

2018年
秋季

実施講座一覧

新長田勤労市民センター別館 ピフレホール

〒653-0038 神戸市長田区若松町4丁目2番15号

☎621-1120

(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 名	回数	受講料 円	材料費等 円	講師	内 容	第1回 受講日		
									月	日	
4001	書 道	火13:00 ~15:00	25	20	18,380	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。	10	9	
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 検定兵庫県審査委員 西川 絵梨	書道を基礎から学びます。久しぶりに筆を持ってみませんか?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、年賀状に挑戦してみましよう。ご希望の方は書写技能検定も受験できます。	10	12	
4003	ペン習字 & 筆ペン	A	±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、年賀状、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。	10	13
4004		B	第1-3 ±13:00 ~15:00	24	10	9,390	実 費 テキスト代等			10	20
4005	はがき 絵室 教 室	A	第2-4 日10:00 ~12:00	28	10	9,390	実 費 (材料費等)	友卓会主宰 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。	10	14
4006		B	第1-3 火10:00 ~12:00	28	10	9,390	実 費 (材料費等)			10	16
4007		C	第2-4 木10:00 ~12:00	28	10	9,390	実 費 (材料費等)			10	11
4008		D	第1-3 水13:30 ~15:30	28	10	9,390	実 費 (材料費等)			10	17
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	芭蕉翁献詠 全国俳句大会特選 杉岡 壱風	日々を生活している証しとして、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、最終日には句集にまとめてお渡しします。	10	10
4010		2	第2-4 水13:30 ~15:30	20	10	9,390	プリント・句集代 1,400			10	10
4011		3	第2-4 木10:00 ~12:00	20	10	9,390	プリント・句集代 1,400			10	11
4012		4	第2-4 木13:30 ~15:30	20	10	9,390	プリント・句集代 1,400			10	11
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、座り方等から濃茶点前まで。(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ます。貴方も参加しませんか。	10	15
4014		2	金18:00 ~20:30	18	20	17,380	5,000	裏千家 教授 淡文会神戸第一支部 常任幹事 筑田 宗真	お茶の作法(頂き方)、割り稽古、盆略点前から濃茶点前まで。(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。	10	12
4015	センスアッ プ 花 い け	第2-4 月18:30 ~20:30	25	10	9,390	材料費 12,000	未生流家元教授 梶山 恵甫	お花は生活に潤いを与えてくれます。美しくお花を生けて美的センスを養い豊かな心を育みましょう! 盛花や自由花を丁寧に指導します。	10	22	
4016	くらしを彩る い け 花	第2-4 金13:00 ~15:00	25	10	9,390	材料費 12,000			10	12	
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 /1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)	10	12	
4018	韓 国 の パ ッ チ ワ ーク ・ ポ ッ ヤ キ	第1-3 水10:00 ~12:00	20	10	9,390	15,000	伝統文化研究家 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。	10	3	

