



### おすすめ講座

※受講料は消費税込みの金額です。

**14 浄瑠璃「牛玉の姫」を読む!** NEW

【講師】 阪口 弘之 (神戸女子大学名誉教授 文学博士)

【期間】 4/28.5/12・26.6/9・23.7/14 第2・4月曜日 **定員 10名**

【時間】 13:00~14:30 **回数 6回** **受講料 9,900円**

古浄瑠璃の中でも最古の作品のひとつ。主人公は源氏物語の鎌田正清の妹で、「さんせう太夫」の安寿にも似て強く健気で美しい。そのテキストが百年ぶりに出現しました。読みやすく心に響く内容で、はじめての方にもおすすめです。

新日本古典文学大系「浄瑠璃 説経集」所収「牛玉の姫」より



**15 おとなのための文楽入門=国立文楽劇場観劇付=** NEW

【講師】 阪口 弘之 (神戸女子大学名誉教授 文学博士)

【期間】 6/16 月曜日【文楽鑑賞予定日7/23(水)】 **定員 25名**

【時間】 14:00~15:30 **回数 1回** **受講料 3,000円**

文楽は世界に誇る伝統芸能の一つで、太夫・三味線・人形の三業で成り立つ三位一体の総合芸術です。人形が豊かに喜怒哀楽や人情などを表現し、人間以上の美しいふりを演じます。文楽は初めてという方へ、文楽の基礎知識を学び、実際に国立文楽劇場で鑑賞しましょう。

※チケット別途、自由参加

「近松再発見」で的一幕



**16 日本と世界の民話~物語の背景から読み解く~**

【講師】 川森 博司 (神戸女子大学教授 博士(文学))

【期間】 4/23.5/14・28.6/11・25 第2・4水曜日 **定員 30名**

【時間】 10:30~12:00 **回数 5回** **受講料 7,150円**

「鶴女房」のように人間と人間以外の存在が結びつく「異類婚姻」というテーマを軸にして、日本と世界の民話の実例を検討しながら、その歴史的・文化的背景を考えていきます。人類の文化に共通する部分とそれぞれの文化に固有の部分とを味わいながら、その奥にある人生の不思議に迫りたいと思います。(テキスト使用)



**17 日本神話を学ぶ「日本書紀を読む」(続)**

【講師】 河田 千代乃 (神戸女子大学名誉教授)

【期間】 4/11・25.5/16・30.6/13 金曜日 **定員 60名**

【時間】 10:30~12:00 **回数 5回** **受講料 7,150円**

日本書紀は天武天皇の命により編纂された日本最古の歴史書である。天地の始まりから説きおこし、多くの神話や沢山の別伝も記されています。同時期に編纂された古事記と「記紀神話」とも呼ばれていますが、細部を比較すると、両者には大きく異なる部分があります。本講座では、その相違についても比較しながら考察してゆきます。



**18 古典文学に親しむ「風土記を読む」常陸国風土記!** NEW

【講師】 河田 千代乃 (神戸女子大学名誉教授)

【期間】 4/2・16.5/7・21.6/4 第1・3水曜日 **定員 60名**

【時間】 10:30~12:00 **回数 5回** **受講料 7,150円**

出雲・常陸・播磨・豊後・肥前と五つの国のものが現存するが、今回は常陸国を取り上げます。東国で唯一残った風土記であるため、当時の東国の状況を考える上で欠かせない文献といえます。日本武尊が数多く登場することや、神々の記述が多いことなどが特徴といえます。

現在の茨城県



**20 俳句と日本の四季** NEW

【講師】 山田 佳乃 (俳人「円虹」主宰)

【期間】 5/27・6/24・7/29 火曜日 **定員 15名**

【時間】 13:00~15:00 **回数 3回** **受講料 5,940円**

どの季節にも魅力的な季語がたくさんあります。五七五のたった十七音のなかに様々な情景や想いを表現する俳句を詠んでみませんか。基本から学んでみませんか。

【5月の季題】  
「初夏」よか 又は はつなつ  
「更衣」ころもがえ  
どちらかの題で  
1句詠んでみましょう

**22 “進化する”地球【地学】**

【講師】 波田 重熙 (神戸女子大学名誉教授 理学博士)

