

新長田勤労市民センター

〒653-0038 神戸市長田区若松町5丁目5番1号(新長田駅前ビル3・4階)

☎643-2431 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
3001	洋 画	金10:00 ～12:00	25	20	21,650 (モデル代)	実 費	創元会 大和 純子	素直な心で対象物を見る、感じることで個性的で印象に残る絵を目指します。油絵をしたいが、臭いが気になる方でも臭わないアクリル絵の具も挑戦できます。	10月12日
3002	人 物 デ ッ サ ン	第2・4 日10:30 ～12:30	20	10	19,190 (モデル代)	実 費	前田 真弥子	一番楽しく、一番難しい人物デッサン！初心者から熟練者まで、それぞれのデッサン力の向上をめざします。	10月14日
3003	<右脳トレーニング> デッサンの基礎	第2・4 日13:30 ～15:30	20	10	15,570 (モデル代)	実 費		デッサン力を見る力です。左脳に偏った日常を離れてじっくりものを見る時間を作り右脳力をUPしましょう！	10月14日
3004	金 水 彩 画	昼 金14:00 ～16:00	30	20	20,730 (モデル代)	モチーフ代 2,000	答 島 汎	いろいろな静物を中心に（人物もあり）楽しく描けるよう、水彩画の基礎から。	10月12日
3005		夜 金18:00 ～20:00	30	20	20,730 (モデル代)	モチーフ代 2,000			10月12日
3006	日 曜 水 彩 画	第1・3 日10:00 ～12:00	25	12	13,580 (モデル代)	モチーフ代 1,000	関西水彩画会 松井 美保子		10月7日
3007	南画（水墨・俳画）	第2・4 火10:00 ～12:00	25	12	12,830	実 費	日本南画院理事等委員・ 墨遊会 石黒 柏堂	水墨画の基礎（運筆）から作品まで楽しく描ける様、わかりやすい教本で指導します。	10月9日
3008	水 墨 画	水18:30 ～20:30	25	20	18,790	実 費		運筆の基礎から作品まで。	10月10日
3009	民 謡	火10:00 ～12:00	25	20	17,380	—	日本民謡 兵庫県連合会 河合 敏鼓	日本人の財産である日本民謡を歌うことにより、心を豊かに生きる活力を得、他民族と胸を張って交流しましょう。	10月9日
3010	歌 謡 レ ッ ス ン	火13:30 ～15:30	35	20	17,380	実 費	日本クラウン 美山 京子	新曲を一緒に学びましょう！（男性曲10曲、女性曲10曲）新曲を皆さまと一緒に楽しく覚えて頂きます！	10月9日
3011	コ ー ラ ス	A 水13:15 ～15:00	女性 35	20	17,380	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、やさしい合唱から高度な合唱へとチャレンジしていきます。腹式呼吸をマスターして美しい女声合唱のハーモニーに感動いたしましょう。全身で歌うことにより、健康にも大いに効果があります。	10月10日
3012		B 水15:15 ～17:00	女性 35	20	17,380	実 費			10月10日
3013	愛 Love ポピュラー ソ ン グ	花組 A 金10:00 ～12:00	30	20	17,380	実 費	愛 LOVE ポピュラー ソング講師 萩 知子	発声練習を基本として、童謡・映画音楽・シャンソン・ポピュラーソングなど月2曲を楽しみ歌いましょう！初心者・男性歓迎！	10月5日
3014		花組 B 金14:00 ～16:00	30	20	17,380	実 費			10月5日
3015	愛 Love ポピュラーソング ヴォイストレーニング専科	第2・4 火17:30 ～19:00	20	10	12,700	テキスト代 1,500+税 その他実費		楽しく大きな声をだしてみよう！歌うこと、声を出すことは体力が必要です。表情筋も意識して、美しく大きな声を出してみませんか？	10月9日
3016	みんなで歌おう ～唱歌・童謡サロン～	第2・4 月10:30 ～12:00	30	10	9,390	テキスト代 850+税 その他実費		いつしか忘れられていく心のあるさである尋常小学校唱歌や童謡にもう一度触れましょう。この素晴らしい財産を埋もらせることなく、みんなの力で歌い継いでいきましょう。	10月8日
