

(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円 | 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、いろんな書体をじっくり学びます。 | 4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審査委員 西川 絵梨 | 久ぶりに筆を持ってみませんか?墨の香りに癒しの効果もあると言われています。どなたにも楽しんで頂けるよう丁寧に指導いたします。漢字やかな、書中見舞いに挑戦してみましょ。ご希望の方は書写技能検定も受験できます。 | 4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、暑中見舞状、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。 | 4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 | | | 4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、ハガキ作品が出来上がります。 | 4月8日 |
| 4006 | | B | 第1-3 火10:00~12:00 | 28 | 10 | 9,390 | 実費 (材料費等) | | | 4月17日 |
| 4007 | | C | 第2-4 木10:00~12:00 | 28 | 10 | 9,390 | 実費 (材料費等) | | | 4月12日 |
| 4008 | | D | 第1-3 水13:30~15:30 | 28 | 10 | 9,390 | 実費 (材料費等) | | | 4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 | 芭蕉翁秘訣 全国俳句大会特選 杉岡 壺風 | 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。 | 4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 | | | 4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 | | | 4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 | | | 4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。 | 4月2日 |
| 4014 | | 2 | 金18:00~20:30 | 18 | 20 | 17,380 | 5,000 | 裏千家 教授 滋次会神戸第一支部幹事 筑田 宗真 | お茶の作法(頂き方)、割り稽古、盆略点前まで。(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。 | 4月13日 |
| 4015 | 生け花 | A | 第2-4 月18:30~20:30 | 25 | 10 | 9,390 | 材料費 10,000 | 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。 | 4月9日 |
| 4016 | | B | 第2-4 金13:00~15:00 | 25 | 10 | 9,390 | 材料費 10,000 | | | 4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) | 4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 | 15,000 | 伝統文化研究者 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。 | 4月4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。 | 4月11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。 | 4月2日 |
| 4021 | リフレックス太極 | 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、足腰の持久力を穏やかに鍛えて、身体の内外のバランスをはかり根本から健康を促進します。さあ、あなたも今日一日のコリや痛みをさっぱり解消させませんか! | 4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。年令に関係なく楽しく踊れます。 | 4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。 | 4月10日 |
| 4024 | | 初級B | 第2-4 火13:00~14:15 | 女性30 | 10 | 9,390 | 実費 | 高橋 孝子 | 4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 | ストレッチ~アインレーション リズムワークをして流行の曲にあわせて色々なジャンルのステップで、初めての方も経験ある方も汗をかきながら楽しく踊りましょう | 4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K・POP、R&Bのビートを感しながら様々なジャンルのヒップホップをワイワイ楽しく踊りましょう。 | 4月9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。 | 4月13日 | |
| 4028 | サンバエクササイズ | 第1-3 土10:00~11:30 | 25 | 10 | 9,860 | — | 余嶋 一紗 | 本場ブラジルカーニバル経験者の講師が、サンバの心と共にダンスの基礎から丁寧に指導致します。初めての方でも安心して楽しめます。自分のサンバを見つけて楽しみましょ! | 4月7日 | |