【期間】 4/15.5/20.6/3・17.7/1 第1・3火曜日 **定員 30名**

【時間】 14:00~15:30 **回数 5回** **受講料 7,150円**

今回のテーマは、誕生以来常に姿を変えている「進化する地球」です。地球の進化を、地球全体について理解が深まるように、種々の話題やアイデアに触れながら、わかりやすくお話しします。

①創成期の地球 ②地球の層状構造とシステム  
③地球内部の対流 ④地殻の形成 ⑤地殻の進化

月からみた地球



**23 神戸昭和ものがたり** NEW

【講師】 神木 哲男 (神戸大学名誉教授 経済学博士)

【期間】 4/17.5/15.6/5・19.7/3 第1・3木曜日 **定員 30名**

【時間】 13:30~15:00 **回数 5回** **受講料 7,150円**

2025年は昭和100年にあたります。そこでこの昭和という時代が神戸にとってどういう時代だったのか、何が起きたのか一緒に振り返りましょう。

①神戸からブラジルへ〜神戸移民収容所物語  
②神戸港、世界の港へ〜神戸港整備物語  
③神戸の街、水に沈む〜阪神大水害物語  
④神戸の宝、山と海〜六甲山歴史物語  
⑤不撓不屈の登山家〜加藤文太郎物語

©神戸市



**24 仏教入門~その成立と教え~** NEW

【講師】 狩野 恭 (神戸女子大学名誉教授 博士(文学))

【期間】 4/2・16.5/7・21.6/4・18.7/16 第1・3水曜日 **定員 30名**

【時間】 13:30~15:00 **回数 7回** **受講料 10,010円**

日本人にとって一見身近に見える仏教とはどのような宗教なのでしょう。どのような風土に生まれ、何を追求しようとしたのか、そしてこの混沌とした現代に生きる私たちに何を問いかけているのでしょうか。仏教の基本的世界観、教義、実践論をやさしく解説します。また、毎回(仏像豆知識)を少しずつお話しします。

ガンダーラで発掘された釈迦像



**25 あしたの健康シリーズ⑧「血糖値と健康寿命」~健康長寿のカギは血糖値だった!~**

【講師】 梶原 苗美 (神戸女子大学名誉教授 医学博士)

【期間】 5/14・28.6/11・25 第2・4水曜日 **定員 40名**

【時間】 13:30~15:00 **回数 4回** **受講料 5,720円**

食生活や生活習慣に起因する生活習慣病はシニアの健康寿命に影響します。そして、これらの疾病に血糖値が関係していることがわかっています。シニアの食生活の在り方を血糖値をコントロールするという側面から考えてみましょう。

①血糖と血糖値、健康との関連性 ②血糖値と生活習慣病  
③血糖値と食べ物 ④血糖値をコントロールする食生活



**26 「おとなの食育講座」Ver.11 ~春から夏へ変化の季節~からだを整える食事術~**

【講師】 野口 知恵 (管理栄養士 野菜ソムリエ上級プロ)

【期間】 5/8・15・22.6/5・12 木曜日 **定員 25名**

【時間】 10:30~12:00 **回数 5回** **受講料 10,000円** (教材費込)

春から夏への移行期は、日々の寒暖差や気圧変動の大きい季節でもあり、体調を崩しやすい季節です。毎日の食事からからだを整えましょう。

①からだを整える食事とは ②骨を強く!カルシウムの摂取方法  
③血管年齢を若くするには ④脳を活性化~認知症予防  
⑤自律神経を整える



**27 (東洋医学講座) 二十四節気にあわせた体質別ツボ療法(春夏編)** NEW

【講師】 永藤 香代子 (神戸中医美容学院理事長)

