながら飛躍していただけます。	10月12日
6021	入門一眼レフカメラ	第1・3 水10:00 ～12:00	20名	10回	13,390円	副読本代 1,800+税	フリーカメラマン 藤本 真二	はじめて一眼レフカメラで撮影される方が対象で、カメラや三脚の使い方を指導します。館外実習もあります。(教室の時間とは異なります。)	10月18日
6022	書道入門	火10:00 ～11:40	25名	15回	13,540円 (プリント代)	テキスト代 2,500円	日展会友 松場 珀香	楷書の基礎を古典の臨書から学びます。暮らしに役立つ書を楽しく書きましょう。	10月17日
6023	書道中級	水10:00 ～11:40	25名	15回	13,540円 (プリント代)	テキスト代 2,500円		楷書・草書を古典の臨書から学びます。暮らしに役立つ書を楽しく書きましょう	10月18日
6024	俳句入門	第2・4 火10:00 ～12:00	20名	10回	9,390円	プリント・句集代 1,400円	芭蕉翁献詠 全国俳句大会特選 杉岡 芭風	日々を生き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10日
6025	人生の道しるべ・四柱推命入門	月2回 月19:15 ～20:45	25名	10回	9,390円	テキスト代他 3,500円 平成29年暦 10,800円		的中率の高さから占いの帝王と呼ばれる四柱推命を学び、自分を知り、運気の流れを知り、より良い人生の道標としましょう。	10月23日
6026	四柱推命(中級)A	月2回 月18:00 ～19:00	25名	10回	10,040円	-		「四柱推命入門」を終了された方が対象の講座です。毎回実占鑑定を行い、より深く四柱推命を学びます。	10月23日
6027	四柱推命(中級)B	第1・3 金19:15 ～20:15	25名	10回	10,040円	-	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		10月6日
6028	四柱推命(応用)	第1・3 金18:00 ～19:00	25名	10回	10,040円	-		四柱推命(中級)AまたはBを2季以上受講され、実占鑑定集の用語内容を修得されている方を対象としています。実占鑑定をより深い視点から学びます。	10月6日
6029	手相入門	第2・4 金19:00 ～20:30	25名	10回	10,040円	テキスト代 3,000円		手相であなた自身を再発見! 手相を通してコミュニケーション力を深めましょう。全く初めてでも手相が観られるようになります。	10月13日
6030	照浪庵小笠原流煎茶教室	第2・4 火18:30 ～20:30	20名	10回	12,090円	水屋料 5,000円 テキスト代 1,300+税	照浪庵小笠原流煎茶家元 畑 道智(智子)	日本文化としての茶道には抹茶を使う「茶の湯」と菓茶を使う「煎茶道」があります。お点前を習うことで日常の作法が身につきます。またいろいろな種類のお茶をおいしく淹れることができますようになります。	10月10日
6031	はじめて学ぶ株式	月1回 月19:00 ～20:30	45名	6回	7,580円	-	日本証券業協会 金融・証券インストラクター 古川 了三	難しそうと思いがちな証券投資を基本からしっかりと学んで、家計に取り入れてみませんか? 専門の講師がわかりやすく解説します。	10月23日
6032	ビジネス実践心理学	第2・4 月19:00 ～20:30	20名	10回	10,690円	テキスト代 1,500円	キャリアコンサルタント JAICO認定産業 カウンセラー 齋藤 美由紀	心理学を応用した、仕事に活かせる実践のヒントをお伝えします。自己生産性の向上、コミュニケーションスキル、ストレスマネジメント、キャリア形成など、様々なテーマについて理論やワーク形式で学びます。お気軽にご参加ください。	10月23日
6033	健康コアウォーキング	第1・3 土10:00 ～11:30	女性30名	10回	12,090円	-	コアトレーニング・ ウォーキング講師 みき しほ	コアトレーニングから、正しい姿勢、フラットウォーキング、また希望者にはヒールウォーキングをレッスン致します。健康維持に、筋力アップに、ダイエットに!	10月7日

