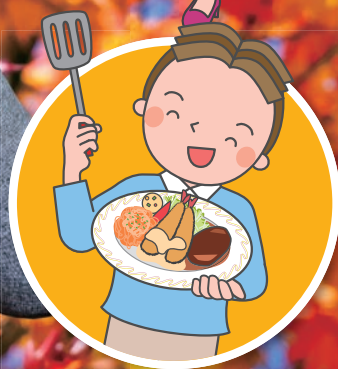


垂水勤労市民センター

2019年  
10月開講

# 受講生募集



心うきうき  
素敵な生きがい  
見つけよう!



受付期間

2019年8月5日(月)~9月5日(木)





(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	基礎から油絵	第1-3月 10:00~12:00	20名	10回	12,890 (モデル代含)	(モチーフ代) 約500円	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。	10月7日
5002	個性が光る絵画入門	第2-4水 14:00~16:00	20名	10回	12,890 (モデル代含)	(モチーフ代) 約500円		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ていけるような教室です。	10月9日
5003	デッサン教室	火 10:00~12:00	25名	20回	20,280 (モデル代含)	(モチーフ代)600 (材料費 初めての方) 3,000円	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。モチーフをよく見て、形的美しさを発見していきましょう。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。	10月8日
5004	日本画	第2-4火 13:00~15:00	24名	10回	10,040	(モチーフ代) (材料費 初めての方) 約9,000円		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。基礎から学べます。	10月8日
5005	水彩画	A 金 13:00~14:50	28名	20回	17,380	(モチーフ代) 600円	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。	10月11日
5006		B 金 15:10~17:00	28名	20回	17,380	(モチーフ代) 600円			10月11日
5007	暮らしを描く水彩	火 10:00~12:00	28名	20回	17,380	(初めての方) 約6,000円	アトリエ駒草 小倉 恒子	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。	10月8日
5008	水墨画	第2-3水 10:00~12:00	28名	10回	8,690	画仙紙 1,000~ その他実費	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。毎回自然を水墨で表現します。	10月9日
5009	季節を楽しむ画	A 第1-3水 14:00~15:20	30名	10回	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)	10月16日
5010		B 第1-3水 15:40~17:00	30名	10回	8,690	3,500 (全10回分)			10月16日
5011	写真教室	1 第1-3月 10:00~12:00	25名	10回	9,880	野外実践2回 往復交通費 自己負担	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。)	10月7日
5012		2 第1-3月 14:00~16:00	25名	10回	9,880				10月7日
5013	木彫	第1-3金 9:00~12:00	26名	12回	15,640	(額代) 2,200 (初心者) 13,100円	黒ばら会 二曾 康子	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。	10月4日
5014	欧風木彫	第2-4水 18:20~20:20	25名	10回	10,040	(材料費) 約5,350— (道具代) 14,010—	木象会 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みましょう。	10月9日
5015	楽しい楽大正琴	入門 第2-4木 9:30~10:30	10名	10回	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	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。	10月10日
5016		初級 第2-4木 10:40~12:00	10名	10回	10,690	テキスト代他 1,000+税			いろんなジャンルの曲を大正琴で演奏してみませんか。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名	10回	17,380	テキスト・CD代 2,000+税	津軽三味線 静女会会主 高橋 静女	初めての方でも「津軽じょんから節」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。	10月8日
5018	津軽三味線・初	第2-4火 11:00~12:00	10名	10回	17,380	テキスト・CD代 2,000+税			10月8日
5019	謡曲入門	第2-4水 16:00~17:00	15名	10回	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	感受性を豊かに幽玄の世界を習ってみませんか。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誦えるようにお稽古をします。初級では節をわかりやすく説明し、謡曲本を一冊通して誦えるようにお稽古をします。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誦えるようにお稽古をします。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誦えるようにお稽古をします。(テープ持込可)	10月23日
5020	謡曲初級	第2-4水 14:15~15:45	25名	10回	9,390	テキスト代 2,083+税			10月23日
5021	謡曲中級	第2-4水 12:30~14:00	25名	10回	9,390	テキスト代 2,083+税			10月23日
5022	謡曲上級	第2-4水 10:00~11:30	15名	10回	12,090	テキスト代 2,269+税			10月23日
5023	ウクレレ	初級 水 9:15~10:30	25名	20回	17,380	テキスト等 2,228円			明石ウクレレ 倶楽部主宰 リノ 今城
5024		中級 水 10:45~12:00	25名	20回	17,380	テキスト等 3,092円	当センターの初級講座を2回以上受講された方を対象に、ハワイアン曲を通して中級の技術を習得していただきます。	10月9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。 ※印は、一年コースの後期分です。