【期間】 4/14・21・28.5/12・19 月曜日 **定員 20名**

【時間】 14:30~16:00 **回数 5回** **受講料 8,250円**

春夏の移り変わりは、気温や湿度の変化とともに私たちの身体や心に影響を与えます。季節のリズムに合わせたツボの知恵を学び身体のエネルギーを整えましょう。

①東洋医学の体質改善【基礎】 ②頭痛の体質別特徴とツボの実践  
③肩凝りの体質別特徴とツボの実践 ④不眠の体質別特徴とツボの実践  
⑤胃の不調の体質別特徴とツボの実践

**28 (東洋医学講座) 体質別「薬膳」と「薬茶」** NEW

【講師】 永藤 香代子 (神戸中医美容学院理事長)

【期間】 4/14・21・28.5/12・19 月曜日 **定員 20名**

【時間】 10:30~12:00 **回数 5回** **受講料 8,800円**

季節の変わり目や気温の上昇に伴い体調を崩しやすい時期にこそ、体質に合った薬膳・薬茶で心と身体を整えましょう。

①東洋医学のフレイル対策「目覚めの季節」  
②春の体質別薬膳「デトックス」  
③春の体質別薬茶「気滞証・血虚証」  
④夏の体質別薬膳「むくみ」  
⑤夏の体質別薬茶「陰虚証・水滯証」

**29 経絡ハンドセラピスト養成講座**

【講師】 永藤 香代子 他 (神戸中医美容学院理事長他)

【期間】 4/14・21・28.5/12・19 月曜日 **定員 10名**

【時間】 13:00~14:00 **回数 5回** **受講料 29,700円** (受講料、テキスト代、検定料、認定料、消費税)

東洋医学の理論に基づき、手のツボを刺激することで全身のバランスを整えるハンドトリートメントです。春はストレスを感じやすい季節です。自然のリズムに合わせてセルフケアや様々な活動に活かしましょう。

※漢方・鍼灸などWHOで「伝統医療」に認定。



**47 はじめての草木染め【入門】**

【講師】 久保 真理 (染織造形作家)

【期間】 5/13・20・27.6/3・10 火曜日 **定員 10名**

【時間】 13:00~16:00 **回数 5回** **受講料 14,850円** (材料費一部含)

春の野菜や植物を使って染めを体験しましょう。染色がはじめての方が、ご家庭のキッチンで出来る方法を学びます。春の自然の自分だけの色を染めてみませんか。

※材料費(生地代)を別途いただきます。目安は3,000円位。但し、製作物によって異なります。初回に話し合いのうえ決定。※実習時の終了時間は実習工程の都合で前後します。



**50 51 将棋で脳活!しませんか【入門】【初級】** NEW

【講師】 高寺 美穂子 (日本将棋連盟公認将棋指導員) 【講師】 古瀬 武夫 (日本将棋連盟公認将棋指導員)

50【入門】 【期間】 4/9.5/14.6/11.7/9.9/10 第2水曜日(第4水クラブ活動) **定員 各20名**

51【初級】 【期間】 4/16.5/21.6/18.7/16.9/17 第3水曜日(第4水クラブ活動) **回数 5回** **受講料 8,250円**

【入門】将棋ははじめてという方のための講座です。駒の並べ方や動かし方から学び、毎回対戦していきます。

【初級】子供の頃にやったことがあるなど、少し経験のある方が対象です。将棋は脳を活性化し、シニア世代の脳トレにも推奨されています。クラブ活動日には積極的に皆さんと対戦し、脳トレに励みましょう。 ※男女は問いません。



**52 古典芸能研究センター共同企画「蔦屋重三郎と浮世絵」** NEW

【講師】 北川 博子 (甲南女子大学非常勤講師)

【期間】 5/30.6/6・20.7/4 金曜日 **定員 50名**

【時間】 14:00~15:30 **回数 4回** **受講料 6,600円**

江戸出版界の風雲児「蔦屋重三郎」とはどのような偉業をなした人だったのでしょうか。その足跡をテーマごとに追っていきましょう。

①江戸の版元蔦屋重三郎  
②蔦屋重三郎と歌麿  
③蔦屋重三郎と写楽  
④蔦屋重三郎と上方

出版「青楼美人合姿鏡」春夏より 国立国会図書館ウェブサイト (https://dl.ndl.go.jp/pid/1286934/1/11)