ピフレ



(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 |
|------|----------------------------|--------------------|----------|----|----------------|--------------------|------------------------------|--|--------|
| 4029 | フレックシブル体操 | 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。 | 4月11日 |
| 4030 | 楽しいフォークダンス | 火15:00~16:30 | — | 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。 | 4月10日 |
| 4031 | 心と体 ゆったりYoga | 第1-3 火10:30~12:00 | — | 10 | 12,630 | — | 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とつめてまいります。幅広い年代の方に無理なく続けていただける内容です。 | 4月17日 |
| 4032 | 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! | 4月12日 |
| 4033 | 転倒予防お守り体操(サーキットチェア) | 金(月3回) 11:00~12:30 | 60才以上 25 | 15 | 14,090 | — | 健康運動実践指導者 サークットチェア認定 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無理のない、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。 | 4月13日 |
| 4034 | 足腰パワーアップ体操 | 第1-3 水10:30~12:00 | 60才以上 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。 | 4月18日 |
| 4035 | いつまでも歩ける力を! 自宅でできる簡単トレーニング | 第1-3 火13:00~14:30 | 60才以上 25 | 10 | 9,390 | — | 和 田 忠 士 | 将来足腰が弱くなって歩けなくなるのが怖い!と思ったことはありませんか?筋力は何もしないと衰えていくもの。今のうちに運動に慣れ、いつまでも歩いて出かけることができるカラダをつくりましょう | 4月17日 |
| 4036 | 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 | 4月2日 |
| 4037 | 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 拵井 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て、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。) | 4月6日 |
| 4038 | 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 | — | — | 4月10日 |
| 4039 | 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 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。ニューミュージックや歌謡曲、一緒に歌声を響かせましょう! | 4月9日 |
| 4040 | 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・お菓子を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。 | 4月22日 |
| 4041 | 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。 | 4月14日 |
| 4042 | 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! | 4月21日 |
| 4043 | お菓子教室 | 第3 月13:00~15:00 | 24 | 5 | 7,590 (テキスト代) | 6,000 | 神戸国際調理製菓専門学校 講師 田中 久善 | いつでもおうちで作るお菓子に、プロの味と技をプラスして楽しめます。簡単でおいしく作れるレシピやデザートの盛り付け方を学べます。 | 4月16日 |
| 4044 | みんなで楽しいパン教室 | 第4 月12:30~15:00 | 24 | 5 | 10,040 (テキスト代) | 5,000 | 神戸国際調理製菓専門学校 講師 矢野 源四郎 | 現場のプロフェッショナルが教える、初心者・経験者でも簡単で分かりやすい「本格的なパン」を楽しく一緒に一から作りましょう。 | 4月23日 |
| 4045 | 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できます | 4月25日 |
| 4046 | 簡単和紙絵 | 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。 | 4月17日 |

★春季限定開講講座★ (申込・問合せ方法は、定例講座と同じです。)

| | | | | | | | | | |
|------|-------------------|-------------------|----|----|--------|---|-------------------------------------|--|-------|
| 4047 | 桂治門の落語に挑戦! | 第2-4 火14:00~15:30 | 15 | 10 | 13,000 | — | 上方落語協会・松竹芸能所 所属 桂 治 門 | 落語に挑戦してみたい方、聞く楽しさだけでなく演じる楽しさを体験してみませんか?発表会に向けて初めての方でも基本から丁寧に指導します。お気軽にご参加下さい! | 4月10日 |
| 4048 | あなたが創るいきいきセカンドライフ | 第2 木13:30~15:00 | 50 | 5 | 5,325 | — | (公)日本福祉生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会日本支部会員 | 「介護が必要になったら?」「相続は?」「断捨離やお葬式、お墓の問題は?」そんな不安を軽減し、充実したセカンドライフを過ごしたいと願っている方へのヒント満載の講座です | 4月12日 |
| 4049 | スマホを楽しもう! | A 第2 土13:30~16:30 | 20 | 5 | 7,500 | — | (一)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。 | 4月14日 |
| 4050 | | B 第4 土13:30~16:30 | 20 | 5 | 7,500 | — | | | 4月28日 |

★特別講座★ (申込方法:それぞれの募集開始日の午前9時から 問合せ先: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 | 対象定員 | 受講料 | 募集開始 |
|-----------|-------|----------------------|-------|----------------|-----------|
| 韓国・朝鮮家庭料理 | 李 玉 順 | 4月28日(土) 10:00~12:00 | 36 | 2,500 (材料費を含む) | 4月2日(月)より |
| | | 7月28日(土) 10:00~12:00 | (先着順) | | 7月2日(月)より |

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)・インターネット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。

■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・インターネットでお願いします。