講座番号	講座名	とき(毎週)	対象定員名	回数	受講料円	材料費等円	講師	内容	第1回受講日		
									月	日	
5025	ピアノを弾こう!の大人ピアノ	1	第2-4 木18:45 ~19:45	3	10	20,080	—	KOSMA 音楽愛好会 西口 淑子	10	10	
5026		2	第2-4 木19:50 ~20:50	3	10	20,080	—		10	10	
5027		3	第2-4 水19:20 ~20:40	4	10	20,080	—	KOSMA 音楽愛好会 峯 慎吾	10	9	
5028	歌謡 レッスン	A	第1-3 火13:00 ~14:50	20	10	10,690 (発表会経費含)	テープ代 約1,200	メディアソジャパン 竹中 香世 (橋本 絹世)	10	15	
5029		B	第1-3 火15:10 ~17:00	20	10	10,690 (発表会経費含)	テープ代 約1,200		10	15	
5030	歌謡 レッスン	C	金13:00 ~14:50	30	20	19,180 (発表会経費含)	—	日本クラウン 美山 京子	10	11	
5031		D	金15:10 ~17:00	30	20	19,180 (発表会経費含)	—		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。	10	11
5032		E	金18:20 ~20:10	30	20	19,180 (発表会経費含)	—		10	11	
5033	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	譜面代 430	元・宝塚歌劇団 神奈 あい	10	8	
5034	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	10	10	
5035		(午後)	第3を除く 木13:00 ~14:30	30	15	14,840	楽譜代 435		代表 元・宝塚歌劇団 神奈あい 基礎発声を基本として、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!	10	10
5036	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		第1-3 土14:30 ~16:00	25	10	13,390	楽譜代 650	元・宝塚歌劇団 桐 さと実	10	5	
5037	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	10	5	
5038		2	第1-3 土11:00 ~12:30	30	10	10,040	テキスト代 1,000+税		10	5	
5039	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	—	KOSMA 音楽愛好会 重久 佳子	10	7	
5040		火曜	第2-4 火13:00 ~14:30	30	10	10,040	—		10	8	
5041	ピアノで歌おう♪ 歌謡曲		第2-4 水17:30 ~19:00	30	10	10,040	—	KOSMA 音楽愛好会 西口 淑子	10	9	
5042	歌って いいと! 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	10	10	
5043		2	第2-4 木17:00 ~18:30	30	10	10,040	テキスト代 800+税		10	10	
5044	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	10	9	
5045	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	10	7	
5046	筆ペン&絵手紙		月15:00 ~16:40	25	20	17,380	テキスト代他 約1,800		年賀状、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。	10	7
※ 5047	(少人数) 大人の ための	中 3	水10:30 ~12:00	若干名	18	20,410	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	10	9	
※ 5048	学び直し 基礎英語		中 2	水13:00 ~14:30	若干名	18	20,410		テキスト代 2,800+税	10	9
5049	英会話入門 (金曜)		金13:00 ~14:30	25	20	17,380	テキスト代 2,850+税	アメリカ人講師 ディーン・ ヨハンソン	10	11	