3017	抒 情 歌 サ ロ ン	第2・4 木10:00 ～11:30	22	10	12,090	テキスト代 1,000+税 その他実費	声楽家 李 浩麗	心やすらぐ懐かしい唱歌や外国の曲、またはラジオ歌謡等の抒情歌をみんなで楽しく歌いましょう。唱歌・童謡サロンのワンステップアップ講座です。	10月11日
3018	李 浩麗 健 美 ヴォイトレ	第2・4 木13:00 ～14:30	22	10	12,090	実 費		声というのは身体が楽器です。発声練習のみならず、数種の呼吸法、イメージトレーニング、マント上での座りや立ちポーズ等の運動を取り入れ、若々しい声作り・歌唱力向上と若く美しい声作りのためのヴォイストレーニングを行います。	10月11日
3019	李 浩麗 の 「歌声ハーモニー」	第2・4 火10:00 ～11:30	女性 35	10	12,090	実 費		音符が読める方、コーラス経験者大歓迎！練習曲は、日本語の歌にとどまる事なく海外の曲も多く取り入れます。	10月9日
3020	楽 し い ゴ ス ペ ル	基 礎 クラス 第1・3 月13:00 ～14:30	23	10	9,390	テキスト代 1,000+税 その他実費	ジョイフル・ゴス ペル・ワーク主宰 藤田 のりえ	英語や楽譜がわからなくても、みんなで一緒に歌えばストレスも飛んでいく！少しずつ基礎的な事を学びながらゴスペルの楽しさを体感していくクラスです。	10月15日
3021		チャレ ンジ クラス 第1・3 月15:00 ～16:30	23	10	12,090			基礎クラス体験者、ゴスペル経験者がゴスペルの奥深さを味わうために、いろんな面でのチャレンジをします！ダンスやアカペラにもチャレンジします。	10月15日
3022	思 い 出 ソ ン グ	第2・4 土10:30 ～12:00	25	10	11,340	テキスト代 1,000+税 その他実費	KOSMA 音楽愛好会 西口 淑子	歌には不思議な力がありますね。楽譜が読めなくても、楽しく歌える思い出ソング！みんなで歌えばストレス解消！腹式呼吸で健康増進！フォークソング・歌謡曲など、思い出の曲を元気に歌いましょう！	10月13日
3023	楽 し く 歌 お う 思い出のヒットソング	第1・3 月10:30 ～12:00	25	10	11,340	テキスト代 1,000+税 その他実費		思い出の曲は何ですか？あの頃の思い出と共に懐かしい歌の数々に心が震えませんか？そんな歌をみんなと一緒に歌いましょう。	10月15日
3024	世界の名歌を歌おう (月 ク ラ ス)	第2・4 月14:00 ～15:30	25	10	12,090	実 費	音楽創作工房ムジカヴィエ パトリック 砂田 麗央	国内外で愛され、歌い継がれている名歌をみなさんと、ともに楽しみたいと思います。心に響く味わい深い歌を気持ちよく歌いましょう！	10月8日
3025	世界の名歌を歌おう (水 ク ラ ス)	第1・3 水10:30 ～12:00	25	10	12,090	実 費	音楽創作工房ムジカヴィエ テノール 水口 健次	このクラスでは、関西で活躍する現役オペラ歌手が声の出し方から歌い方、全てわかりやすく楽しくお教えします！	10月3日
3026	歌 っ て 笑 っ て 若 返 り ！	第1・3 火10:00 ～11:30	60歳以上 女性22	10	12,090	実 費	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	認知症予防・嚥下力の衰え予防に！手遊びや軽い体操などを交えて歌うことで心身と脳を活性化させます。	10月2日
3027	シニア男性のための 歌 唱 療 法 教 室	第1・3 火13:30 ～15:00	60歳以上 男性22	10	12,090	実 費		男性の皆さま、声を出しましょう！シニア男性の認知症予防・嚥下力の衰え予防に！懐かしいヒーローソング・歌謡曲・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化！	10月2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
3028	月曜英会話 (入門)	月14:00 ～15:30	25名	20回	17,380円	テキスト代 3,078+税	英会話講師 古津 玲子	日常生活に密着した単語、会話を活性化させる簡単なフレーズを学習します。(中学校卒業程度)テキストは「Inter Change Intro」を使用します。(テキストの見本はセンターにあります)	10月1日