ピフレ

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)	対象定員名	回数	受講料	材料費等	講師	内容	第1回受講日
4019	韓国・朝鮮語	入門	水18:30~20:00	24名	20回	17,380円	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。	10月10日
4020	歌いながら	楽しい脳トレ!	第2-4月10:00~11:30	24名	10回	12,090円	実費1,000円	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	童謡・唱歌・わらべ唄を歌いながらグーチョキパー等手遊びをしましょう。ふたつの事をおこなうことで脳が活性化します。	10月8日
4021	リフレッシュ	太極拳	第2-4金18:30~20:00	25名	10回	9,390円	—	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、身体の内外的バランスをはかり根本から健康を増進します。さあ、あなたも今日一日のコリや痛みそしてストレスをすっきり解消させませんか!	10月12日
4022	だれにでもできる	健康フラ!	第2-4木10:30~12:00	女性30名	10回	9,390円	実費	フラハラウアラニ(所属) 田代 さと子	ハワイアンフラに挑戦してみませんか?ゆるやかなストレッチを取り入れながら、ハワイアンの音楽によって踊りましょう!運動効果はもちろん脳トレになります!	10月11日
4023	フラダンス	初級A	第2-4火10:30~11:45	女性30名	10回	9,390円	実費	フラハラウアラニ(所属) 堀尾 典子	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。	10月9日
4024		初級B	第2-4火13:00~14:15	女性30名	10回	9,390円	実費			10月9日
4025	ヒップホップI		水19:00~20:30	25名	20回	17,380円	—	流行宣言・R代表 山本 秀子	ストレッチ～リズムワーク～筋トレ、基本のステップから色々なジャンルを取り入れて振りを覚えていきます。初心者も経験者もOK!楽しく踊りましょう!	10月10日
4026	GIRL'S HIPHOP		月19:00~20:30	女性25名	20回	17,380円	—		アイソレーション、リズムトレーニング、ストレッチetc基礎をして、ノリノリでカッコよくワイルドに踊ります!初心者も経験者もOK!楽しくをモットーに踊りましょう!	10月15日
4027	楽しいジャズダンス		金13:30~15:00	25名	20回	17,380円	—	—	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。	10月12日
4028	サンバエクササイズ		第1-3土10:00~11:30	25名	10回	9,860円	—	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う!	10月20日
4029	シニアの為にヨガ&リズム体操		水13:30~15:00	女性25名	20回	17,380円	—	ヘルシークワハラ 藤本 久美子	運動不足による体の痛みや動きづらさを解消!ヨガで機能改善し、転倒・腰痛・肩こり予防。	10月10日
4030	楽しいフォークダンス		火15:00~16:30	30名	20回	17,380円	—	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。	10月9日
4031	心と体	ゆったりYoga	第1-3火10:30~12:00	20名	10回	12,630円	—	インド中央政府公認 ヨーガ研究財団 認定講師 若本 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つとめてまいります。幅広い年代の方に無理なく続けていただける内容です。	10月2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名	17回	16,780円	—	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!	10月11日
4033	転倒予防お守り体操(サーキットチェア)		金(月3回)10:30~12:00	50才以上25名	15回	14,090円	—	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、足腰膝の痛みを改善・予防しましょう。	10月12日
4034	足腰パワーアップ体操		第1-3水10:30~12:00	50才以上25名	10回	9,870円	—	—	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。	10月17日
4035	いつまでも歩ける力を!自宅できる簡単トレーニング		第1-3火13:00~14:30	50才以上25名	10回	9,390円	—	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、いつまでも歩いてお出かけできるカラダを一緒につくりましょう。	10月16日
4036	若々しく美しい姿勢と歩き方		第1月10:30~12:00	20名	6回	6,800円	—	姿勢スタイリスト 健康づくりホールディングス 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。	10月1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
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 梶井 加代子	シャンソンの素晴らしさは、心のつばやき、語り、聴く人の心を酔わせ、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。初心者の方は「初めてのシャンソン」にお申込下さい。	10月5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		初心者の方は「初めてのシャンソン」にお申込下さい。	10月9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!	10月8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・お菓子和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。	10月14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	料理研究家食育 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。	10月13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!	10月20日
4043	手作りパン教室	第1 水10:00 ~13:00	24	5	8,000 (テキスト代)	4,000	神戸市生活指導研究会 小川 ふさ栄	生地作りから焼き上がりまでを学びます。初めての方でもていねいにお教えします。自分で作った焼きたてのパンを楽しみましょう。	10月3日
4044	おうちで作れる 季節の和菓子	第4 水10:00 ~12:00	36	5	4,560	3,000	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	10月24日
4045	簡単和紙 ちぎり絵	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。	10月16日
4046	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 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!	10月9日
4047	スマホを 楽しもう!	A 第2 土13:30 ~16:30	20	5	7,500	—	(一般)KOB E ネット企画 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てきます。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。	10月13日
4048		B 第4 土13:30 ~16:30	20	5	7,500	—			10月27日



ピフレ

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。

★特別講座★ (申込方法・募集開始の午前9時から
問合せ先 ピフレホール電話及び窓口で先着受付 ☎078-621-1120)

講座名	講師	開催日時	対象定員	受講料	内容	募集開始日
日本酒コスメ スキンケアセミナー	白鶴酒造(株) コスメコンシェルジュ 垣内 雅子	10月25日(木) 14:00~16:00	20名 (先着順)	2,000円	古くからお肌に良いと言われる「日本酒」や「酒粕」の効果を知ってシミ、シワ、乾燥肌に負けない透明肌を手に入れましょう。	9月17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しておりますので、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。

加入企業 事業主の皆様へ...
募集集中 **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!!**

◎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(原則ペア)でご招待
(コンサート・観劇・映画鑑賞・ホテルでのランチ)
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・(*全員の加入)
永年勤続褒賞祝品等

◎安心!
神戸市が創設した制度 従業員1人あたり1ヶ月
です。神戸市内の中小 500円の掛金でご利用
企業にご加入いただけ いただけます。

◎安価!
神戸市勤労者福祉共済(愛称:ハッピーバック)
〒651-0096 神戸市中央区豊井通5-3-1サンバル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