(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
5050	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 2,700+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。テキストは「PASSPORT 2」を最初から使用します。(見本はセンターにあります。)	10月 12日
5051	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 2,990+税		英語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「SMART CHOICE Starter THIRD EDITION」を最初から使用します。(見本はセンターにあります。)	10月 12日
5052	初級英会話(土曜・午前)	土 10:50~12:20	25	20	17,380	テキスト代 2,990+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「SMART CHOICE 1 THIRD EDITION」を最初から使用します。(見本はセンターにあります。)	10月 12日
5053	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。テキストは「ExpressWays 4」を春季の続きから使用します。(見本はセンターにあります。)	10月 11日
5054	初級英会話(金曜・夜)	金 18:30~20:00	25	20	17,380	テキスト代 2,700+税		英語が苦手な方も楽しくリラックスして学べるコースです。テキストは「PASSPORT to New Places」を最初から使用します。(見本はセンターにあります。)	10月 11日
5055	楽しい英会話(火曜・夜)	火 18:30~20:00	25	20	17,380	テキスト代 2,850+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。テキストは「SIDE BY SIDE 4 Extra Edition」を春季の続きから使用します。(見本はセンターにあります。)	10月 8日
※ 5056	実践英会話	火 10:00~11:30	若干名	20	17,380	テキスト代 2,850+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。テキストは「SIDE BY SIDE 4 Extra Edition」を春季の続きから使用します。(見本はセンターにあります)一年コースの後期分です。	10月 8日
5057	フランス語会話(入門)	第4を除く 土 13:30~15:00	20	17	17,070	テキスト代 2,500+税	フランス語講師 ジャンフィリップ・ポルドリー	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。すぐに役立つフランス語を身に付けましょう。	10月 5日
5058	フランス語会話(初級)	第4を除く 土 15:10~16:40	20	17	17,070	テキスト代 2,500+税	ジャンフィリップ・ポルドリー	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。	10月 5日
5059	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。	10月 7日
5060	中国語初級	火 15:00~16:30	21	20	17,380	テキスト代 2,300+税	于 亜	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。(見本はセンターにあります)	10月 1日
5061	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。(見本はセンターにあります。)	10月 8日
5062	韓国語初級1	第3を除く 木 9:10~10:40	24	17	15,970	テキスト代 2,160+税	韓国語講師 キム ジェヒョン 金 在 炫	テキスト「できる韓国語 初級I」の第11課から勉強します。(見本はセンターにあります。)	10月 3日
5063	韓国語初級2	第3を除く 木 11:00~12:30	24	17	15,970	テキスト代 2,160+税		テキストは、「できる韓国語 初級II」の第12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。)	10月 3日
5064	韓国語初級3	第3を除く 木 13:30~15:00	24	17	15,970	テキスト代 2,160+税		10月 3日	
5065	韓国語初級4	火 13:30~15:00	24	20	18,790	テキスト代 2,700+税		テキスト「カナタ KOREAN 中級I」の第23課から勉強します。(見本はセンターにあります。)	10月 1日
5066	韓国語中級	第3を除く 木 15:20~16:50	24	17	16,470 (プリント代金)	—		当センター初級4講座を修了された方を対象にした中級クラスです。(随時プリントをお配りします。)	10月 3日
5067	韓国語応用	火 15:20~16:50	24	20	19,290 (プリント代金)	—		テキスト、ドラマ、歌など様々な形で韓国語を学ぶ応用クラスです。	10月 1日
5068	ゆっくり俳句(入門~経験)	第4 水 10:00~12:00	15	5	5,670	—		「ホトギス」同人 「九年母」同人 「日本伝統俳句協会」 藤井 啓子	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。「どんどん俳句」は経験者、「はじめての俳句」は初心者・始めて間もない方が対象、「ゆっくり俳句」は月1度のゆっくりしたペースやりたい方です。
5069	はじめての俳句(入門)	第2・4 土 13:00~15:00	15	10	11,340	—	10月 12日		
5070	どんどん俳句(経験者)	第2・4 土 10:00~12:00	15	10	11,340	—	10月 12日		
5071	健康セルフマッサージ	原則第4 月 13:00~14:30	女性 15	5	5,670	各回 500~700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	アロマセラピーを基礎とした瞑想、ストレッチに加え、ご自宅で実践できるセルフマッサージが学べます。使用するアロマグッズも手作りし持ち帰れます。月1回のセルフケア習慣を。楽しみながら健康を目指しましょう。	10月 28日
5072	ビーズアクセサリー	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会長 吉川 智子 他専任講師	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。	10月 15日
5073	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。	10月 4日
5074	モラ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	金山 淳子	南米カリブ海で生まれた逆アップリケ手法のモラ手芸で額・袋物を作り、又、多彩な糸を使って魅力ある刺繍をします。	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
				名	回	円	円			月 日
5075	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	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花や人形を作ります。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めます。	10 2
5076	いけばな		原則 第2を除く 土10:00 ~12:00	20	15	13,050	(材料費) 14,250	末生流家元教授 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。(末生流)	10 5
5077	フ ラ ウ ー ン 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	生花のアレンジメント等基礎から学び自由に表現して遊び、楽しみましょう。	10 5
5078	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!バラエティーにとんだ料理を楽しく実習しましょう!	10 11
5079	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!	10 10
5080	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	料理研究家 北山 初美	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準備から学びながら始めていきましょう。惣菜が中心ですのご自宅でも役立って頂けます。	10 12
5081	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		お酒をおいしく飲む為に欠かせない肴を旬の新鮮な野菜を取り入れて健康的に作りましょう。	10 19
5082	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		新鮮でおいしい魚を料理してみませんか。毎回、一人一匹の魚をさばきます。	10 8
5083	作りおきおかずで 健康お弁当づくり		第4 火10:00 ~12:00	30	5	7,040 (テキスト代)	(材料費) 5,000		朝食・昼食はとかく手抜きになりがち。健康の為に作りおきおかずでお弁当を楽しく作ってみませんか?	10 22
5084	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。	10 26
5085	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ックス、ストレス解消まちがいなし。(入門・24式太極拳・42式太極拳)	10 8
5086		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		10 3
5087		夜 間	水18:30 ~20:00	70	20	17,380	—	太極拳「身輝会」 吉岡 まり子		10 9
5088	気 功	1	火13:30 ~15:00	25	20	17,380	—	タイチクラブ 高橋 富美子	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。(1・2同じ内容の講座です。)	10 8
5089		2	火15:15 ~16:45	25	20	17,380	—			10 8
5090	卓 球	A	火15:00 ~17:00	35	20	17,380	ピン球代 300	日本体育協会公認 卓球上級指導員 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。	10 1
5091		B	水13:00 ~15:00	35	20	17,380	ピン球代 300			10 9
5092		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		10 11
5093		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と身につけ、ラリーを楽しみます。
5094	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。	10 3
5095	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。	10 11
5096	フォーク ダンス	入門	金13:00 ~14:30	35	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	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。男性も歓迎します。	10 4
5097		中級	金14:45 ~16:15	40	20	17,380	—		当センターフォークダンス入門を修了された方を対象にします。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。	10 4
5098	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 ラダンス 吉田 絵奈 黒光 光佐子	フラの明るく自然のリズムのなか、ゆっくり体をほぐし、リラックスしましょう。	10 2
5099		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。リズムに合わせて、楽しく体をリラックス。	10 9