3029	水曜英会話 (初級)	水13:00 ～14:30	25	20	17,380	テキスト代 2,720+税 1,800+税		入門講座を終了された方、または同程度の対象者。日常会話の話題に関して、自己表現できるようになります。テキストは「Express Ways Book4」を使用します。(テキストの見本はセンターにあります)	10月10日
3030	初級英会話	火10:30 ～12:00	25	20	17,380	テキスト代 2,720+税	ヒトミ・ コーザ 城岡	ネイティブ講師による活きた英会話レッスン。まず簡単な会話のフレーズから学び、楽しくコミュニケーションが図れるクラスを目指します。テキストは「Express Ways Second Edition」を使用します。テキスト後半より使用します。(テキストの見本はセンターにあります)	10月9日
3031	大人のための 学び直し基礎英語	土10:00 ～11:30	20	20	21,380	テキスト代 2,800+税	英会話講師・ TOEICテストアドバイザー フラハティ 佐智子	英会話は中学3年間に習う内容をしっかりマスターすることによって、かなりのことが表現できるようになります。正しい英語が話せるようになるために、中学レベルの英文法を学び直してみませんか?	10月6日
3032	楽しい英会話	水18:30 ～20:00	20	20	20,080	テキスト代 2,720+税	英会話講師 ジーン・K・トコサキ	少し英会話ができる方を対象に、旅行や日常英会話を学べるコースです。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「Express Ways3 Second Edition」を使用します。Lesson6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
3033	土曜の中国語 (入門会話)	土13:30 ～15:00	25	20	17,380	テキスト代 2,400+税	神戸大学中国語講師 陳 洪 傑	初心者を対象に、中国語の発声や、簡単な日常会話ができるように。(テキストの見本はセンターにあります)	10月13日
3034	土曜の中国語 (初級会話)	土15:15 ～16:45	25	20	17,380	テキスト代 2,600+税		日常の会話が楽しく自然に話せるように。 (テキストの見本はセンターにあります)	10月13日
3035	やさしい染色	第2・4 月13:30 ～15:30	30	20	一年分 18,790	21,600	日展染色作家 日本新工芸家連盟所属 中來田 万里	秋季は募集しません 《一年コースのため》	
3036	暮らしに 役立つペン習字	水10:00 ～12:00	30	20	17,380	テキスト代 760+税	兵庫県書作家協会 岸 濤 風	年賀状・慶弔の表書き・手紙文・名前など日常生活に役立つ美しく整った手書き文字の基礎から応用まで実力を養成します。(硬筆と筆で)	10月17日
3037	川柳 はじめての一步	第2・4 月10:00 ～12:00	20	10	12,090	実 費	ふあすど同人 現川柳会員 宮 本 緑	揺れる心を十七音で表しませんか? 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!!川柳とは何か基礎から一緒に学べます。	10月11日
3038	女性のための 健康麻雀	入門A 第2・4 月10:00 ～12:00	女性 20	10	17,380	テキスト代 1,000	健康麻雀協会 レッスンプロ 田中 大介 徳川 孔明	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、楽しく遊べながら学べます。入門コースからスタートラインはみんな同じ。理解するまで質問には何でもお答えします!	10月22日
3039		入門B 第1・3 水13:00 ～15:00	女性 20	10	17,380	テキスト代 1,000			10月17日
3040		初級A 第1・3 水10:00 ～12:00	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17日
3041		初級B 第2・4 月13:00 ～15:00	女性 20	10	17,380	テキスト代 1,000			10月22日
3042		中級 第1・3 水15:15 ～17:15	女性 20	10	17,380	テキスト代 1,000		符計算、上級マナー、鳴きの応用などレベルアップした内容となります。	10月17日
