

健康文化講座のご案内

2020年度
受講生募集充実した
107
講座

講座は3期制です。

※一部2期制です。 第1期(4月~7月)・第2期(8月~11月)・第3期(12月~3月)

先は先着順 抽は抽選
NEWは新規講座入会金
無料

大人向け講座／1講座 12,000円(プラス税)/1期 子ども対象講座(高校生以下)／1講座 6,000円(プラス税)/1期

※前納制です。期の途中からの受講でも受講料は上記金額となります。『申し込み方法や詳しい内容は下記および裏面にてご確認をお願いします。』

申し込み方法

第1期受付期間

2月21日(金)～3月14日(土)

申込書による受付となりますので、右記および裏面をよくお読みください。

※定員に満たない場合は引き続き募集します。

第2期は7月ごろ、
第3期は11月ごろに募集をします。

受講希望の方は事前に神戸常盤アリーナまでご確認をお願いします。

お問い合わせ

神戸常盤アリーナ

〒653-0837 神戸市長田区蓮池町1-1

☎078(631)1701

●お一人様何講座でも申し込みます(幼児水泳・小学生水泳は除く)、同一講座への重複お申し込みは無効になります。
 ●幼児水泳・小学生水泳の講座は、お一人様1講座(曜日)までとし、それ以上お申し込みされると無効とさせていただきます。
 ●お申し込みの少ない講座は開講を中止する場合がございますので、ご了承ください。
 ●各自健康管理に十分注意し、ご本人(お子様は保護者)の責任においてお申し込みください。
 ●お納めいたいだいたい受講料は、原則お返しきできません。各期初回講座開始前までにキャンセルを申し出られた場合で、やむを得ない理由があると当方が認めた時は、受講料をお返します。

●山陽電鉄「西代駅」下車徒歩1分 ●JR・神戸市営地下鉄「新長田駅」下車徒歩8分
 ●神戸市営バス「西代停留所」下車徒歩1分
 開館時間…9時～22時(日曜日は21時まで) 休館日…毎月第1月曜日(祝日の場合は翌日)
 URL <http://www.mizuno.jp/facility/hyogo/hyogo-buntai/>

スポーツ館にて実施される講座

初心者大歓迎!!……初心者・未経験者向けの講座が盛りだくさん。申し込みはお気軽に。

大人向け 水泳・アクアフィットネス講座・各12回 各12,000円(プラス税)

(年齢制限がない講座)高校生以下で受講希望の方は、一度お問い合わせください。

●講座番号 21・22・23 は各12回 各6,100円(税込) [大人18歳以上] 各3,000円(税込) [中学・高校生]

① 成人水泳

1 火・午前	●火曜 9:30～11:00 成人対象 ●4/7から第1期開講 定員45名
2 火・夜間	●火曜 19:00～20:30 中学生以上対象 ●4/7から第1期開講 定員45名
3 金・午前	●金曜 9:30～11:00 成人対象 ●4/10から第1期開講 定員45名
4 金・夜間	●金曜 19:00～20:30 中学生以上対象 ●4/10から第1期開講 定員45名



※写真はイメージです。

⑤ 先 成人水泳(月・中級)

●月曜 18:30～19:45	※2期制
●4/13から第1期開講 定員10名	
●神戸常盤アリーナ公認指導員 馬場 卓子	

中学生以上対象
もう一度、泳ぎを見直し、改善することで、更なる泳力アップを目指しましょう！
(フォーミング中心です)
75分間で1000m～1200m泳ぎます。

⑥ 先 成人水泳(月・上級)

●月曜 20:00～21:15	※2期制
●4/13から第1期開講 定員10名	
●神戸常盤アリーナ公認指導員 馬場 卓子	

中学生以上対象
4泳法泳げる方
一人ではなかなか練習出来ないという方にお勧めです。
仲間と一緒に泳ぎ込んで、持久力・スピードアップを目指しましょう！
(途中休憩やショートカットも自由です)
75分間で1500m～2500m泳ぎます。



温水プール

② 健康水泳

7 月	※2期制 ●月曜 10:30～12:00 50歳以上対象 ●4/13から第1期開講 定員45名
8 木・午前	●木曜 10:30～12:00 50歳以上対象 ●4/9から第1期開講 定員45名
9 木・午後	●木曜 13:30～15:00 50歳以上対象 ●4/9から第1期開講 定員45名
10 土	●土曜 9:15～10:45 成人対象 ●4/11から第1期開講 定員45名 ※50歳以下希望の方はお問い合わせ下さい