### お申し込み方法

ホームページはこちら ▶ **神戸女子大学** 検索 ▶ **地域連携** ▶ **オープンカレッジ**

**1 電話申込み**

お申込みは電話のみで受け付けいたします。  
※各講座先着順

神戸女子大学教育センター「オープンカレッジ」係  
**☎078-231-1060**

受付時間 月~金曜日 9:30~17:00  
希望講座名・講座No.・住所・氏名・電話番号  
※本学卒業生には特典がありますので、お申し出ください。

**2 受講料の振込み**

電話でのお申込み日より、10日以内に最寄りの郵便局から下記の指定口座に受講料をお振込みください。

口座番号: **00980-4-185703**  
がっこうほうじん ゆきよしがくえん  
加入者名: **学校法人 行吉学園**

※他金融機関から振込される場合  
【店名】〇九九(ゼロキョウキョウ)  
【店番】099 【口座番号】当座0185703  
●振込手数料はご負担ください。●講座申込者の名前で振込みください。

**3 申込み完了**

ご入金のご確認ができ次第、順次受講証(はがき)をお送りします。

●10日程度かかります。  
●キャンセルの場合は必ずご連絡ください。  
●受講料お振込み後、申込み期間内に受講をキャンセルされた場合は、手数料を差し引き受講料は返金いたします。  
●開講日以降のキャンセルについては、原則として受講料の返金はできません。  
●お申込みいただいた個人情報は、講座募集以外には使用しません。

申込受付 **2月25日(火)~3月21日(金)**  
※土日祝日を除く ※講座によっては申込み期間後でも受講可能な講座もございます。お問い合わせください。

交通アクセスマップ



神戸女子大学教育センター  
NHK神戸、生田神社、生田警察署、三宮駅(JR・阪急・阪神・地下鉄)より徒歩10分、生田神社のすぐ北側

# 語学講座

No.	講座名	講師	講座概要	期間	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)
1	Beginner to Intermediate English	初級C Anne Tanahashi	もう一度勉強し直したい方に、英語が「聞き取れる・使える」ようになるお手伝いをします	5/12~7/7	月	10:30~12:00	9	12	19,800円
2	ニュースから学ぶ大人のための英会話	中級B Anne Tanahashi	In class we will read short news articles and discuss them. You will be able to improve your English.	5/16~7/4	金	13:30~15:00	8	12	17,600円
3	おとなのための基礎英会話	初級A Joanne Hamuro	ネイティブの英語を聞き、口に出す、この基礎をしっかりと身につけましょう。	4/9~6/18	水	10:40~12:10	10	12	22,000円
4	おとなのための基礎英会話	初級B Joanne Hamuro	日常会話を英語で表現する、この基礎をしっかりと身につけましょう。	4/9~6/18	水	13:00~14:30	10	12	22,000円
5	Brush up English	中級A Joanne Hamuro	The best way to improve your English is to use it! Our lessons focus mainly on speaking and listening.	4/8~6/17	火	10:40~12:10	9	12	19,800円
6	フランス語	初級B 松田 浩則	フランス語の発音や文法に自信がないという方のための講座です。旅行や日常生活など様々な場面に応じた会話表現を学びましょう。	4/9~6/18	水	11:00~12:30	10	12	22,000円
7	イタリア語会話 <b>NEW</b>	入門A Cristian Cicogna	あいさつやアルファベットの発音から始めます。日常や旅行で使える表現や文法も楽しく学習しましょう。流暢な日本語で説明します。	4/15~6/17	火	13:30~15:00	8	12	17,600円
8	イタリア語会話	初級A Cristian Cicogna	イタリア語を学んだことがある方のためのクラスです。日常生活又は旅行で使える表現や文法を学びます。	4/8~6/17	火	10:30~12:00	9	12	19,800円
9	イタリア語会話	中級A Cristian Cicogna	文法にも触れながら、語彙を増やし会話力を向上させましょう。聞く力をつけるため、主にイタリア語で行いますが、日本語でも補います。	4/4~6/13	金	13:00~14:30	10	12	22,000円
10	イタリア語会話	中級C Cristian Cicogna	イタリアの文化や時事的な話題を取り入れた会話を中心としたクラスで、イタリア語で行います。	4/10~6/19	木	10:30~12:00	9	12	19,800円
11	使える!韓国語会話	初級B 黄 晶禧	ネイティブの講師のもと、聞く力、話す力を中心に、使える会話力を身につけましょう。韓国語を学んだことがある方のためのクラスです。	4/9~6/18	水	13:00~14:30	10	12	22,000円