3043	囲碁教室 (初級～)	火13:00 ～15:00	24	20	19,720	テキスト代 1,300	日本棋院 棋士 田中 智恵子	10級から4級の方までの教室です。指導基・実戦・講座で楽しく上達しましょう!	10月9日
3044	囲碁教室 (応用クラス)	火10:00 ～12:00	20	20	22,460	テキスト代 1,450		3級から2段くらいまでの方が対象です。囲碁で脳の活性化をしましょう。	10月9日
3045	陶 芸	自由作陶A 月13:00 ～15:00	20	18	25,470 (焼成料金)	実 費	福里窯・土喜工房 小西 敬孝	※初心者大歓迎!! 初心者・経験者を問わず自分の個性を生かした自由作陶を楽しんでみませんか? 又、技法(練り込み、象嵌、印花、くし目、刷毛目)などの指導もいたします。 電動ロクロ同時に5名まで使用できます。	10月22日
3046		自由作陶B 月15:30 ～17:30	20	18	25,470 (焼成料金)	実 費			10月22日
3047	はじめての陶芸	月18:15 ～20:15	20	18	25,470 (焼成料金)	実 費			10月22日
3048	卓 球	A 水 9:45 ～11:45	35	20	17,380	ピン球代 300	日本体育協会公認スポーツ 指導員 吉田 香代子	ラケットの持ち方・ルール等基礎から、 段階を経て試合まで。	10月10日
3049		B 火18:00 ～20:00	32	20	17,380	ピン球代 300	日本体育協会公認 卓球上級指導員 川崎 正幸 柳谷 茂昭		10月9日
3050	熟 年 卓 球	月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 指導者 宮前 政代		10月1日
3051	バドミントン	A 金10:00 ～12:00	30	20	17,380	シャトル代 1,000	神戸市バドミントン協会 肝 月 肇 清水 靖子	ラケットの持ち方・ルール等基礎から、 段階を経ながら、実践・試合形式まで。	10月12日
3052		B 金13:30 ～15:30	30	20	17,380	シャトル代 1,000	神戸市バドミントン 協会 湯村 明美		10月12日
3053		C 火18:30 ～20:30	30	20	17,380	シャトル代 1,000	神戸市バドミントン 協会 高垣 明子		10月9日
3054		D 水14:00 ～16:00	30	18	17,380	シャトル代 1,000	神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子	ダブルスのローテーションを中心に実戦を意識した練習をしてレベルアップを目指します。	10月10日
3055	マ ッ ト ・ ピラティス	A 土13:15 ～14:45	20	20	17,380	—	ストットピラティス 認定インストラクター・ ADI 赤松 由美子	ピラティス氏が考案したエクササイズは、美しいボディラインを作るのに大変効果的。現在、モデルや女優、ダンサーなどが熱心に行っています。マットを使ったエクササイズで美しいボディライン、目指してみませんか。	10月13日
3056		中級B 土15:15 ～16:45	20	20	17,380	—		[A] [C] クラスは、初めての方、初級者向け。 [B] クラスは、中級者向け(クラスアップした方のみ)	10月13日
3057		C 第3を除く 木18:00 ～19:30	20	15	14,090	—			10月4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	
3058	ヘルスアップ 美・ボディ		第1・3 月13:00 ～14:30	20名	10回	9,390円	—円	ストットピラティス 認定インストラクター・ADI 赤松 由美子	年令と共に運動量が少なくなり体のラインや健康に不安をかかえていませんか。 この講座では、ほくし→ピラティスの動きを使ったマット運動→音楽に合わせた かんたんな運動で運動不足を解消し、美しいボディラインと健康を目指します。	月 日 10 15	
3059	気 功 法 門 入 入	水 曜	水10:30 ～12:00	22	20	17,380	—	李 敬 烈	初心者を対象に、気功の基礎から応用まで。 美容と健康づくりに役立ててください。	10	10
3060		木 曜	第3を除く 木10:30 ～12:00	22	17	15,970	—			10	11
