

2018年
春季

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	12,890 (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。	4月16日	
5002	個性が光る絵画入門	第2・4 水14:00 ~16:00	20	10	12,190 (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のびしていけるような教室です。	4月11日	
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・初めの方) 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、形の美しさを発見していきましょう。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。	4月10日	
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。	4月10日		
5005	水彩画	A	金13:00 ~14:50	30	20	17,380	(モチーフ代) 600	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。	4月13日
5006		B	金15:10 ~17:00	30	20	17,380	(モチーフ代) 600			4月13日
5007	暮らしを描く水彩画	火10:00 ~12:00	28	20	17,380	実費 (初心者9,000)	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て、生活を楽しめましょう。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。	4月10日	
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。	4月11日	
5009	季節を 楽しむ 画	A	第1・3 水14:00 ~15:20	30	10	8,690	3,500 (全10回分)	彩画書認定講師 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習一作品が楽しめます。(A・B同じ内容の講座です。)(監修:藤野 佳津子)	4月4日
5010		B	第1・3 水15:40 ~17:00	30	10	8,690	3,500 (全10回分)			4月4日
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)	4月16日
5012		2	第1・3 月14:00 ~16:00	25	10	9,880	実費 (材料費交通費)			4月16日
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。	4月6日	
5014	欧風木彫	第2・4 水18:20 ~20:20	25	10	10,040	(材料費) 約5,350 (道具代) 14,010	木家会 宮田 一子	ヨーロッパの伝統的なデザインの木彫作品をくらしの中に取り入れて楽しめましょう。	4月11日	
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	大正琴が誕生して100年となります。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、この機会に初めてみませんか。	4月12日
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。いろいろ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思いますが、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 会主 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。	4月10日	
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			4月10日	
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。	4月11日	
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		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。	4月11日	
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		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。	4月11日	
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		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。	4月11日	
								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)	4月11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	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)	4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。	4月11日
5025	ピアノを弾く人のための	1	第2-4 木 18:45~19:45	3	10	20,080	実 費	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お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)	4月12日
5026		2	第2-4 木 19:50~20:50	3	10	20,080	実 費			4月12日
5027		3	第2-4 水 19:20~20:40	4	10	20,080	実 費			KOSMA 音楽愛好会 峯 慎吾
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)	実 費	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。	4月3日
5029		A2	第1-3 火 15:10~17:00	20	10	10,690 (発表会経費含)	実 費			4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)	実 費	日本クラウン 美山 京子	初心者を対象に正しい発声法をしながら楽しく歌えるように指導いたします。	4月13日
5031		D	金 15:10~17:00	30	20	19,180 (発表会経費含)	実 費			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。
5032	歌謡レッスン	E	金 18:20~20:10	30	20	19,180 (発表会経費含)	実 費			4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)	実 費	ウェブクウ 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。	4月7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！！	4月10日
5035	愛Loveリフレッシュ ☆ジャズダンス		第2-4 火 19:00~20:30	女性 25	10	12,090	実 費	アロハウエイズ出身 芝田 舞 (MAI)	ダンスの基礎となるジャズダンス。簡単だけどしっかりストレッチをした後、簡単で格好良い動きを目指して皆で楽しく、心身ともにリフレッシュ！幅広い年齢、初心者の方から大歓迎です。	4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 基礎発声法を基本として、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ね！	4月12日
5037		(午後)	第3を除く 木 13:00~14:30	30	15	14,840	楽譜代 435			4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。	4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			4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。	4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			4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たえのあるピアノになります。ピアノ鑑賞しても良い、歌っても良い、共に音楽の広がりを楽しみましょう。	4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♪	4月12日
5044		2	第2-4 木 17:00~18:30	30	10	10,040	テキスト代 800+税			4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。	4月11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。