勤労会館

下記の講座は、お申込方法・お申込期間などが異なります。お間違いのないようご注意ください。

★神戸市勤労会館の資格取得講座★ 勤労会館 ☎232-1881 FAX 232-1876

講座名	とき(毎週)	対象定員	回数	受講料	内容	講師	申込方法(その他)
ファイナンシャルプランニング(FP技能士)2級受験対策講座	9月19日(火)～12月26日(火) 火 18:30～20:45	35名	15回	25,130円 (テキスト代含む)	社会保険、ライフプラン、金融、保険、不動産、相続贈与等の知識を修得しFP技能士2級を目指します。(原則としてFP3級合格者が対象です)	一般社団法人FP務務・ 社会保険制度研究会 講師	8月8日(火)から電話・FAX または勤労会館窓口で 【先着順】
はじめてのTOEIC®講座	10月3日(火)～1月30日(火) 火 18:45～20:45	28名	15回	20,080円 (テキスト代 3,690+税 別途必要)	TOEICテストを受けたことが無い方、基本から学びたい方のクラスです。リスニングとテストに出る文法の基礎を中心に日本人講師が丁寧に解説します。	TOEIC企業研修講師 フラハティ佐智子	8月29日(火)から電話 または勤労会館窓口で 【先着順】 FAX不可
TOEIC®対策リスニング&語彙力UPコース	10月5日(木)～2月1日(木) 木 18:30～20:30	25名	15回	20,080円 (テキスト代 1,000+税 別途必要)	英語による言い換えを数多く練習し、語彙表現を強化します。ネイティブ講師が担当。(スコア450点～599点レベルの方を対象としています)	アメリカ人講師 カート・ メンズヒューバー	
TOEIC®対策730点目標コース	10月6日(金)～2月9日(金) 金 18:45～20:45	28名	15回	20,080円 (テキスト代 3,690+税 別途必要)	500点以上、英検2級レベル以上の方対象の講座です。企業研修や大学のTOEICテスト対策講座を受け持つ日本人講師が丁寧に指導します。	TOEIC企業研修講師 フラハティ佐智子	8月29日(火)から電話・FAX または勤労会館窓口で 【先着順】
気象予報士入門講座	10月11日(水)～12月13日(水) 水 18:30～20:30	25名	10回	17,510円 (テキスト代 1,500+税 別途必要)	不思議な魅力がいっぱいの空や気象について学びたい方に。 初心者向けの講座です。気象予報士の世界を覗いてみませんか。	日本気象(株) 気象予報士 中西 秀夫	

講座内容が変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

★資格取得講座に関する問い合わせ先★ 神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課 ☎251-5561

# 神戸市勤労会館からのお知らせ

## コミュニティビジネス実践講座 企画から起業まで総括的にサポートします!

福祉、子育て、教育、環境、まちづくりなど地域を元気にするビジネスの起業を考えませんか？  
若者から熟年代まで、社会貢献・起業に関心のある多くの方の参加をお待ちしています。

初回は、起業家育成のプロ・田村太郎氏を講師として特別公開講座を開催!!

- 日 時：平成29年10月14日(土)～平成29年11月18日(土)全5回  
13時30分～16時30分
- 場 所：神戸市勤労会館 ほか
- 募集定員：先着20人
- 受講料：10,000円(全5回)  
特別公開講座(初回)のみの受講も可能です。(受講料2,000円)  
※神戸市シルバー人材センター会員の受講費補助対象講座  
(全5回受講後に申請した方は、3,000円の補助が受けられます。)
- 申込方法：9月8日(金) 午前9時から電話・FAX・郵送・Eメール  
(info-kobe-1p@kobe-kinrou.jp)で受付。

日 程	プログラム
10月14日(土)	①コミュニティビジネス(CB)とは? ②成功するCBの秘訣
10月21日(土)	③事業計画書の作り方のポイント ④事業計画書の作成
10月28日(土)	⑤CB実践事例の紹介1 ⑥CB実践事例の紹介2
10月30日(月) ～11月10日(金)	個別相談
11月18日(土)	⑦事業計画書の発表 ⑧発表に対するコメント・アイデア出し

お問合せ・お申込み先 (公財)神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課  
神戸市中央区雲井通5-3-1 サンバル10階 TEL: 078-251-5561  
FAX: 078-252-9448 土日祝休み

## ◆ロコモティブシンドローム\*予防講習会◆

日常的な介護を必要としない、より健康に長生きする為の生活の秘訣を学んでみませんか? 食事・運動・休養・ストレス管理など「ちょっとした工夫」でより健康寿命をのばしていきましょう。