※写真はイメージです。

11 先 飛込み(初心者向け)、ターン、水中動作教室

●木曜 18:30～19:40	
●4/9から第1期開講 定員10名	
●基礎水泳指導員 石上 祐太	

成人対象
飛込みはスタート台を使用致しません。
飛込み、ターン、水中動作の練習をしたいけど、中々できる機会がないとお悩みの方を対象に、飛込み、ターン、水中動作(バサロッキップ、ドルフィンキック、ひどりき)に特化した教室を開講致します。
泳法以外の技術向上を目指していきましょう。

12 先 水中若返りトレーニング

●月曜 9:15～10:15	※2期制
●4/13から第1期開講 定員40名	
●AFAA認定インストラクター 西岡 真美	

40歳以上女性限定
音楽に合わせず、強度・速度はご自分のペースで、また頭を水につけることが無いので初心者の方にも安心して行って頂けます。水中でのウォーキング・もも上げ・二の腕や背中の筋肉を鍛える練習・体を動かしながらの頭の体操などを行なうことでより、様々な機能を改善しハツラツとした身体を目指します。

●アクアミット2,000円位 ※カタログ販売あり

13 先 水中ウォーキング

●月曜 13:00～14:00	※2期制
●4/13から第1期開講 定員25名	
●①健康運動指導士 ②JCCA・アドバストトレーナー・シニアスペシャリスト 井上 澄	

成人対象
水の浮力・抵抗・水圧を使って、陸上では補えない筋肉を鍛え、陸上では長時間動かせない関節も楽に動かせる事で、しっかりと運動効果を得られます。

●神戸常盤アリーナ公認指導員

植村 令子・岸 達也・中根 千寿・馬場 卓子・皆越 理裕子・望月 由美子・横山 邦子
水泳の練習を通じ、健康の維持増進を図ります。「笑顔で無理なく」をモットーにお客様の体力に合わせてご指導させていただきます。アンチエイジングを目指し、いつまでも若々しいスタイルが維持できるよう、水泳を通じて健康的な生活をサポート致します。

14 先 水と陸の肩こり腰痛予防体操

●火曜 14:30～15:30	
●4/7から第1期開講 定員25名	
●①健康運動指導士 ②ADI(エアロビックダンスエクササイズインストラクター) 阿良 幸恵	

どちらでも 各期 陸3回、プール9回使用
肩こり・腰痛などの身体の不調を、ウォーキング・トレーニング・ストレッチを行なながら、水と陸の双方で整えていきます。

15 先 水と陸のウォーキング

●木曜 9:30～10:30	
●4/9から第1期開講 定員20名	

成人対象

最近お出かけの時、脚腰や体力に不安が…
ということはありませんか。

みんなで楽しく身体を動かして、毎日を前向きに暮らせる自分を取り戻しましょう。

16 先 かんたんアクアウォーキング

●水曜 9:30～10:30	
●4/8から第1期開講 定員30名	
●①水泳上級教師／日本SC協会 ②メディカルアクアフィットネス 坂田 幡子	

成人対象
膝の痛みでお悩みの方、膝に負担をかけずに、水の中を楽しく泳ぎましょう。

柔軟性を養いながら、運動不足解消＆シェイプアップ！

17 先 いきいき水中運動

●水曜 13:15～14:15	※2期制
●4/8から第1期開講 定員30名	
●①全米アクアエクササイズ協会認定 ②全米アクアセラピー＆リハビリ研究会認定 元井 千佳代	

成人対象
機能改善に効果のある水中運動を楽しく行う講座です。

日常の生活を元気で過ごせる為の身体づくりをしましょう！

18 先 楽しいアクアピクス

●水曜 14:30～15:30	※2期制
●4/8から第1期開講 定員40名	
●①全米アクアエクササイズ協会認定 ②全米アクアセラピー＆リハビリ研究会認定 元井 千佳代	

成人対象
音楽に合わせて、水中で様々な動きを楽しみながら行うアクティビティとコアトレーニング(体幹)を組み合わせた講座です。

子ども対象 水泳講座・各12回 各6,000円(プラス税)