3061	ゆうゆう 太 極 拳	入門クラス (初級)	金13:00 ～14:30	22	20	17,380	—	神戸太極拳協会 鎌田 良子	初めての方を対象に、入門太極拳と簡化24式太極 拳の基本を学びます。太極拳のゆったり悠々とした 動きを通じて心身ともに整え高めることができます。	10	5
3062		24式クラス (中級)	金14:45 ～16:15	22	20	18,790	—			10	5
3063	ヨ ガ 美 療 体 操	A	火10:00 ～11:30	女性 25	20	17,380	—	ヘルシークワハラ 照井 淳子	心と体のリフレッシュに役立つのがヨガ です。日々のくらしに、健康保持に効果 的です。	10	9
3064		B	金10:00 ～11:30	女性 25	20	17,380	—	ヘルシークワハラ 伊関 千鶴		10	5
3065		C	水13:00 ～14:30	女性 25	20	17,380	—	ヘルシークワハラ 松井 由紀子		10	10
3066	ヨ ガ 美 療 体 操	D	金18:30 ～20:00	女性 25	20	17,380	—			10	12
3067		E	水18:30 ～20:00	女性 25	20	17,380	—	ヘルシークワハラ 山下 節子		10	10
3068	整 体 ヨ ガ 美 療		火13:30 ～15:00	女性 25	20	17,380	—	ヘルシークワハラ 嶋津 清江	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	9
3069	やさしいヨガ		火18:30 ～20:00	女性 20	20	17,380	—	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！	10	9
3070	熟 年 療 ヨ ガ 美 療 体 操		金14:00 ～15:30	25	20	17,380	—	ヘルシークワハラ 竹村 京子	熟年者を対象に、自分の呼吸に合わせ無 理なく身体を動かし心身をリフレッシュ させます。	10	12
3071	男 性 ヨ ガ		月18:30 ～20:00	男性 22	18	15,640	—	ヘルシークワハラ 鈴木 裕子	男性向きの毎日手軽にできるヨガです。 健康増進に役立ててください。	10	15
3072	熟 年 健康体操	A	金13:15 ～14:45	50才以上 50	20	17,380	—	健康運動指導士 小原 裕子	熟年者を対象に、用具・音楽などを使っ て無理なく、楽しく、身体を動かします。	10	12
3073		B	金14:55 ～16:25	50才以上 50	20	17,380	—			10	12
3074	ジ ヨウ ジュツ タイ ソウ 自 彊 術 体 操 と ス ト レ ッ チ		水14:00 ～15:30	35	20	17,380	—	近畿自強術友の会会長指導員 神戸市スポーツ推進委員 藤井 千代	老若男女、誰でもできる簡単な体操。健康づ くり・老化防止に役立てましょう！！	10	10
3075	家 庭 で で き る 健 康 体 操		月10:00 ～11:30	女性 22	20	17,380	—	健康体操研究会 小嶋 喜美子	家庭でできる運動を中心に、楽しく身体 を動かします。心身ともにシェイプアップ しましょう。	10	15
3076	健康ストレッチ		第3を除く 木13:00 ～14:30	22	17	15,970	—		健康的な日常生活を送るために必要な身体づくりをする設 定です。柔軟性やバランス感覚を養う運動を中心に楽しく 身体を動かしながら、リフレッシュしましょう。	10	4
3077	健 康 トレーニング	火 曜 (朝)	火10:00 ～11:30	25	20	17,380	—	神戸市 スポーツ指導員 竹内 玲子	ストレッチング、ダンベル、手具トレー ニングなど。	10	9
3078		女 性	水10:00 ～11:30	女性 25	20	17,380	—		仲間と楽しく、良い姿勢維持の為の筋肉 づくりをします。	10	10
3079		金 曜 (夜)	金18:30 ～20:00	25	20	17,380	—		気軽に楽しくトレーニングできます。健 康増進とリフレッシュに役立てましょ う。	10	12
3080	自 力 整 体		月13:30 ～14:45	20	20	17,380	—	自力整体ナビゲーター 清水 克易	簡単な動きと指圧で全身を整えます。無 理のないゆったりとしたメニューですの で気軽にご参加下さい。	10	15