- ※ロコモティブシンドロームとは…運動器障害により移動機能が低下し要介護になる又はその危険性の高い状態となること
- 日 時：平成29年9月21日(木) 13時30分～15時00分
  - 場 所：神戸市勤労会館 4階 405講習室
  - 募集定員：50名(先着順)
  - 講 師：高木 道代氏(JADA健康インストラクター)
  - 申込方法：8月8日(火) 午前9時から電話、FAX、直接窓口にてお申込みください。

**受講料無料!**

## ◆ウォーキング講習会◆

ウォーキングは最も手軽にできる運動で、この秋、運動を何か始めたいと思っている方がまずやってみる運動としてぴったりです。いつまでも自分の足で歩くために、まず正しい姿勢と歩き方を身につけてウォーキングを始めてみませんか?

- 日 時：平成29年10月12日(木) 13時30分～15時00分
- 場 所：神戸市勤労会館 2階 多目的ホール
- 募集定員：25名(先着順)
- 講 師：Gooth代表 美骨ウォーキング主宰 足育ナビゲーター 安藤 恵子氏
- 申込方法：9月8日(金) 午前9時から電話、FAX、直接窓口にてお申込みください。

**受講料無料!**

お問合せ・お申込み先 神戸市勤労会館 神戸市中央区雲井通5-1-2 TEL: 078-232-1881 FAX: 078-232-1876 第3月曜休

## 転職・再就職支援セミナー

中高年齢者を対象に、採用市場の現状認識と企業が求める人材、現在の位置と今後の方向、自己分析、職務経歴書の作成、面接の心構えなどを内容としたセミナーを開催します。

- 講 師：中本 渉氏 (株)ビーザム 代表取締役
- 定 員：【セミナー】20名(先着順) 【個別面談】10名(先着順)
- 対 象：おおむね40歳以上の離職者、転職予定者等
- 申込方法：8月8日(火)午前9時から神戸市勤労会館へ電話、FAXもしくは直接窓口で受付



**受講料無料!**

日 程	内 容	日 程	内 容
①セミナー 神戸市勤労会館 4階 405講習室 9月14日(木) 10:00～16:30	座学形式で進みます。お一人お一人のオンライン・ライブ(一度っきりの人生)を見据えた仕事探しの考え方や生きがい・やりがいの見つけ方など実践的なサポートをいたします。また、求人市場のニーズを踏まえた応募書類の作成方法や面接の受け方のコツなどが習得できます。	②個別面談 (1人30分程度) 神戸市勤労会館 応接会議室 9月15日(金) ※面談時間は、後日お送りする参加証にて個別にお知らせします。	求職活動を行うための自己分析を深める支援や応募書類の添削などを個別に対応いたします。現在の状況に応じた、より実践的な内容です。 ※応募書類の添削を希望する場合は、履歴書・職務経歴書をご持参ください。

お問合せ・お申込み先 神戸市勤労会館 神戸市中央区雲井通5-1-2 TEL: 078-232-1881 FAX: 078-232-1876 第3月曜休

## 働く女性のための応援セミナー

～働く女性のタイムマネジメント～  
現役ワーキングマザーの講師からタイムスケジュールのたて方や時短のコツを学び仕事と生活のバランスを取りましょう!

- 日 時：平成29年10月21日(土) 10時00分～11時30分
- 場 所：神戸市勤労会館 4階 405講習室
- 募集定員：女性 50名(先着順)
- 講 師：森本 紀子氏 (NPO法人夢コネクト理事長)
- 申込方法：9月8日(金) 午前9時から先着順受付  
神戸市勤労会館へ電話、FAX、直接窓口でお申込みください。

**受講料無料!**

## ～あなたの生きがいづくりを応援します～ (公財)神戸いきいき勤労財団 生涯いきいき情報センター

生涯いきいき情報センターでは、「就業支援」・「生涯学習」・「その他、ボランティア、地域活動等」について、専任の相談員が専門機関の紹介や諸施策に関する情報提供を行います。「社会の役にたつ活動がしたい!」「趣味を深めたい! 学びたい!」「まだまだ働きたい!」…こんな時は、お気軽にご相談ください。相談は無料です。

- 相談時間：平日 10:00～12:00 / 13:00～16:00(土日祝・年末年始・第3月曜日は休み)
- 場 所：神戸市中央区雲井通5-1-2 神戸市勤労会館2階 ☎078-251-2522(直通)