※印は、一年コースの前期分です。

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
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。	4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			4月14日
5048	書道中級	月13:00~15:30	20	15	19,330 (プリント代)	テキスト代 2,500			4月16日
5049	ペン習字&筆ペン	月13:00~14:40	30	20	17,380	テキスト代他 約1,500	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暑中見舞状、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致します。	4月9日
5050	筆ペン&絵手紙	月15:00~16:40	25	20	17,380	テキスト代他 約1,800			暑中見舞状、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、ペン習字の復習もしましょう
5051	大人のための学び直し基礎英語	水10:00~11:30	20	20	21,380	テキスト代 2,800+税	英会話・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次第で様々な表現ができます。中1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。	4月4日
5052	英会話入門(金曜)	金13:00~14:30	25	20	17,380	テキスト代 3,150+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「Speakout Starter 2ND」を最初から使います。	4月13日
5053	やさしい英会話(スターター)	土 9:10~10:40	25	20	17,380	テキスト代 2,240+税	英会話講師 ジーン・K・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「SIDE by SIDE (3E) Book1」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)	4月14日
5054	やさしい英会話(スターター2)	土13:00~14:30	25	20	17,380	テキスト代 2,240+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、「SIDE by SIDE (3E) Book 2」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)	4月14日
5055	初級英会話(土曜・午前)	土10:50~12:20	25	20	17,380	テキスト代 2,340+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 Plus」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)	4月14日
5056	楽しい英会話(金曜・午後)	金15:00~16:30	25	20	17,380	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、待てます!! テキストは「ExpressWays 3 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)	4月13日
5057	初級英会話(金曜・夜)	金18:30~20:00	25	20	17,380	テキスト代 2,720+税		英会話が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 2 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)	4月13日
5058	楽しい英会話(火曜・夜)	火18:30~20:00	25	20	17,380	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に自然に話せるよう指導します。テキストは「ExpressWays 3 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)	4月10日
※ 5059	実践英会話	火10:00~11:30	25	20	前期分 17,380	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に自然に話せるよう指導します。テキストは「ExpressWays 4 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) 一年コースの前期分です。	4月10日
5060	フランス語会話(入門)	第4を除く 土13:30~15:00	20	15	15,060	テキスト代 2,500+税		フランス語講師 ジャン・フィリップ・ボルドリー	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。
5061	フランス語会話(初級)	第4を除く 土15:10~16:40	20	15	15,060	テキスト代 2,500+税	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。		4月14日
5062	かんたん中国語入門	月19:00~20:30	24	18	15,640	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。)	4月2日
5063	中国語初級	火15:00~16:30	21	20	17,380	テキスト代 2,300+税		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)	4月3日
5064	中国語中級	火13:00~14:30	21	20	17,380	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)
5065	はじめての韓国語入門	第3を除く 木 9:10~10:40	24	17	16,470 (プリント代)	実 費	韓国語講師 金 在 炫	はじめて韓国語を学ぶ方を対象にした入門クラスです。韓国語の発音から簡単な基礎会話までをやさしく、かつ楽しく学びます。	4月5日
5066	韓国語初級2	(午前) 第3を除く 木11:00~12:30	24	17	15,970	テキスト代 2,500+税		当センター初級1講座を修了された方または同程度の知識をお持ちの方を対象にしたクラスです。テキストは「カナダ KOREAN 初級2」を10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)	4月5日
5067		(午後) 第3を除く 木13:30~15:00	24	17	15,970	テキスト代 2,500+税		テキストは、「カナダ KOREAN 初級2」を14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)	4月5日
5068	韓国語初級3	火13:30~15:00	24	20	18,790	テキスト代 2,000+税		テキストは、「できる韓国語 初級2」を第15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)	4月3日

