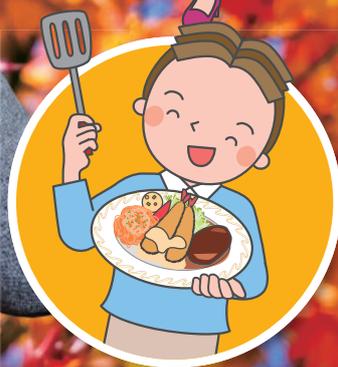


垂水勤労市民センター

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 (モデル代金) | (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 (モデル代金) | (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 (モデル代金) | (モチーフ代) 600円 (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円 (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円— (道具代) 14,010円— | 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。 | 10月10日 |
| 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・初級 | 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 | — | | 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 | 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 | | 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 | 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) |
| 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 | 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あなただけのものです。(お一人20分の個人レッスンです) | 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) | 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。 | 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 | 初心者を対象に正しい発音をしながら楽しく歌えるように指導いたします。 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 |
| 5031 | | D | 金15:10 ~17:00 | 30 | 20 | 19,180 (発表会経費含) | — | | | 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 | 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?一緒に夢を語りましょう!! | 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 | 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 |
| 5035 | | (午後) | 第3を除く 木13:00 ~14:30 | 30 | 15 | 14,840 | 楽譜代 435 | | | 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 | 軽いストレッチの後、ボイストレーニングをしっかりとして、一人で歌うのが苦手な方でも皆さんと一っしょに日本抒情歌からジャズ・クラシック・ラテンなど様々な曲をピアノ伴奏に合わせで歌って一日をさわやかに過ごしませんか。 | 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 | 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。 | 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 | 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。 | 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 | 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ごたえのあるピアノ曲になります。 | 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 | 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♪ | 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 | 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。 | 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 | ペンと筆ペンの基本練習をはじめ年賀状、金封表書、芳名録等の実用書、趣味の作品作りも。 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 |
| 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 | | | 10 | 7 |
| ※ 5047 | (少人数)大人のための学び直し基礎英語 | 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 | 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。中学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。一年コースの後期分です。(テキストの見本はセンターにあります) | 10 | 9 |
| ※ 5048 | | 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 | 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。テキストは「New interchang intro(5th edition)」を春季の続きから使います。 | 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) | 対象定員名 | 回数回 | 受講料円 | 材料費等円 | 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 | 英話が苦手な方でも、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「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。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 | | 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 | | 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。 | 10月 23日 |
| 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 | | 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 |
|------|----------------------|---------------------------------|----------|----|-------------------|-----------------|--|--|--|
| 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月2日 |
| 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月5日 |
| 5077 | 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月5日 |
| 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月11日 |
| 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よう」もちろんお料理一年生の方も大歓迎です! | 10月10日 |
| 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る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月12日 |
| 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月19日 |
| 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月8日 |
| 5083 | 作り置きおかずで 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。健康の為に作り置きおかずでお弁当を楽しく作ってみませんか? | 10月22日 |
| 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月26日 |
| 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月8日 |
| 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月3日 |
| 5087 | | 夜間 水18:30 ~20:00 | 70 | 20 | 17,380 | — | 太極拳「身輝会」 吉岡 まり子 | | 10月9日 |
| 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月8日 |
| 5089 | | 2 火15:15 ~16:45 | 25 | 20 | 17,380 | — | | | 10月8日 |
| 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月1日 |
| 5091 | | B 水13:00 ~15:00 | 35 | 20 | 17,380 | ピン球代 300 | | | 10月9日 |
| 5092 | | C 金10:00 ~12:00 | 35 | 20 | 17,380 | ピン球代 300 | | | 10月11日 |
| 5093 | | 入門 火13:00 ~14:30 | 35 | 18 | 11,730 | ピン球代 300 | | | 日本体育協会公認 スポーツ指導員 飯尾 知子 |
| 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月3日 |
| 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月11日 |
| 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月4日 |
| 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、ロンバ、チャチャチャ、のリズムで楽しく踊ります。 |
| 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 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月2日 |
| 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。

| 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。リズムによって、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 | — | | リズムによって動く楽しさと、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 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。事前に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。

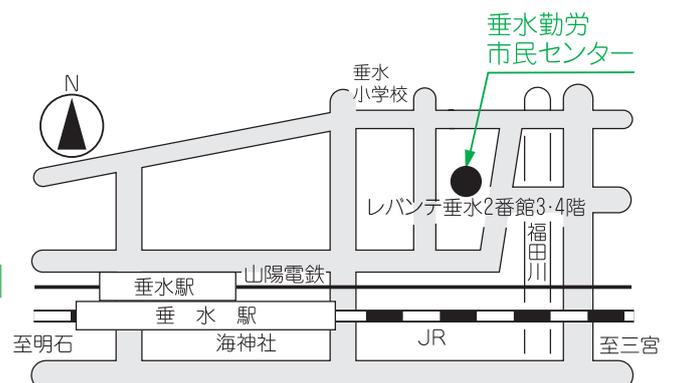
●プライバシーポリシーと個人情報の利用目的
当財団は個人情報保護方針(プライバシーポリシー)を策定し、個人情報保護法及び関連法令を遵守いたします。お知らせいただいた個人情報は適正かつ厳重に管理し、当財団又は講師からの連絡・抽選結果・受講料納付書の送付など講座の運営に必要な範囲で利用いたします。

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し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、投函してください。