2020年4月1日現在で制限年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

●講座番号 41 は12回3,000円(税込)

24 先 ベビースイミング

●金曜 11:00～12:00	
●4/10から第1期開講 定員30組	
●神戸常盤アリーナ公認指導員 植村 令子・皆越 理裕子・横山 邦子	

生後6ヶ月～2歳未満のお子様とその保護者の方対象

(親子) ボールやおもちゃやアームヘルパー等を使います。

そして水を通じて親子のスキニッシュを楽しめます。

風邪等の病気予防にも役立ちます。

おむつの取れないお子様は、ブル用おむつが必要

抽 リトルスイミング

●

子ども対象 水泳講座・各12回 各6,000円(プラス税)

2020年4月1日現在で制限年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

●講座番号 41 は12回3,000円(税込)

抽(月曜のみ) 小学生水泳

31	月	※2期制	●月曜 17:00~18:10 ●4/13から第1期開講 定員60名
32	火		●火曜 17:00~18:10 ●4/7から第1期開講 定員60名
33	水		●水曜 17:00~18:10 ●4/8から第1期開講 定員60名
34	木		●木曜 17:00~18:10 ●4/9から第1期開講 定員60名
35	金		●金曜 17:00~18:10 ●4/10から第1期開講 定員60名
36	土		●土曜 11:00~12:10 ●4/11から第1期開講 定員60名

●神戸常盤アリーナ公認指導員
浅井 彰子・泉 沙希・植村 令子・大植 基宏・岸 連也・
中根 千寿・馬場 雄子・皆越 理裕子・望月 由美子・横山 邦子

小学生対象
泳力に応じて初歩から4泳法まで水泳が楽しくなるように指導していきます。更にルールを守る、協調性を養う等の人間形成も視野に入れ、心身共に強く健康的に成長していく事を目標にします。

先 こども水泳 中上級

37	火	●火曜 18:00~19:10 ●4/7から第1期開講 定員25名
38	水	●水曜 18:00~19:10 ●4/8から第1期開講 定員25名
39	金	●金曜 18:00~19:10 ●4/10から第1期開講 定員25名

●神戸常盤アリーナ公認指導員
岸 連也・中根 千寿・横口 翔・馬場 雄子

小学生・中学生 ※未就学児・高校生要相談
クロール・背泳ぎが25m以上泳げるお子様

目標のあるお子様を応援!
初回に泳力の考査をして、受講生のレベルに応じて練習をします。

フォームの修正や距離を泳いで体力をつけましょう。
ターン練習なども取り入れながら、4泳法のメドレー完泳、タイムの向上を目指します!!



※写真はイメージです。

40 先 自主練習応援! 親子レッスン!

●土曜 13:00~14:30

- 4/11から第1期開講 定員10組

●基礎水泳指導員 石上 祐太

各泳法を練習中の小学生以上の方とその保護者の方対象

(親子)

休日にお子様と一緒に自主練習をされていて、「どう教えたから上達するのか?」といったお悩みをお持ちの保護者の方を対象に、コーチが補助の仕方・上達のポイントをお教え致します。お子様とご一緒にご参加ください、綺麗に楽しく泳ぐコツと一緒に覚えていきましょう!!

12回3,000円(税込)
※入水ボランティア募集1~2名

(健康で明るい方)泳げなくても可。泳げたら更に可)

身体をいっぱい動かして、お友達と一緒にプールを楽しめましょう!!

※写真はイメージです。



(年齢制限がない講座)高校生以下で受講希望の方は、一度お問い合わせください。

大人向け 卓球講座・各12回 各12,000円(プラス税)

42 先 卓球(月)

●月曜 10:00~11:30

※2期制

- 4/13から第1期開講 定員12名
- ①日本体育協会公認スポーツ指導員
- ②国際審判員 今岡 知代

成人(初心者から)対象

初心者でも大丈夫です。どなたでも気軽に出来るスポーツです。楽しく汗を流しませんか?

初心者の方は、JTTA公認ラケットをご準備下さい。

43 先 卓球(火)

●火曜 9:15~10:45

- 4/7から第1期開講 定員25名
- ①日本体育協会卓球指導員
- ②日本卓球協会公認審判員 吉田 香代子

成人(初心者から)対象

どなたでも楽しく上達できる教室!