神戸市内の勤労市民センターに出向いて、出張相談を実施しています。講座の受講、会議室、体育館のご利用の帰り等に、お気軽にご相談ください。 ※実施日はお問い合わせください。

## 神戸市勤労会館から、貸館のお知らせ

勤労会館では、会議室や体育館、大ホールや特別室などを低料金でお貸ししています。諸会合や各種催し、健康づくりにご利用ください。貸館のお申込は電話(078-232-1881)でも受付けておりますので、お気軽にお申しつけください。

- 会議室・講習室：18室(定員12名～120名) ■体育館、トレーニング室 ■多目的ホール(定員120名)・大ホール(定員500名)
- 利用時間：9:00～21:00(日曜・祝日は17:00まで) 休館日：第3月曜日

◆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。

## 2017年秋季から新たに始まる講座です!

## より良く生きるコツを知りましょう!

六甲道

講座名 人生の道しるべ・四柱推命入門 (No.1121)

講師名 パ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

占いは、より良い人生を生きるための道具の一つです。今よりもより楽しく充実した日々を過ごすには、まず、自分自身のもっているものや適性、コミュニケーションのクセなどを知ることです。四柱推命を通して、ご自身の開運につなげてみませんか。



## 人生を楽しむためのポイントを知りましょう!

六甲道

講座名 手相入門 (No.1122)

講師名 パ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

手相で自分を知ることにより、楽しく生きるコツやどうすれば自分らしく生きられるかが少しずつ見えてきます。同時に手相にはコミュニケーションツールとしての働きもあります。手相を学ぶことにより人間関係の向上につながる可能性も秘めています。



## ラッキーな時を知って、新しいスタートを!!

六甲道

講座名 星占い入門(西洋占星術) (No.1123)

講師名 美レディース アクア主宰 永井 りゅうこ

健康、愛情問題、仕事運、金運、幸福の予兆、運命のターニングポイント等、楽しくわかりやすくマスター出来ます。世界共通の大人気の占いです。ラッキーデー等、御家族、友人も占ってあげましょう!



## 投資をはじめると、みえなかったものがみえてくる

六甲道

講座名 セカンドライフのための資産運用 (No.1124)

講師名 野村證券(株) 米田 隼輔・北川 晴紀

豊かなセカンドライフを過ごすために資産運用の必要性が増してきています。この講座では投資をする意味や魅力を理解・体感していただくことを目的としています。長期投資や分散投資など基礎的な考え方を中心に学習していきます。



## 兵庫

自由に楽しみながら  
あなたの個性を光らせましょう!

講座名 暮らしを彩る水彩画 (No.2002-2003)

講師名 洋画家 宮本 佳子

水彩画は、全く経験の無い方でも始めやすく、道具も手軽で一生続けていけるアートです。無理なくマイペースで個性や感性を表現するためのお手伝いをさせていただきます。いっしょに楽しい時間を過ごしましょう。



## 兵庫

## DIYで世界で一つのものづくり

講座名 個性きらめくDIY(木工) (No.2008)

講師名 元高校教諭 内海 功一

欲しいものを買うのではなく、自分の手で作ってみませんか。木の性質を知り、使う木を選ぶ。デザインを考え、寸法を決める。自分の力量にあった方法で加工する。サンドペーパーで磨き、塗装する。DIYで世界で一つの作品が完成! 使う時の愛着も倍増でしょう。そんな作品づくりのお手伝いができれば嬉しいです。(作品例:テレビ台・ちゃぶ台・飾り棚・椅子・おもちゃ箱・まな板等々)



## 兵庫

オカリナで色々な曲を  
演奏しましょう!!

講座名 オカリナ(入門) (No.2051)

講師名 オカリナ奏者 斎藤 智枝

オカリナは、イタリア語で「小さなガチョウ」という意味です。息を入れるだけで誰でも簡単に音が出せる手軽さ、そして土からできた楽器ならではの独特の温かい音色が魅力です。日本や世界の童謡・歌謡曲を演奏してみませんか。楽器の構え方からゆっくり練習していきましょう!!



## 兵庫

手軽に楽しく作れる  
おいしい料理!

講座名 私のとっておき・我が家のいちおしレシピ (No.2067)

講師名 栄養士・料理研究家 武田 節子

夕方から始まる料理講座です。お仕事帰りのリフレッシュに、お料理のスキルアップに、そしてディナー感覚で、ぜひ、ご参加ください。味よし、見栄えよし、コスパよし! 3拍子そろった得意のレシピを増やしましょう!