※受講料は消費税込みの金額です。 ※5名未満は不開講となります。 ※語学のレベルについては、お問い合わせください。

# 教養・健康講座

### 12 13 古文書を読み解く~江戸時代の暮らし~

**【講師】今井 修平** (神戸女子大学名誉教授)

**期間** 4/7・21・5/19・6/2・16・7/7 第1・3月曜日

<b>12【初級】</b>	<b>13【中級】</b>
<b>時間</b> 10:30~12:00	<b>時間</b> 13:00~14:30
<b>定員</b> 20名 <b>回数</b> 6回	<b>定員</b> 20名 <b>回数</b> 6回
<b>受講料</b> 8,580円	<b>受講料</b> 8,580円

本講座は、古文書を読み解く練習をしながら、同時に江戸時代について楽しく学習することを目的としています。実物の古文書を読み、その時代背景はどうだったのか探りましょう。歴史に興味のある方におすすめの講座です。

### 19 実作講座『詩人をめざす』

**【講師】倉橋 健一** (詩人 文芸評論家) **たかとう 匡子** (詩人)

**期間** 4/7・21・5/19・6/2・16・7/7 第1・3月曜日 **定員** 20名

**時間** 14:00~16:00 **回数** 6回 **受講料** 11,880円

朝日新聞で「詩集を読む」のコラムを15年にわたって担当した倉橋健一と小野十三郎賞受賞詩人のたかとう匡子が小グループに分けて参加者一人一人の個性を生かした詩の書き方を支援する講座です。※毎回、作品を提出していただきます。



たかとう匡子作

### 21 イギリス文学講座 ジェイン・オースティンの世界III 『マンスフィールド・パーク(Mansfield Park)』③

**【講師】湯谷 和女** (神戸女子大学名誉教授 文学博士)

**期間** 4/15・5/20・6/3・17・7/1 第1・3火曜日 **定員** 20名

**時間** 13:30~15:00 **回数** 5回 **受講料** 7,150円

引き続き『マンスフィールド・パーク』を読み深めていきます。進むにつれ成長してゆくヒロインの姿を追っていきましょう。作中から読み取れる19世紀初頭のイギリスの社会事情にも目を向けます。



### 30 31 心に伝わる朗読

**【講師】内海 道子** (元放送アナウンサー)

<b>30【入門】第2木曜日</b>	<b>31【初級】第2・4木曜日</b>
<b>期間</b> 4/10・5/8・6/12・7/10	<b>期間</b> 4/10・24・5/8・22・6/12・26・7/10・24
<b>時間</b> 13:00~14:30	<b>時間</b> 10:30~12:00
<b>定員</b> 14名 <b>回数</b> 4回	<b>定員</b> 12名 <b>回数</b> 8回
<b>受講料</b> 8,800円	<b>受講料</b> 17,600円

日本語の発音・発声を学びます。相手の心に届く声を育てましょう。正しい呼吸法や発音、アクセントの基本を身につけることで黙読では味わえない日本語の美しい響きを感じることができます。

### 32 ソフトエアロピクス【シニア】

**【講師】重福 京子** (元神戸女子大学准教授)

**期間** 4/10~6/19 木曜日 **定員** 15名

**時間** 13:00~14:30 **回数** 10回 **受講料** 14,300円

将来のために現在の“体力”を維持、そして向上するのが目的です。有酸素運動と自体重を用いたトレーニングを中心に運動します。音楽に合わせてステップを踏んで楽しく体力、持久力、そして筋肉をつけていきましょう。少し動きたい方に向けたクラスです。