新規

垂水

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	韓国語初級4	第3を除く 木15:20 ~16:50	24	17	16,470 (プリント代)	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)	4月5日	
5070	韓国語中級	火15:20 ~16:50	24	20	19,290 (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)	4月3日	
5071	韓国語応用	火19:00 ~20:30	21	20	19,290 (プリント代)	実費		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)	4月3日	
5072	俳句入門1	第2-4 土10:00 ~12:00	15	10	11,340	実費	「ホトトギス」同人 「九年母」同人 「日本伝統俳句協会」	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。入門(1)は経験者、入門(2)は初心者・始めて間もない方が対象ですが、時間が合わない場合は、ご自分の都合の良い方で申し込んでください。	4月14日	
5073	俳句入門2	第2-4 土13:00 ~15:00	15	10	11,340	実費	藤井 啓子		4月14日	
5074	手作り化粧品とアロマクラフト	第2-4 月13:00 ~14:30	女性 15	10	10,040	各回 500~2,000程度	IFA 英国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。ハンドマッサージ法も学べます。美容と健康生活をめざしましょう。	4月9日	
5075	ビーズアクセサリ	第1-3 火10:00 ~12:00	30	10	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。	4月17日	
5076	パッチワークとカントリーキルト	第1-3 金10:00 ~12:00	25	10	9,390	(材料費) 約6,500	手工芸アドバイザー 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。	4月6日	
5077	モウ手芸とハワイアンキルト	第1-3 金13:00 ~15:00	25	10	9,390	(材料費) 約7,000		南米カリブ海で生まれた逆アップリケ手法のモウ手芸で額・袋物を作り、又、多彩な糸を使って魅力ある刺繍をします。	4月6日	
5078	コーンスターチクレイ・フラワー	第1-3 水13:00 ~15:00	30	10	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。	4月4日	
5079	生花	原則第2を除く 土10:00 ~12:00	20	15	13,050	(材料費) 14,250	未生流家元教授 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。(未生流)	4月21日	
5080	フラワーデザイン	第1-3 土10:00 ~12:00	20	10	9,390	(材料費) 20,000	松本 せつ子	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。	4月7日	
5081	楽しく作る夕食クッキング	第2-4 火18:30 ~20:30	36	10	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・お菓子の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、心も体も健康になりましょう。	4月10日	
5082	季節の家庭料理	第2-4 金10:00 ~12:00	36	10	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。	4月13日	
5083	男の手料理	第2 木10:00 ~12:00	36	5	5,690 (テキスト代)	(材料費) 4,000	栄養士・料理研究家 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う」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よう)	4月12日	
5084	男性のための簡単家庭料理	第2 土10:00 ~12:00	36	5	5,690 (テキスト代)	(材料費) 4,000		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。メニューも月換、食卓にのる惣菜が中心ですので材料も揃えやすくてご自宅でも役立って頂けます。	4月14日	
5085	男性のための酒の肴料理	第3 土10:00 ~12:00	36	5	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、野菜が不足がちな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。	4月21日	
5086	旬の魚料理	第2 火10:00 ~12:00	30	5	7,040 (テキスト代)	(材料費) 5,000		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。毎回、一人一匹の魚をさばります。	4月10日	
5087	手作りパン教室	第4 土10:00 ~13:00	24	5	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。	4月28日	
5088	太極拳	火曜	火10:00 ~11:30	100	20	17,380	-	太極拳「身輝会」 西岡 美和子	ゆるやかなリズムによってリラクセス、ストレス解消まぢがいなし。(入門・2.4式太極拳・4.2式太極拳)	4月10日
5089		木曜	第3を除く 木10:00 ~11:30	70	15	14,090	-	太極拳「身輝会」 敦見 るみ子	ゆるやかなリズムによってリラクセス、ストレス解消まぢがいなし。(入門・初級・2.4式太極拳)	4月12日
5090		夜間	水18:30 ~20:00	70	20	17,380	-	太極拳「身輝会」 吉岡 まり子	ゆるやかなリズムによってリラクセス、ストレス解消まぢがいなし。(入門・2.4式太極拳・4.2式太極拳)	4月11日
5091	気功	1	火13:30 ~15:00	25	20	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。	4月10日
5092		2	火15:15 ~16:45	25	20	17,380	希望者にテキスト 2,000+税		(1・2同じ内容の講座です。)	4月10日