3081	バランス 経絡体操	午 前	第3を除く 木10:00 ～11:30	30	15	14,090	—	(有)グリーンハウス 北濱 みどり 原 美 幸 小泉 ゆかり	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	11
3082		午 後	第3を除く 木15:00 ～16:30	30	15	14,090	—			10	11
3083	アイヨガ ～視力向上ヨガ～	月 曜	第2・4 月10:30 ～12:00	女性 25	10	9,390	—	山本ヨガ研究所 認定講師 汐満 未佐子	東洋医学の眼の筋肉を鍛える眼球運動と、眼に 栄養と血液を送り込むヨガポーズを組み合わ せて行います。近視、ドライアイ、乱視、老眼、 飛蚊症、眼精疲労等の症状を和らげます。ヨガ 初心者の方でも無理なく動ける内容です。月曜・ 金曜クラスは同内容です。	10	8
3084		金 曜	第2・4 金10:30 ～12:00	女性 25	10	9,390	—			10	12
3085	さ わ や か ストレッチダンス		第1・3 土10:30 ～12:00	20	10	10,040	—	スタジオA 所属 青 希 圭	運動初心者歓迎！さまざまな音楽でストレッチ や全身運動をおこないます。運動不足が気になる 方、無理せず楽しんで体力維持ができます。	10	6

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
3086	体幹トレで 美ライン	A	第2・4 土 9:20 ～10:40	20	10	10,040	—	健康運動実践指導者 サーキットチェア 認定 yoko	加齢で下がった基礎代謝を上げて、余分な脂肪 を溜め込まずに体幹力を上げていきます。体に 負担をかけずに楽しく動いていきます。心身の ストレスも解消できるエクササイズです。(A) (B)は同内容です。	10月13日
3087		B	第2・4 土 11:00 ～12:20	20	10	10,040	—			10月13日
3088	社 交 ダ ン ス	入門～ 初 級	第2・4 火 14:00 ～15:20	25	10	14,060	—	兵庫県ソーシャルダンス 教師 協合理事長 本 周 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。先生の優しい指導で誰にでもすぐに踊るこ とができます！さあ一緒にダンス始めませんか！	10月9日
3089		中 級	水 10:30 ～11:50	50	20	18,790	—			10月10日
3090	マジック入門		月1回 土 10:00 ～12:00	20	6	5,630	6回分 13,000	Magician Mr.Kei	マジックは難しいと思っていませんか？誰にでもで きる簡単なマジックとプロでも扱うユニークな道具 を使ってあなたもマジシャンになりましょう。	10月6日
3091	ベ リ ー ダ ン ス	ビギナー A	第1・3 土 11:00 ～12:30	女性 20	10	10,690	—	ベリーダンサー Yaquata (from Amaraya)	ダンス経験・未経験を問わず優雅にベリーダンスを踊る為 の基礎、身体作りのクラスです。曲に合わせたコンビネー ションをメインでおこないます。	10月20日
3092		ビギナー B	第1・3 土 13:00 ～14:30	女性 20	10	10,690	—			10月20日
3093		ハイ ビギナー	第1・3 土 15:00 ～16:30	女性 20	10	10,690	—			10月20日
3094	さよなら体のコリ疲れ 健康体操で元気な体！		第1・3 金 10:00 ～11:30	25	10	11,230	—	和田 忠士	体は歳を重ねるにつれ、節々が痛くなったり、コリ感や疲 れやすくなったりします「痛いから動かさない」はダメで す。正しく体を動かすことが改善になります！いつまでも 元気な体でいられるように健康体操していきましょう	10月5日
3095	楽 し く 貯 筋 「足腰元気体操」		第1・3 月 10:00 ～11:30	25	10	11,230	—	健康運動実践指導者NPO法人スクエアステップ協会 認定NPO法人神戸国際占術協会理事 黒木 輝幸	腰痛、膝痛、肩コリ予防の体操や脳トレ、リズム 体操などの体操をおこないます。管理栄養士 による食事セミナーも定期的に開催します。	10月15日