(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
5100	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。	10	7
5101	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		10	8
5102	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		10	2
5103	整体ヨガ		水15:00~16:30	女性30	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。	10	9
5104	熟年ヨガ 美療体操		水13:00~14:30	女性30	20	17,380	—	ヘルシークワハラ 鈴木 裕子	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。	10	2
5105	ヨガ 美療体操	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。	10	9
5106		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		10	10
5107		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		10	11
5108	熟年リズム体操		水 9:30~10:45	100	20	17,380	—	リズム体操指導者 栢谷 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、体操を始めましょう。	10	9
5109	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!!	10	9
5110	美ウォーキング®	月曜	第1-3月 19:00~20:30	女性25	10	9,390	フットプリント 足計測 500	Gooth代表美骨 ウォーキング主宰 足育ナビゲーター FHA認定 シューフィッター 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。	10	7
5111		土曜	第2-4土 13:00~14:30	女性25	10	9,390	フットプリント 足計測 500			10	12
5112	正しい姿勢と歩き方		月15:00~16:30	25	20	18,790	—	(有)スタジオ kiki インストラクター 山本ヨガ認定 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。健康で美しい身体作りに効果的な歩き方を学びます。	10	7
5113	視力向上ヨガ ~アイヨガ		第1木 10:00~11:30	25	6	7,250	—	朝比奈 優	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こむヨガポーズを組み合わせた「視力向上ヨガ~アイヨガ」	10	3
5114	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。	10	8
5115	バランス経絡体操(水曜)		水9:00~10:30	25	20	18,790	—			10	9
5116	社交ダンス	初級	第3を除く 木13:00~14:30	30	15	14,090	—	ソシエテエリガン 松下 ひろし	ダンスの基礎となるベーシックから始めて、楽しく踊れるようになりましょう♪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!	10	10
5117		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パリエーションまで。ダンス歴3年以上の方はこちらにどうぞ。	10	10
5118		中級入門(土曜)	第2-4土 15:00~16:30	30	10	10,040	—		10	12	
5119	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	健康麻雀協会 レッスンプロ 徳川 孔明 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。	10	10
5120	女性のための健康麻雀(初級1)		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。	10	2
5121	女性のための健康麻雀(初級2)		第2-4水 9:30~11:30	女性20	10	17,380	テキスト代 1,000		10	9	
5122	学び直し日本史I(近世後期)~エピソードで綴る人物史~		原則第2-4金 10:00~11:30	20	10	11,340	テキスト代 1,800+税	園田学園女子大学 准教授 藤井 雅英	「過去をより深くまで振り返る事が出来れば、未来をより遠くまで見渡す事が出来る(チャーチル)」という言葉があります。自分らしく自分の人生を歩んでいくために日本の歴史を学び直してみませんか。この講座では、江戸時代後期~江戸幕府の滅亡まで学び直します。	10	11
5123	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。)	10	8
5124	総合占い入門		第2-4水 13:30~15:00	15	10	12,090	暦 1,080 みんなのリング占い 500	花占塾代表 認定NPO法人神戸国際占術協会専務理事 越山 真知央	この講座では、手相・姓名判断・九星気学・易・四柱推命の5種類を学びます。楽しみながら、新しい発見をしていきましょう。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。	10	9