垂水

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	
5093	卓球	A	火15:00~17:00	35名	20回	17,380円	ピン球代 300円 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。	4月3日	
5094		B	水13:00~15:00	35	20	17,380	ピン球代 300 日本体育協会公認スポーツ指導員 松山 淑子		4月11日	
5095		C	金10:00~12:00	35	20	17,380	ピン球代 300 日本体育協会公認スポーツ指導員 飯尾 知子		4月13日	
5096		入門	火13:00~14:30	35	18	11,730	ピン球代 300		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。	4月10日
5097	卓球	夜	第3を除く 木18:30~20:30	35	15	14,090	ピン球代 300 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。	4月12日	
5098	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。	4月13日	
5099	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が、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。	4月13日
5100		中級	金14:45~16:15	40	20	17,380	-	成生 治子	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、ツーステップ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャ、のリズムで楽しく踊ります。	4月13日
5101	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、ゆっくりリ体をほぐし、リラックスしましょう。	4月4日
5102		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 主宰 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。	4月11日
5103	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。	4月2日
5104		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		4月10日
5105		C	水11:00~12:30	女性35	20	17,380	-	ヘルシークワハラ 藤本 久美子		4月11日
5106	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。	4月11日
5107	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。	4月11日
5108	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。	4月11日
5109		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		4月12日
5110		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		4月13日
5111	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。リズムにのって、さあ！体操を始めましょう。男性も歓迎！	4月11日
5112	リズム&ダンベル体操		水11:00~12:00	女性50	20	13,040	-		リズムにのって動く楽しさと、筋力アップのダンベルで心も体もリフレッシュ!!	4月11日
5113	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 足育ナビゲーター® FHA認定シェフ・フィッター 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。	4月2日
5114		土曜	第2-4 土13:00~14:30	女性25	10	9,390	実費	安藤 恵子		4月14日
5115	正しい姿勢と歩き方		月15:00~16:30	25	20	18,790	-	(有)スタジオリキ インストラクター 山本ヨリ認定・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、健康で美しい身体作りに効果的な歩き方を学びます。	4月9日
5116	視力向上ヨガ~アイヨガ	1	第1 木 9:00~10:25	25	12	14,510	-	朝比奈 優	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)	4月5日
5117		2	第1 木10:45~12:10	25	12	14,510	-			朝比奈 優

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	
5118	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。	4月10日	
5119	バランス経絡体操(水曜)	水 9:00~10:30	25	20	18,790	—			4月11日	
5120	社交ダンス	初級	第3を除く 木13:00~14:30	30	15	14,090	—	ソシエテエレガン 松下ひろし	ダンスの基礎となるベーシックから始めて、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!	4月12日
5121		中級(木曜)	第3を除く 木15:00~16:30	35	15	14,090	—			流行のステップも取り入れ、レベルアップしましょう。リズムに合わせて基礎からバリエーションまで。ダンス歴3年以上の方はこちらにどうぞ。
5122	社交ダンス	中級・入門(土曜)	第2・4 土15:00~16:30	30	10	10,040	—			4月14日
5123	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。	4月12日	
5124	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。	4月4日	
5125	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 久保 正春	株式投資の基本をじっくり学んで家計に取り入れてみませんか?難しいと思われる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。	4月12日	
5126	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。)	4月10日	

垂水

★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。)

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
5127	健康日本おうち料理	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	日本全国のおいしい郷土料理を身近にとれる野菜でアレンジして、全国の郷土料理を作って健康に夏を乗り切りましょう。	4月24日
5128	人生の道しるべ・四柱推命入門	第2・4 水13:00~14:30	15	10	12,090	テキスト 500 「平成暦年曆」 10,800	パームリーディング 一紗乃代表 塩田 一紗乃	的中率の高さから占いの帝王とも呼ばれている四柱推命を学び、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!	4月11日
5129	手相入門	第2・4 水15:00~16:30	15	10	12,090	テキスト代 3,000		手相であなた自身を再発見!手相を通じ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れるようになります。	4月11日
5130	ゼロから学べる投資のイロハ	第2 日10:00~11:30	20	5	4,690	—	野村證券 上級ファイナンシャル・アドバイザー 米田 隼輔 北川 晴紀	シニア世代を対象とした、長寿社会を生き抜くために必要とされる生活とお金に関する知識を深めるための講座です。投資経験の有無は問いません。お気軽にご参加ください。	4月12日

★特別講座★ (垂水勤労市民センターで練習して、神戸文化ホールで、年末に「第九を歌おう!」)

下記の講座は、お申し込み方法が異なります。お間違えない様にご注意ください。

★申込方法:4月9日(月)より電話または、垂水勤労市民センター窓口へ 先着順 ☎708-8901★

特別講座	はじめの第九	日10:00~12:00	30	8	8,000	テキスト代 648	(株)ムジカヴィヴァ 講師 陣	ベートーベンの交響曲第9番「合唱付」の合唱部分を垂水勤労市民センターで練習して、12月には神戸文化ホールでオーケストラをバックに歌いましょう。	6月3日
------	--------	--------------	----	---	-------	--------------	--------------------	---	------

※上記講座終了後、「第九を歌おう」講座を開講しますが、別途ご案内します。

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)・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・インターネットでお願いします。