### 33 クラシックバレエ【シニア入門】(45分クラス)

**【講師】文山 絵真** (BALLET STUDIO SORA講師 ダンサー)

**期間** 4/7~6/16 月曜日 **定員** 各8名 **回数** 10回

**時間** ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 **受講料** 11,000円

バレエの基礎を中心としたシニア世代のためのエクササイズ。無理なくゆったりとしたバレエの動きで身体を整えます。脚力・体幹を鍛えることで、姿勢もよくなり、体力アップにつながります。バレエを持って行うので初めての方でも無理なく始められます。(女性限定講座)



### 34 35 クラシックバレエ【シニア】【初級】

**【講師】文山 絵真** (BALLET STUDIO SORA講師 ダンサー)

<b>34【シニア】(70分クラス)</b>	<b>35【初級】(90分クラス)</b>
<b>期間</b> 4/4~6/20 金曜日 <b>受講料</b> 15,730円	
<b>時間</b> 11:15~12:25	<b>時間</b> 9:30~11:00
<b>定員</b> 10名 <b>回数</b> 11回	<b>定員</b> 14名 <b>回数</b> 11回

バレエ音楽にあわせて身体を動かし、運動不足の解消と健康な美しい身体づくりをめざします。今までにバレエ教室でやったことがある方や、幼少時にやっていた方など経験者を対象とするクラスです。(女性限定講座)



### 36 37 ピラティス①②

**【講師】林 寛子** (PILATES SCHOOL BUNGAインストラクター)

**期間** 4/3~6/19 木曜日 **定員** 各10名 **回数** 11回

**時間** 36①13:10~14:40 37②15:00~16:30 **受講料** 18,150円

ピラティスはリハビリ用に開発されたエクササイズです。体のインナーマッスルを使いコアを鍛えます。独自の呼吸法と正しい姿勢によりゆがみの改善などに効果があると言われています。ひとりひとりの身体をみながら指導をしているので、初めての方でも大丈夫です。(女性限定講座)



### 38 ジャイロキネシスで整えよう!

**【講師】桑野 聖子** (ジャイロキネシス(R)認定トレーナー)

**期間** 4/8~6/17 火曜日 **定員** 15名

**時間** 13:00~14:30 **回数** 9回 **受講料** 12,870円

ジャイロキネシスはケガからのリハビリテーションのために開発されているため、体に負担をかけることなく、全身のバランスを整え、体幹を鍛えることができます。基本的には椅子やマットに座り、背骨や筋肉を本来の位置に整えしなやかなカラダづくりを目指してゆきます。姿勢改善、腰痛・肩こりの軽減に役立ちます。(女性限定講座)



### 39 40 すこやか健康太極拳

**【講師】竹本 由美** (楊名時師範) **【講師】野之上 操** (神戸女子大学非常勤講師 楊名時師範)

<b>39 期間</b> 4/9~6/18 水曜日	<b>40 期間</b> 4/4~6/13 金曜日
<b>時間</b> 10:30~12:00 <b>定員</b> 15名	<b>時間</b> 14:00~15:30 <b>定員</b> 15名
<b>回数</b> 10回 <b>受講料</b> 14,300円	<b>回数</b> 10回 <b>受講料</b> 14,300円

楊名時太極拳は、ゆるやかに静かに体を動かし、心もゆったり、呼吸もゆったりとした健康太極拳です。初心者の方でも安心してご参加いただけます。動きやすい服装と靴底の低いシューズでご受講ください。



### 41 42 機能改善トレーニング&ストレッチ

**【講師】水王 智子** (フィットネスインストラクター)

<b>41 期間</b> 4/8~6/17 火曜日	<b>42 期間</b> 4/9~6/18 水曜日
<b>時間</b> 10:30~12:00 <b>定員</b> 15名	<b>時間</b> 14:00~15:30 <b>定員</b> 15名
<b>回数</b> 9回 <b>受講料</b> 12,870円	<b>回数</b> 10回 <b>受講料</b> 14,300円