3096	楽しい写真教室		第2・4 金 10:00 ～12:00	25	10	12,630	実 費	今井 博子	「写真の世界を覗いてみよう！」カメラの使い方、 光の使い方、写真加工など、実習を交えながら 楽しく学びます。	10月12日
3097	ローズウインドウをつくらう (初 心 者 ～ 経 験 者)		第3 土 10:00 ～12:00	20	5	6,200	実 費 2,600～	日本ローズウインドウ 協会 高木 秀子	ヨーロッパの教会を飾った「バラ窓」という円形の ステンドグラスをもとに作られた、美しい色の光を 身近に取り入れて楽しむペーパーアートです。	10月20日
3098	まちかどの神戸史 ～講座&散歩で学ぼう～		第2・4 木 14:30 ～16:00	25	10	9,130	実 費	神戸学院大学非常勤講師 (神戸学・歴史学) 谷口 義子	みなさんが良く知っている身近な町の歴史を学んでみませんか。 神戸の地名や文化、生活の歴史、そこで起こった興味深い出来事 などゆっくりペースでお話しします。今季は神戸の歴史講座とま ち歩きを組み合わせて「まちかどの神戸史」を深めます。	10月11日
3099	四 国 巡 礼 を 学 ぶ		第2・4 木 10:00 ～11:30	30	10	9,860	—	誠隆寺先達会所属 三好 玲峰	弘法大師(空海)の足跡をたどり、八十八ヶ所の札所を健康祈 願、自分探しや開運・縁結びなど、それぞれの思いで巡る人気 のスポットです。お参りの作法や見どころの紹介もします。	10月11日
3100	四 柱 推 命 入 門		第2・4 月 13:00 ～14:30	20	10	9,390	テキスト代他 3,500 平成萬年暦 10,800	バームリーディング 一紗乃代表認定/ 認定 NPO 法人神戸 国際占術協会理事 塩田 一紗乃	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22日
3101	手 相 入 門		第2・4 月 15:00 ～16:30	20	10	10,040	テキスト代 3,000	塩田 一紗乃	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 てでも手相が観られるようになります。	10月22日

★秋季限定講座★ (申込・問合せ方法は、定例講座と同じです。)

3102	10歳若く美しく見える スキンケアメイクレッスン	第2 火 10:00 ～11:30	20	5	4,560	—	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いですよね？ちょっと したコツで若返り度、美人度がアップします！貴方 のキレイのお手伝いをいたします！	10 月 9 日
3103	初 心 者 向 け セルフジェルネイル	第2 金 10:00 ～11:30	15	5	5,615	実 費 5,000～6,000	ネイリスト 進藤 宏美	初心者の方のために、ジェルネイルの基本から持ちよく 美しく仕上げる方法まで学べます。自宅でジェルネイル が楽しめるよう、基本からアートまでお教えします。	10 月 12 日
3104	人生 100 年時代 に備えるお金の話	第1 火 10:00 ～11:30	20	5	4,690	—	野村證券㈱ ファイナンシャルアドバイザー 北川 晴紀	長寿化が進み、平均寿命が100才になるのもそう遠くない未来なの がもたらします。豊かな生活を送るためには、お金の寿命も伸ばし てあげることが不可欠です。資産運用の基礎知識を学びましょう！	10 月 2 日

新長田勤労市民センターから、貸館のお知らせ

新長田勤労市民センターでは、会議室や体育館、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。
貸館のお申込みは電話(643-2431)・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。

- 会 議 室：会議室7室 大1室(400名)、中4室(30名)、小1室(24名)、音楽鑑賞室(20名)
- 特 別 室：講習室3室(42名)、多目的ホール(45名)、美術室、文化教室、染色室、和室、陶芸室
- スポーツコーナー：体育館(全面1,000㎡、半面利用可)、トレーニング室、男女更衣室、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のホームページ(<https://www.kobe-kinrou.jp/>)予約は電話・インターネットでお願いします。