新規

特別講座

秋季限定

# 定例講座募集のご案内

- 受講回数は原則として半年間(6か月)で行われる回数となっています。
- 受講料・材料費等は、全受講回数分です。受講料には消費税を含んでいます。
- 受講に必要な用具類は、センター備え付けのものを除き、各自で準備していただきます。

- 気象警報発令、講師の都合等のため、やむを得ず休講することがあります。その場合は、後日、予備日に講座を実施します。
  - 受講の参考に見学していただける講座もあります。事前センターにお問合せください。
- ※ 見学は各講座1回のみ。見学いただけない講座もあります。

## STEP1 申込方法

### ①センター・会館窓口での申込

窓口備え付けの申込ハガキに必要事項をご記入の上、お申込み下さい。



※どこのセンター・勤労会館の講座であっても最寄りのセンター・勤労会館の窓口で申込できます。

受付時間：平日・土曜 午前9時～午後9時  
日曜・祝日 午前9時～午後5時  
休館日：勤労市民センターは第3木曜日  
勤労会館は第3月曜日

### ②郵送による申込み ※9月5日(木)必着

窓口配布の申込ハガキ又は郵便ハガキに必要事項を1枚1人1講座ごとにご記入のうえ、郵送してください。

※裏表紙添付ハガキをご利用下さい。



郵便ハガキをご利用の場合は  
下記の宛先をハガキ表面に  
貼ってご投函下さい

〒651-0096  
神戸市中央区雲井通5丁目3番1号  
(サンバル10階)  
(公財)神戸いきいき勤労財団  
生涯現役支援課

郵便ハガキ記載内容

- (1)センター名
- (2)講座番号
- (3)講座名
- (4)①〒住所  
②名前(フリガナ)  
年齢、性別  
③自宅TEL  
④携帯TEL

### ③インターネットによる申込み 24時間受付 ※ただし9月5日(木)のみ23:59まで



神戸いきいき勤労財団ホームページ  
(<https://www.kobe-kinrou.jp/>)の  
トップページ画面からバナーを選択後、  
画面に従って入力してください。