仲間と共にいい汗をかき、上達を目指しましょう。

初心者の方は、JTTA公認ラケットをご準備下さい。

44 抽 卓球(水)

●水曜 9:15~10:45

- 4/8から第1期開講 定員25名
- ①日本体育協会公認スポーツ指導者
- ②上級公認審判員 渡邊 みち子

成人対象 中級の方対象

フォア30回・ショット20回 ラリーが続けられる方

中・上級の方を対象とした教室です。幅広い年代が楽しめる

スポーツ。レベルアップをしてラリーを続けてましょう。

45 先 卓球(木)

●木曜 13:30~15:00

- 4/9から第1期開講 定員25名
- ①日本卓球協会公認スポーツ指導員 中桐 幸子

成人(初心者から)対象

初心者から中級者を対象とした講座です。

基礎技術を身につけ、ルールを覚えて応用できるよう

みんなで楽しいラリーをしましょう。

初心者の方は、JTTA公認ラケットをご準備下さい。

46 先 卓球(金)

●金曜 9:15~10:45

- 4/10から第1期開講 定員25名
- ①日本体育協会卓球指導員
- ②日本卓球協会公認審判員 吉田 香代子

成人(初心者から)対象

どなたでも楽しく上達できる教室!

仲間と共にいい汗をかき、上達を目指しましょう。

初心者の方は、JTTA公認ラケットをご準備下さい。

(年齢制限がない講座)高校生以下で受講希望の方は、一度お問い合わせください。

大人向け 体操・エクササイズ・武道講座・各12回 各12,000円(プラス税)

47 先 整えるピラティス

●月曜 11:00~12:00

※2期制

- 4/13から第1期開講 定員20名
- ①PHIピラティス/Mat I. II. プロップスバレル
②JHCA/FC
③JCCA/アドバンストトレーナー・シニアスペシャリスト
井上 澄

成人対象

ピラティスとは「動きを学習」することです。
正しい動きや姿勢を自分でコントロールしながら
身に付けていきます。体力の有無は関係ありません。
自分の身体を正しく長く使う為のトレーニングです。



※写真はイメージです。

50 先 太極拳(火)

●火曜 10:00~11:30

- 4/7から第1期開講 定員40名
- 日本武術太極拳連盟公認指導員 金丸 淳一

成人対象 初心者大歓迎

太極拳のゆったりとした動きには様々な効能があります。
①血流を良くする。
②関節をやわらかくすると共に筋力をつけます。
③心が落ち着き、リラックスします。
太極拳で生き生きと輝いてみませんか!



※写真はイメージです。

52 先 ラララフィット~50歳から始める健康プログラム~

●水曜 11:10~12:10

- 4/8から第1期開講 定員12名
- 健康運動指導士 横口 翔

50歳以上対象

ラララフィット(ノットフィット・プッシュット・
ゆらゆらクッション)という道具を使った
ミズノのオリジナル運動プログラムです。
これから運動を始めた方がいい方。
何から始めたらいかわからない方。
一緒に無理なく、楽しく元気な体を作りましょう!



※写真はイメージです。

54 先 自彌術~健康寿命を伸ばそう~

●木曜 9:30~11:30

- 4/10から第1期開講 定員20名
- 公益社団法人自彌術普及会中伝指導員 山田 ひろ子

成人対象

呼吸法・ソボ刺激と全身240の関節を無理なく動かす事で、関節が整い、姿勢が良くなります。肩こり、腰痛、膝痛、うつなどの万病を改善します。自律神経のバランスを整えることができ、免疫力も上がります。
終わったあと、体が軽くなり、気分爽快になります。
心身ともに健くなり、健康寿命を伸ばしましょう。

※お持ちの方は、「ヨガマット」(バスタオルでも可)を御持参下さい。



※写真はイメージです。

55 先 シルバー体操(火)

●火曜 13:30~14:45

- 4/7から第1期開講 定員30名
- 全国療術師協会インストラクター 伊闇 千鶴

60歳以上対象

熟年のためのヨガを取り入れ、転倒や腰痛を予防、機能改善できる楽しい体操を通じて健康の保持、増進を図ります。



※写真はイメージです。

56 先 シルバー体操(金)