## 兵庫

## 幸福な人生を実現するコツ!!

講座名 人間関係が好転するアドラー心理学 (No.2097)

講師名 日本アドラー心理学会 正会員 川原 啓治

「ほめず叱らず勇気づけ」「人を変えようとしてはいけない」「人と人はヨコの関係」などの、アドラー心理学の考え方から気づきが生まれ、自分が変わり、人生が好転し始めます。未来も、そして過去さえも変えることができます。「腑に落ちる」体験を通じて、幸福な人生を実現するコツが学べます!



## 認知症予防・嚥下力の衰え予防に!

新長田

講座名 シニア男性のための歌唱療法教室 (No.3024)

講師名 ミュージックインストラクター養成学院認定  
歌唱療法士 皆美 久音

シニア男性の皆様、歌って笑って! 声を出しましょう! 懐かしのヒーローソング・歌謡曲(主に男性歌手曲)・歌い継がれる日本の歌などを歌う回想法で記憶脳を活性。一所懸命より二所懸命→歌いながら手指の運動・軽い体操などを同時進行することでさらに心身脳を活性。 ※60歳以上の男性限定

揺れる心を  
十七音字で表しませんか?

新長田

講座名 川柳 はじめの一步 (No.3032)

講師名 ふあうすと同人 現代川柳会員 宮本 緑

悲しい時、嬉しい時、大きく揺れる心のメトロノーム。その揺れを十七音字で表現してみませんか? 違う自分を発見できるかもしれません。紙と一本の鉛筆で新しい言葉の世界を開拓してみましょう! これまでと違った景色が、人が、心が見えてきます。川柳とは何か基礎から一緒に学びましょう!

やさしいヨガで  
心と体のストレス解消!

新長田

講座名 やさしいヨガ (No.3062)

講師名 ヘルシークワハラ 中村 淑子

ヨガの体操法と呼吸法で健康づくり。お仕事帰りの心と体のリセットに 最適なクラスです!!



## はじめましょう、生きがいづくり!

初心者でも楽しく踊れる  
社交ダンス

新長田

講座名 社交ダンス(入門～初級) (No.3081)

講師名 兵庫県ソシアルダンス教師協会 理事長 本間 崇元

初心者の方でも簡単なステップで楽しく踊れる社交ダンス。先生のやさしい指導で、誰にでもすぐに踊ることが出来ます。

いつまでも若々しく、そして健康維持の為に楽しく運動を! さあ、始めませんか、一緒に!



## 誰でもできる! ”楽しい体操”

新長田

講座名 楽しく筋筋「元気アップ体操」(No.3088)

講師名 イー・ライフ・サポート代表 健康運動指導士 黒木 輝幸

いつまでも元気に自立した生活を送るには運動と食事が大切です。自宅でも簡単にできる腰痛、膝痛予防の体操や脳トレ、リズム運動などを紹介します。管理栄養士による食事セミナーも定期的に開催します。一緒に楽しく体操しましょう!



## 身近なまちの歴史はおもしろい!

新長田

講座名 まちかどの神戸史 (No.3091)

講師名 神戸学院大学非常勤講師(地域学・神戸学) 谷口 義子

皆さんがよく知っている身近なまちの歴史を学んでみませんか? 中学校や高校で学んだ「日本史」の知識をもとにして、神戸の地名や文化や生活の歴史、そこで起こった興味深い出来事などをゆっくりペースで講義します。

※谷口講師は、あの有名なTV番組の神戸編の案内役をつとめました。(ドラマ「べっぴんさん」神戸風俗考証担当者)

占いを通して  
開運のコツを知りましょう!

新長田

講座名 総合占い入門 (No.3092)

講師名 パ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歳若く見られるって!  
嬉しくないですか?

新長田

講座名 もう老けないキレイになれるスキンケア&amp;メイクレッスン (No.3093)

講師名 NOEVIR神戸サロン スキンケアアドバイザー 西本 佳代子

10歳若く見られるって嬉しくないですか? ちょっとしたコツで若返り度・美人度はアップします。正しいスキンケア方法と個性を活かしたメイクアップとカラー選びで効果発揮! ワイワイガヤガヤの楽しいレッスンです。貴女のキレイを育てるお手伝いを致します。

投資初心者の方も  
安心して参加して頂けます!

