

2023年後期 生徒募集

入会金無料キャンペーン!!~10/28

カワイは除く

# 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

## 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

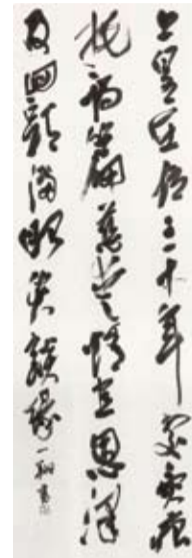
## 空手

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名が親切丁寧な指導します。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 中学生~一般
- 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

## 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

## 新講座 体に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~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

## 新講座 中国気功健康法と自律訓練法

『気』の力を高め、自律神経を安定させます。自己治癒力が強くなりますので、パニック、不眠等の病気にかかりにくくなります。



- 火 15:30~16:45
- 講師：有城幸男 所属：関西医大心療内科

## 新講座 絵を描くように文字を描く 己書

筆ペンを使って、楽しみながら味のある字が描けるようになります。そして、日本己書道場師範資格取得も目指せます。



- 第1水 10:30~12:00
- 講師：望月小夜子  
日本己書道場師範

## 手結び着付

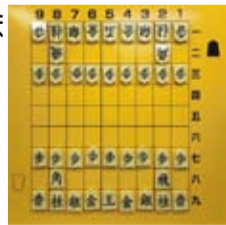
お母さまに作ってもらった着物、一度手を通してみませんか？ 自分のペースでゆっくり練習します。半衿のつけ方、季節にあった着物の説明。



- 第1,2,3月 13:00~15:00 (月3回)
- 講師：丸岡靖子 日本きもの教育センター

## こども将棋教室・女性将棋教室

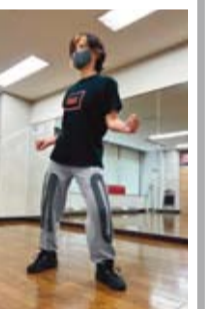
集中力・思考力・礼節が身につきます  
膨大な選択肢の中から最善を選ぶことによって思考力、集中力を鍛え、難局を打開する力を養います。礼に始まり礼に終わる将棋。礼儀作法や精神性を養います。



- 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

## 新講座 ラテン・エクササイズズンバ

ラテン系の音楽にのって、ダンス経験がなくても楽しみながら動いてみましょう。ZUMBAは難しい振りのないダンスフィットネス・エクササイズです！ 初心者大歓迎！



- 体験レッスン 9/22 金 11:00~12:00  
体験料¥1,100 \*要予約\*

## シニアのための踏み台体操

楽しい音楽にのっ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

## 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：越智芙陽 神戸笹波会常任総務

## 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：ヘルシーワーク  
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