神戸勤労 検索

※各勤労市民センター・勤労会館での講座は、神戸市勤労者福祉共済(ハッピーバック)の講座助成の対象となります。

## STEP2 受講者の決定

- 申込多数の場合は、抽選いたします。ただし、定員を超えて受講を認める場合があります。
- 応募者の少ない講座については、開講を中止する場合があります。  
**抽選結果は9月11日(水)頃に通知いたします。**  
※通知がお手元に届かない場合は、生涯現役支援課(☎251-5561)まで連絡してください。

## STEP3 受講料の納入及び当選後について

- 当選者には、日程表と受講料の払込票を送付いたしますので、9月18日(水)までにコンビニエンスストアにて払込みをお願いいたします。(郵便局での払込みはできません)
- 受講されない場合ややむを得ず入金が遅れる場合には、必ず財団までご連絡下さい。
- 期限内に連絡もなく納入されない場合は、辞退されたものとして取扱い、補欠の方に受講していただきますのでご注意ください。
- いったん納入された受講料は、原則として返還できませんのであらかじめご了承ください。
- 受講料納入後は、同封の「日程表」に記載の「持参する物」をご用意いただき、開講日にご参加ください。(後日、別途送付物はありません)
- 定員に達しない講座では、締切後も10月末まで引続き受け付けますので、センターへお問合せください。

## 申込にあたっての注意事項

- 受講は、申込者本人に限ります。他人名義での申込みはお断りいたします。
- 同一講座への重複申込は無効となります。
- 電話 FAXによる申込みは、受け付けておりません。
- スポーツ系講座を受講される方は、事前に医師に相談するなどご自分の身体の状態に充分注意してお申込みください。
- 他の受講生に迷惑をおよぼすような行為等があった場合は、受講をお断りすることがあります。
- 都合により講師が代わることや、講座を休止することがあります。

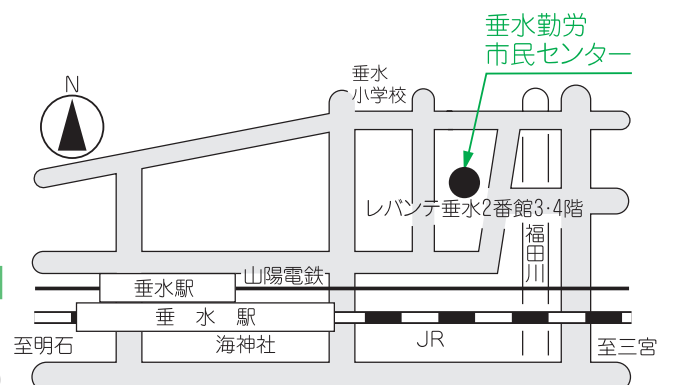
●プライバシーポリシーと個人情報の利用目的  
当財団は個人情報保護方針(プライバシーポリシー)を策定し、個人情報保護法及び関連法令を遵守いたします。お知らせいただいた個人情報は適正かつ厳重に管理し、当財団又は講師からの連絡・抽選結果・受講料納付書の送付など講座の運営に必要な範囲で利用いたします。

## 申込・問合せ先

- 神戸市立垂水勤労市民センター(第3木曜日) ☎708-8901  
☎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)  
◆交通機関・JR・山陽電鉄/垂水駅から北東へ徒歩3分  
・山陽電鉄バス/各系統「垂水東口」下車  
・山陽電鉄バス/各系統「垂水駅」下車東へ徒歩5分
- (公財)神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課 ☎251-5561  
受付時間(平日)午前8時45分～午後5時30分(土・日・祝休)