●金曜 13:30~14:45

- 4/10から第1期開講 定員25名
- ①ヨガ療法士 ②機能改善指導士 隅野 和枝

60歳以上対象

体の機能の事をわかりやすく話し、転倒予防・肩こり・腰痛改善ボディケアで楽しく体を動かしていきます。

子ども対象 ダンス・その他スポーツ講座・各12回 各6,000円(プラス税)

2020年4月1日現在で制限年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

57 先 ジュニアHIP HOP

●火曜 17:00~18:00

- 4/7から第1期開講 定員15名
- ジャズダンスチームZAP主宰 武田 まさ子

小1~小学6年生対象

ストリートダンスの基本でもあるHIP HOP。
小学校・中学校でもますますダンスは注目されています。ダンスはリズム感を養うこと
はもちろん、心も体も元気いっぱいにしてくれます。レッスンではダンスに必要な、
脚軽さ、プリッジ、倒立も練習していきます。楽しみながら技術を磨きスキルアップしていき
ましょう。
(年度末に発表会参加)



※写真はイメージです。

59 先 こども柔道教室

●水曜 17:00~18:00

- 4/8から第1期開講 定員20名
- ①全日本柔道連盟公認指導員六段
②日本スポーツ少年団登録指導員 高田 幸博

4歳~小学生対象

安全に倒れることができるので、
年齢と体力に応じて無理なく覚えています。
礼儀正しく、明るくあいさつをしながら練習しています。
☆初心者大歓迎
柔道がなくても始めることができます!



※写真はイメージです。

60 先 幼児体操

●金曜 16:00~17:00

- 4/10から第1期開講 定員30名

●神戸常盤アリーナ公認指導員 森本 佳美

4歳~小1年生対象

跳び箱・マット・鉄棒・ボール・繩・フープなどの
様々な用具を使い、体を動かす楽しさを通じて、
幼少時期に必要な運動能力を高めるとともに
心身の発達と仲間づくりを図ります。



初心者大歓迎!!.....初心者・未経験者向けの講座が盛りだくさん。申し込みはお気軽に。

大人向け 文化講座・各12回(一部8、10回講座あり) 各12,000円(プラス税)

(年齢制限がない講座)高校生以下で受講希望の方は、一度お問い合わせください。

88 先 茶道

- 金曜 16:00~20:00
- 4/10から第1期開講 定員20名
- 表千家教授 森口 宗知

お薄茶の作法を、初步より修得できます。つづいて、お濃茶の作法に進むことが出来ます。和室で季節に合わせたお道具で、お菓子を頂きながら、楽しむ稽古をしませんか！

見学、体験習いも歓迎します。
●水屋料別途1,920円位
【新規の方】(お持ちでない方のみ)
●ふくさ 3,000円~ ●ふくさばみ 3,200円~
●扇子 650円位 ●葉子切り 500円位 ●懐紙(小束) 120円位



※写真はイメージです。

89 先 書道

- 土曜 14:15~15:45
- 4/4から第1期開講 定員20名
- 書道師範 田井地 恵子

成人対象

日本伝統文化である書道に親しむ事によって、墨に触れる喜びを味わい、精神的な豊かさが得られますよう指導します。漢字の楷書、行書、かな、ベン習字等、生活中にかかる文字も加え楽しく向かいます。

90 先 自由に学べる絵画講座

- 火曜 14:00~16:00
- 4/7から第1期開講 定員20名
- 画家 吉村 宗治

自由に学べる絵画講座では、それぞれの方がともどもお待ちになっている個性(みんなお待ちです)をどうすれば絵の中に引き出していくかを、講師がお手伝いいたします。

そこから、それぞれの技法が生まれてきます。

【申込時必要】

モデル代別途1期につき2,160円位



※写真はイメージです。

91 先 絵手紙(水・午前)

- 水曜 10:00~12:00

●4/8から第1期開講 定員15名

●清水流絵手紙師範 仙石 美智子

四季折々の風物を描き色々な色、短い言葉を添えて相手の方に想いを届けるやさしさのこもった絵手紙です。是非一緒に楽しみませんか！

1期につき 10回

新規の方準備物あり ●全てそろえたら16,000円位

92 先 絵手紙(水・午後)

