

2023年前期 生徒募集

西神中央文化センター

西神中央駅徒歩1分 三井住友銀行上4階 お申込、お問合せは **078-991-5688**

新講座 中国気功健康法と自律訓練法

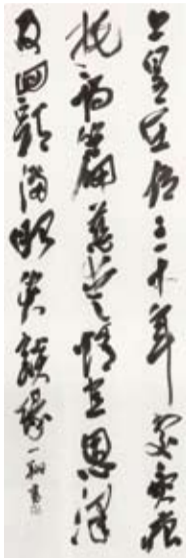
中国に古来から伝わる気功法で「気」の循環を良くし、自律訓練法で、自律神経を安定させます。腹式呼吸も練習して、自己治癒力が高まりますので、免疫が強くなり、病気になりにくい体を作ります。誰でも簡単に出来る練習法です。



■火 15:30~16:45

●講師：有城幸男 所属：関西医大心療内科

書道 滴仙会



美しい文字が書きたいと思うことは、誰もが願うことです。はじめから美しい文字を書ける人はいません。上手になりたいと思う心が上達させるのです。毛筆、ペン字など何でもできます。

■水 13:00~15:00
18:00~20:00 (月2回)

●講師：伊藤一翔
日展会員
日本書芸院常務理事
読売書法会常任理事
兵庫県書作家協会理事長
滴仙会理事長

楊名時 健康太極拳

いきいきとした毎日のサポートに
自分本来の力を高める
健康太極拳を取り入れませんか



■火 12:50~13:50

●講師：西脇三紀子 日本健康太極拳協会師範

新講座 ズンバ

ラテン系のノリの良い音楽に合わせて身体を動かすダンスフィットネスエクササイズです。エクササイズ初心者も気軽に始められます。Let's 脂肪燃焼!



■金 11:00~12:00

●講師：東美香
フィットネスインストラクター

新講座 シニアのための踏み台体操

楽しい音楽に合わせて大きな太股の筋肉を使い、台の上り下りをする事で足腰を強化します。いつまでも自分の脚でしっかり歩ける幸せを!! フレイル予防に!



■金 10:00~11:00

●講師：東美香 フィットネスインストラクター

空手

沖縄伝統空手4大流のひとつ、日本空手協会(松濤館流)の公認A級指導員2名が親切丁寧に指導します。幼稚園児から一般の方まで、楽しく無理をせずに基本の突き、蹴りから形、組手を体得し、はじめにも負けない精神を築くことが指導目的です。



■金 18:20~19:35 幼児・小学生

■金 19:35~20:35 経験者・有段者

●講師：増野耕三 伏野辰郎
公益社団法人日本空手協会公認A級指導員

新講座 体をやさしい大人の基礎バレエ

踊るテクニック以前のバレエの基本レッスンを通じて、普段の動きが楽になる身体の使い方を身につけます。



■木 11:25~12:40

●講師：田中由美 ぶるむな-代表

新講座 ミドルからシニアまでゆる楽ストレッチ

じわーっと&だら~んと、足指の先など、ふだん気にしない部位から全身まで、ていねいにゆるめて楽にするストレッチです。



■木 10:20~11:20

●講師：田中由美 ぶるむな-代表

クラシックバレエ

基礎から正しく楽しく丁寧に! 技術だけでなく音楽性、感受性、豊かに表現できるよう指導しています。バレエ団出身のダンサーが指導します。



■水 16:15~19:30

金 16:30~17:45

●講師：奥山祐香子

Yukako Ballet Studio 主宰

書道 神戸笹波会

・手書き文字で時折の心を伝えましょう!!

・書く喜びを通して日本語の美しさを再確認いたしましょう!!

・実用書道、ペン字も学習しています。



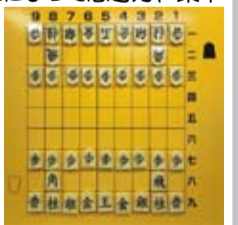
■木 14:00~15:30 一般のみ

■木 16:00~20:00 幼児~一般

●講師：越智美陽 神戸笹波会常任総務

こども将棋教室・女性将棋教室

集中力・思考力・礼節が身につきます
膨大な選択肢の中から最善を選ぶことによって思考力、集中力を鍛え、難局を打開する力を養います。礼に始まり礼に終わる将棋。礼儀作法や精神性を養います。



■第1,3土 10:00~12:00 こども

■第2,4金 13:45~15:45 女性

●講師：陶山亮

嵯峨御流

現代風のおしゃれな花、自然な花、風雅な花。どちらも取り入れて稽古しています。



■第1,2,3月

17:30~20:00

●講師：林順甫

ヨガ美療体操

誰でも無理なくできる健康体操です。座って、または寝て行う体操が多く、膝痛、腰痛対策、自律神経を整え生活習慣病などの予防にもなります。



■火 14:00~15:15

■水 10:00~11:15

●講師：ヘルシークワ

ハラ神戸専任講師

珠算

そろばんを学習することによって集中力、発想力、記憶力、洞察力、情報処理能力、速聴・速読能力などが磨かれます。



■火 16:00~18:00

金 16:00~18:00

週2回、週1回コースあり

●講師：仁部英雄 兵庫県珠算連盟会長

よく分かる楽しいパソコン教室

それぞれのレベルに合わせて、講師が直接指導するので安心。初歩から応用まで、各クラス少人数の個別指導です。

ノートパソコン御持参下さい

■火 14:00~15:30 新クラス

火 15:30~17:00 火 17:00~18:30

●講師：大路由美子