新長田

講座名 セカンドライフのための資産運用 (No.3094)

講師名 野村證券(株) 米田 隼輔・北川 晴紀

この講座では、大切なお金の資産管理について運用の基本的な考えから学んでいきます。投資初心者の方も安心して参加して頂けます!



## ピフレ

筋肉を鍛え、足腰の痛みを  
改善・予防しましょう!

講座名 転倒予防お守り体操(金曜) (No.4033)

講師名 健康運動実践指導者 サークिटチェア認定 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、ムリのないお手軽な体操です。筋肉を鍛え足腰の痛みを改善・予防しましょう!



## ピフレ

自分の足で100歳まで  
あるきませんか

講座名 若さを保つ姿勢と歩き方 (No.4035)

講師名 姿勢スタイリスト 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、そして日々気を付けてほしいポイントなどを全てお伝えします! 良い姿勢、正しい歩行が健康づくりに最適です!



## ピフレ

## 包丁を持ったことのない人も大丈夫。

講座名 男のチャレンジクッキング (No.4041)

講師名 栄養士 講師 本美 佑佳  
管理栄養士 助手 末田 かおり

丁寧に教え、包丁のもち方、野菜の切り方など料理の基本技術やコツが身につきます。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! 好きだから作る、食べたいから自分のために作る、それが男の料理。



## ピフレ

おうちで作る、  
おうちのおやつ

講座名 お菓子倶楽部 (No.4042)

講師名 栄養士 講師 本美 佑佳  
管理栄養士 助手 末田 かおりお菓子倶楽部  
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を作りたい!  
おいしい紅茶の飲み比べも楽しいです!

## ピフレ

焼きたてを食べたい!  
パン倶楽部初級

講座名 パン倶楽部 (No.4043)

講師名 栄養士 講師 本美 佑佳  
管理栄養士 助手 末田 かおり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のパンの作り方、食べ方を学べます。基本から応用の形までの手ごねのパン作りを毎回2種類覚えましょう!  
おいしい紅茶の飲み比べも楽しいです!

## ピフレ

ワインのプロから  
聞ける面白話

講座名 ワイン入門 (No.4046)

講師名 ソムリエ・ワイン輸入商社経営 大橋 裕

ソムリエ試験は難しいらしい、けれどワインについて入り口から知りたい。そんな人に受験壁ではなく、楽しい話を聞きながら実際にワインを飲んでみて知識を得る入門講座。ヨーロッパの買い付け現場で見聞きした楽しいお話も...



# はじめましょう、生きがいづくり!

## ピフレ

### シニアの為のスマホ講座で楽しみ方を実感しましょう

講座名 スマホを楽しもう! (No.4047)

講師名 一般社団法人 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。楽しい旅行計画、家庭で利用できる便利なアプリ、健康管理などアプリ満載です。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。毎回、基本操作を勉強しながら、進めて行きますので安心です。  
※スマホがタブレットをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は、8名まで貸出します。



## 垂水

### 木と向き合ってあなたの時間を楽しみましょう

講座名 欧風木彫 (No.5014)

講師名 木象会 宮田 一子

くらしの中にあたたかみのある木彫作品を取り入れてみませんか? 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していきます。ヨーロッパの伝統的なデザインの鏡や時計をはじめ、キッチングッズやアクセサリーなど…愛着のある様々な作品に出会えます。



## たのしくフランス語を学びましょう

## 垂水

講座名 フランス語会話(入門) (No.5059)

講師名 ジャンフィリップ・ボルドリー

フランス語に興味のある方対象の入門講座です。すぐに役立つフランス語の基礎会話を楽しみましょう。



## 垂水

### 大好きな絵画やスポーツ、フランス文化を楽しみましょう

講座名 フランス語会話(初級) (No.5060)

講師名 ジャンフィリップ・ボルドリー

入門クラスを卒業された方やフランス語を学んだことのある方対象のクラスです。楽しくフランス語を学びながら、絵画やスポーツ、フランス文化を楽しく学びましょう。



## おいしさから健康へ

## 垂水

講座名 楽しく作る夕食クッキング (No.5080)

講師名 管理栄養士 菅原 正

食事は生活の中の大きな楽しみです。食べやすいように調理の段階でちょっと工夫をし、料理のおいしさは口や目で味わうものです。それには切り方や彩りと合わせて盛り付けに配慮します。基礎から応用まで皆さんと一緒に学びませんか。初めて料理をされる方の参加もお待ちしています。