- 水曜 13:00~15:00

●4/8から第1期開講 定員15名

●清水流絵手紙師範 仙石 美智子

四季折々の風物を描き色々な色、短い言葉を添えて相手の方に想いを届けるやさしさのこもった絵手紙です。是非一緒に楽しみませんか！

1期につき 10回

新規の方準備物あり ●全てそろえたら16,000円位



※写真はイメージです。

94 先 フレッシュ&プリザーブド フラワーアレンジメント

- 火曜 14:00~16:00

●4/7から第1期開講 定員20名

●Prussian Blue芦屋主宰 フラワーコーディネーター 生駒 貴子

季節の生花で彩るフラワーアレンジ又、生花を加工し3年以上生花の風合いを保つプリザーブドフラワーアレンジ。基本からX'mas、お正月迄、日常に四季の花々を添えて下さい。

●花材費(生花)3,000円位

●(プリザーブド)1,500円位



※写真はイメージです。

97 先 ウクレレ

- 初心者 土曜 9:20~10:35

●経験者 土曜 10:45~12:00

●4/4から第1期開講 定員各20名

●Halekulani・boysウクレレ奏者 木村 益三

小さくカワイイ「ウクレレ」ナイロン弦を使用し女性でも気軽にできます。

好きな歌を伴奏しながら歌って楽しむのもよし、

ハワイアンの世界につかるもし、日本や英語、外の曲も

いい、1ヶ月で簡単な曲を弾けるように致しました。

【お持ちでない方のみ】ウクレレ約20,000円~



※写真はイメージです。

100 先 女声コーラス

- 木曜 14:00~15:30

●4/9から第1期開講 定員40名

●声楽家 檜之上 美穂

女性限定

美しく正しい呼吸発声法を取り入れて、優かしい日本唱歌や合唱曲、フランズ、ドイツ、イギリス民謡などで楽し

く2部3部合唱をつくっていきます。美しい声で若々しく

楽しむ皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

教材費 年1,000円位



本館会議室

101 先 Let's Enjoy♪青春ソング

- 金曜 13:00~14:30

●4/3から第1期開講 定員40名

●KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子

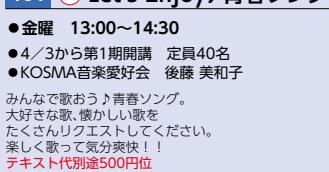
みんなで歌おう♪青春ソング。

大好きな歌、優かしい歌を

たくさんリクエストしてください。

楽しく歌って気分爽快 !

テキスト代別途500円位



※写真はイメージです。

102 先 トラベル＆日常英会話

- 月曜 10:00~11:30

●4/7から第1期開講 定員20名

●神戸常盤アリーナ公認指導員 ダニエル シ ハート

日常英会話やトラベル英語が上手に話せるようになります!

英語の基礎をおさらいして楽しくトークしましょう!

テキスト代別途3,000円位



※こちらのホールでピアノのプライベートレッスンを行っております。

103 先 小学生そろばん教室

- 小学1年~3年生 火曜 16:00~17:00

●小学4年~6年生 火曜 17:00~18:00

●4/7から第1期開講 定員各20名

●神戸常盤アリーナ公認指導員 小倉 和子・門脇 美智

「そろばん」を習うことにより「集中力」・「忍耐力」・「指を動かすことで脳を刺激し、頭の回転を良くする」等の働きが養われます。将来のために是非そろばんの技術を身に付けられる事をおすすめいたします。

教材費500円位 初回講師に支払

そろばん(23桁以上)と筆記用具は持参

*3年生はどちらの時間でも可能です。



※写真はイメージです。

104 先 書道くらぶ

- 土曜 13:00~14:00

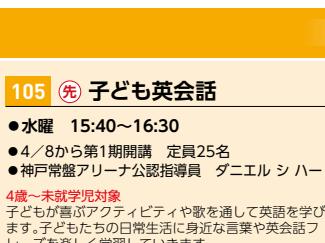
●4/4から第1期開講 定員20名

●書道師範 河野 文紀

小学生・中学生対象

書道に親しむ事によって、礼儀正しく、集中力や根気も養えますよう指導します。小学一年生から、毛筆の迫力を味わえる喜びと共に、豊かな人間性の充実に少しでも貢献できますよう明るく向かいます。