各関節機能に基づいたトレーニング・ストレッチを指導します。運動不足で肩・腰・膝に違和感をお持ちの方におすすめです。椅子やマットの上でボールなどを使い、凝り固まった筋肉を動かしていきます。体力の低下を感じている方のための講座です。



### 43 44 姿勢健康法 ミツヴァ・テクニク

**【講師】坪田 ちひろ** (ミツヴァ・テクニク認定教師 理学療法士)

**期間** 4/7・21・5/19・6/2・16・30・7/7 第1・3・5月曜日

**時間** 43 13:00~14:30 44 14:45~16:15

**定員** 各15名 **回数** 7回 **受講料** 10,010円

ミツヴァ・テクニクは体を正常な動きにする改善エクササイズです。立つ・座る・歩くといった日常の動作やゆったりとした体操を通して、自身の癖や身体の使い方を見直し、合理的にからだを動かす事を学びます。身体を痛めた方や激しい運動は苦手な方のための講座です。



### 45 ハワイアンフラ!【入門】

**【講師】山縣 尚子** (フラインストラクター)

**期間** 4/17~7/3 木曜日 **定員** 15名

**時間** 10:00~11:30 **回数** 10回 **受講料** 14,300円

フラ(Hula)はハワイの民族舞踊であり、元来神聖なものです。ハワイは海や山、太陽などの自然が近く身近で、神々に祈りを伝えるものとしてフラが発達したとされています。フラのゆったりとした動きは全身の筋肉を使うため、脚部の筋力向上に効果があると言われています。入門クラスなので、年齢・経験に関係なく楽しめます。(女性限定講座)



### 46 趣味の絵画教室~水彩・油彩~

**【講師】林 孝三** (神戸女子短期大学名誉教授)

**期間** 5/15~7/3 木曜日 **定員** 14名

**時間** 10:00~11:30 **回数** 8回 **受講料** 16,200円 (材料費3,000円込)

透明水彩・不透明水彩(グワッシュ)・油彩など好きな画材を使って描きます。またコラージュ作品にも挑戦してみたい。色々な表現方法を体験してみてください。構図のとり方、筆の使い方など指導いたします。はじめての方大歓迎!

※画材一式、筆記用具、スケッチブック(ブロックタイプ推奨)など各自でご持参ください。 受講生の作品



### 48 49 大人のための書道『はじめてのか』

**【講師】加藤 昌子** (正筆会参事 日展会友)

**期間** 4/8・22・5/13・27・6/10・24・7/8・22・9/9

**曜日** 第2・4火曜日 **時間** 48 13:00~14:30 49 14:45~16:15

**定員** 各10名 **回数** 9回 **受講料** 17,820円

いつから筆で字を書いていますか?『筆で書ける文字がすらすらと書けたら』と思ったりはありますか?はじめての方やもう一度から学びたいという方のための講座です。丁寧に個別指導いたします。



### 受講・申込みに際して

- 原則、マスクの着用は個人の判断となります。ただし、基礎疾患をお持ちの方は教室内のマスク着用を推奨いたします。
- 発熱、咳、のどの痛み、ひどい倦怠感など、普段とは違う症状がある場合は講座への出席をお控えください。
- 教室内の窓や、出入口を少し開放するなど、出来るだけ換気に注意して実施いたします。上着の着脱で調整してください。
- いったん納入された受講料は、原則として、講座開講日以降は当オープンレッスンの都合や判断で開講を中止するなどの理由以外ではお返しできません。
- 申込みが少ない場合は開講しないことがあります。
- 講師のやむを得ない都合や天災等により休講になった場合は、後日補講をいたします。
- 原則として録音・撮影はお断りしています。
- 車での来学は駐車場が限られていますので、ご遠慮ください。近くに有料パーキングあり。ただし、やむを得ない事情がある方はご相談ください。