2019年秋季定例講座は、最寄りの勤労市民センターでも取扱っております。

- 六甲道勤労市民センター ☎841-1711
- 新長田勤労市民センター ☎643-2431
- 兵庫勤労市民センター ☎576-0981
- 新長田勤労市民センター
- 神戸市勤労会館 ☎232-1881
- 別館 ピフレホール ☎621-1120





# 令和元年10月から新たに始まる講座です!

週末の午後はピアノに乗せて世界のたびへ。  
パリの空気を感じて素敵に歌って心のリセット!!  
レッツシング!!



講座番号 5036  
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  
講師名 元・宝塚劇団 桐 さと実

軽いストレッチの後、ボイストレーニングをしっかりとて全員で日本抒情歌からスクリーンミュージック、ジャズ、ラテンなどジャンルを超えて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楽しく歌って頂きます。1時間半の夢のステージに魅せられて…

## 作り置きで広がるレパートリー



講座番号 5083  
講座名 作り置きおかずで 健康お弁当づくり  
講師名 料理研究家 北山 初美

今、子供たちのお弁当をつくっている方はもちろん、ご夫婦2人だけの生活、又は、お一人暮らしの方も自分たちのお弁当を作りませんか?  
作り置きおかずを作るのが基本ですので、作り置きを使って朝食・夕食にアレンジをした料理を会食して頂き、お持ち帰りのお弁当付のちょっとお得な教室です。どうぞご参加ください。

## 歴史上の人物が立ち上がってくる! 大河ドラマの見方が変わる!



講座番号 5122  
講座名 学び直し日本史I(近世後期)  
～エピソードで綴る人物史～  
講師名 園田学園女子大学准教授 藤井 雅英

「過去をより遠くまで振り返る事が出来れば、未来をより遠くまで見渡す事が出来る(チャーチル)」という言葉があります。自分らしく自分の人生を歩んでいくためにも日本の歴史を学び直してみませんか。  
この講座では、江戸時代後期～江戸幕府の滅亡までを学び直します。次講座では明治時代を学びます。

## 占いで楽しく自分発見!



講座番号 5124  
講座名 総合占い入門  
講師名 花占塾代表 越山 真知央

この講座では、手相・姓名判断・九星気学・易・四柱推命、5種類の占いを学びます。  
色々な占術を楽しみながら、新たなる自分発見をしましょう。  
希望者には、四柱推命の命式表(運勢カルテのようなもの)を作成します。

郵便はがき

6 5 1 0 0 9 6

郵送の場合、規定金額分の切手を貼ってください。

神戸市中央区雲井通5丁目3番1号  
(サンパル10階)

(公財)神戸いきいき勤労財団  
いきいき勤労部 生涯現役支援課 行

山折り

皆様のご要望をお書きください!

受講してみたい! あったらいいな! と思う講座等ありましたらお書きください。参考にさせていただきます。



8月5日～9月5日  
受講生募集中!!

## 講座受講申込書

下記太枠内に必要事項をボールペンでご記入ください。

垂水勤労市民センター			
講座番号	講座名		
住所	〒□□□□□□		
フリガナ		年齢	性別
名前		歳	男・女
電話	自宅	( )	-
	本携帯	( )	-

※アンケートにご協力ください。(○で囲んでください。)

①勤労会館・勤労市民センターの講座を受けるのは…

1. 初めて 2. 現在受講中 3. 以前に受講したことがある

②上記で1.とお答えの方に伺います。お申込みのきっかけを教えてください。

- チラシを見て
- 新聞折込チラシを見て
- ポスターを見て
- ハッピーバックからの情報
- 財団HPを見て
- フェイスブック他

受付印	受付	受付番号	入力

キリトリ線に沿って切り取った後、山折り線でもつ折りにし、テープヤシで貼り合わせ、投函下さい