●毛筆…硯、中筆、小筆、墨(墨汁)、半紙、下敷き、文鏡、新聞紙、うさぎん・硬筆…4B(2B)えんぴつ、練習帳、下敷き



※写真はイメージです。

105 先 子ども英会話

- 水曜 15:40~16:30

●4/8から第1期開講 定員25名

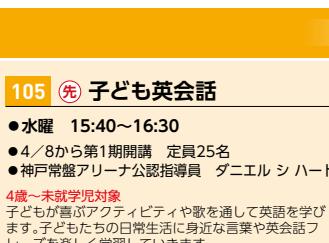
●神戸常盤アリーナ公認指導員 ダニエル シ ハート

4歳~未就学児対象

子どもが喜ぶアクティビティを通して、子どもたちの身近なテーマに沿った英単語や会話のフレーズを学習します。

【新規の方】参考書代3,000円位

指定のものを各自購入してください。



※写真はイメージです。

106 抽 はじめての小学生英語

- 水曜 16:40~17:30

●4/8から第1期開講 定員25名

●神戸常盤アリーナ公認指導員 ダニエル シ ハート

小1~小2学生対象

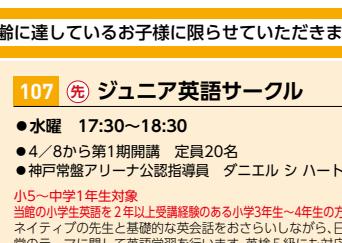
楽しいアクティビティを通して、子どもたちの身近なテーマに沿った英単語や会話のフレーズを学習します。

アルファベットの文字やオノミックスも勉強します。

基礎的な英語力を身につけるクラスです。

【新規の方】参考書代3,000円位

指定のものを各自購入してください。



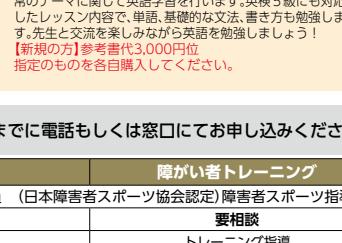
障害者手帳をお持ちの方対象

【新規の方】参考書代3,000円位

指定のものを各自購入してください。



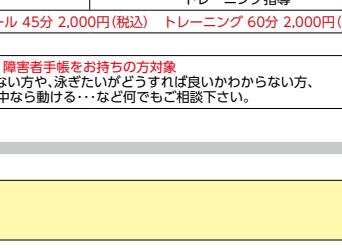
※未記入(白紙)



往信

あなたの名前

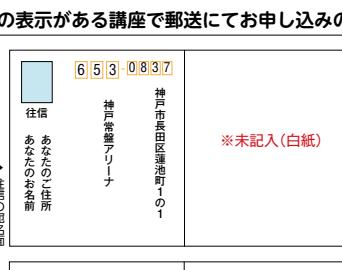
神戸市長田区満池町1の1



返信

あなたの名前

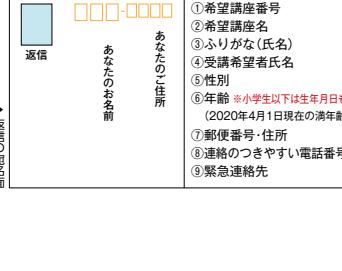
神戸市長田区満池町1の1



返信の宛名

あなたの名前

神戸市長田区満池町1の1



往信の裏面

2020年度 健康文化講座申込方法

受講料は前納制ですので、正式なお手続きの際ご準備をお願いいたします。(現金のみ)

1. 直接窓口でお申し込みの場合

先着順の講座申込方法 先着順は窓口のみの受付

お申し込み時に受講料をお納めください。

④の表示がある講座は先着順ですので、窓口のみの受付となります。窓口申込では、往復ハガキは必要ありません。

スポーツ館の講座はスポーツ館(白い建物)窓口へお越しください。

本館の講座は本館(茶色い建物)窓口へお越しください。

窓口にてご希望の講座の空き状況をご確認ください。空きがあればその場で正式にお申し込みいただけます。

抽選の講座申込方法

④の表示がある講座は、定員を超える可能性がございますので抽選となります。

窓口でのお申し込みには、抽選結果をお知らせするために郵便ハガキが1枚必要となります。