## 垂水

### 皆で楽しく健康料理を作りましょう!!

講座名 ラクうま健康料理 (No.5126)

講師名 料理研究家 北山 初美

作り置きしておいた肉や魚を使ってアレンジメニューをしたり、野菜や肉を大きく切ってスープで煮るだけでおいしくてボリュームのある料理が出来上がります。特別な材料では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? 特におすすめは12月、クリスマスパーティーにもお正月にも役立つメニューを提案しております。どうぞご参加ください。



## 占いて おもしろい!!

## 垂水

講座名 総合占い入門 (No.5127)

講師名 パ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

この講座では5種類の占いを学びます。色々な角度から占いを楽しんで下さい。希望者には四柱推命の命式表(運勢のカルテのようなもの)を作成します。



## 垂水

### 毎日を楽しむ心理学

講座名 より良い人間関係のための心理学入門 (No.5128)

講師名 NPO法人日本交流分析協会認定 交流分析士インストラクター 塩田 一紗乃

ある心理学では、人の悩みは全て人間関係に基づくものであるとしています。この講座には、より良い人間関係、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。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。



## 勤労会館

### ニューミュージック♪ J-POP♪ みんなで歌ってリフレッシュ!

講座名 Let's enjoy♪ ニューソング (No.6015)

講師名 KOSMA音楽愛好会 講師

若さ爆発! ピアノの生演奏にのせて歌いましょう。一人で歌うのは苦手でもみんなで歌えば楽しさ無限大! リズムにのって気持ちよく歌って弾んでリフレッシュ! 男性大歓迎。



## 勤労会館

### さわやかな一日はピアノに乗せた歌声からスタート。さあ皆さんと共に歌いましょう!! レッツ シング!

講座名 愛Loveポピュラーソング みんなで歌うジャズ~世界名歌まで (No.6016)

講師名 元・宝塚歌劇団 神奈 あい 徳田 雅崇

軽いストレッチの後、ボイストレーニングをしっかりと全員で楽しく日本の抒情歌から、ジャズ・ラテン・クラシックなど国境なく様々な曲を神戸では名の知れた徳田雅崇先生のピアノをバックに気持ちよく歌って頂きます。1時間半を夢のステージにしましょう!!



## 加入企業募集中 事業主の皆様へ…あなたのお店や会社の従業員の福利厚生をサポートします!!

◎安心! 神戸市が創設した制度です。神戸市内の「一般従業員が1人以上の個人事業者」から「従業員300人以下の中小企業」までご加入いただけます。  
(※従業員の方は全員の加入が必要です。)

◎安価! 従業員1人あたり1ヶ月500円の掛金で、会員になったその日からご利用いただけます。  
(※掛金は損金または必要経費として全額計上できます。)

◎豊富なメニュー! 毎年1回わくわくセレクションに全員無料でご招待(コンサート・観劇・映画鑑賞・ホテルでのランチ・市内観光施設等)のコースから選択。  
旅行助成・保養所助成・講座助成・各種チケットのあっせん・スポーツクラブ・人間ドック・慶弔給付金・永年勤続褒賞祝品等、従業員やご家族に喜んでいただける制度です。



公益財団法人 神戸いきいき勤労財団  
神戸市勤労者福祉共済(愛称:ハッピーバック)  
〒651-0096 神戸市中央区雲井通5-3-1 サンパル10階  
☎078-231-8189 [ハッピーバック] 検索

## シルバー人材センターで働いてみませんか?

市内にお住まいの60才以上のみなさん。会員募集中です。  
入会希望者説明会を毎月開催しています。(第2金曜日 10時~ 神戸市勤労会館)

お仕事の一例

- 炊事、洗濯、掃除などの家事援助
- 植木の剪定、庭の除草・清掃
- 店の品出し、清掃、調理補助 など

◎詳しくはお住まいの区のセンターまで  
(公財)神戸いきいき勤労財団

神戸市シルバー人材センター

- 東部センター(東灘・灘) ☎857-3601
- 中部センター(中央・兵庫) ☎521-8000
- 西部センター(長田・須磨・垂水) ☎621-6880
- 北区センター(北) ☎596-3181
- 西区センター(西) ☎993-0066
- 本 部 ☎252-0316

