

文化講座

講座期間中 見学・無料体験あり

受講料等は消費税8%込みです

抽：抽選 先：先着順

講座番号 17 **清水流 絵手紙** **先**

- 講師 清水流絵手紙 師範 安藤 まさえ
- 曜日 木曜日 ●時間 10:00~12:00
- 受講料 10,300円 ●対象 一般男女
- 定員 20名 5/14から12回 年間3期

筆に親しみ、四季の花々を心しめる言葉とともに描いていきます。

講座番号 18 **中高年おとこの料理塾(初心者)** **先**

- 講師 武庫川女子大学 管理栄養士 森 真理
- 曜日 金曜日 ●時間 10:00~12:30
- 受講料 18,500円(材料費を含む)
- 対象 中高年男性
- 定員 8名 5/22から5回 年間2期(月1回)

料理の基礎から楽しく学びます。

講座番号 19 **中高年おとこの料理塾(経験者)** **先**

- 講師 武庫川女子大学 国際健康開発研究所Healthy+ スタッフ
- 曜日 金曜日 ●時間 10:00~12:30
- 受講料 18,500円(材料費を含む)
- 対象 中高年男性
- 定員 8名 5/29から5回 年間2期(月1回)

手づくりの心温まる料理をつくってみませんか。楽しく料理を作りましょう。

こども講座

講座番号 20 **書道教室(小学生)** **先**

- 講師 正筆会 総務理事 永吉 美果
- 曜日 木曜日 ●時間 16:30~17:30
- 受講料 6,200円(半紙代500円別途)
- 対象 小学生
- 定員 20名 5/14から12回 年間3期

筆づかいの初歩から指導します。楽しく学びましょう。

講座番号 21 **幼児スポーツたまごコース** **抽**

- 講師 館職員 ●時間 15:00~16:00
- 曜日 金曜日 ●対象 3歳児
- 受講料 3,100円
- 定員 20名 5/15から12回 年間2期

運動遊びやリズム体操などを通して、楽しみながら心身の発達を促します。

講座番号 22 **幼児スポーツひよこコース** **抽**

- 講師 館職員 ●時間 15:00~16:00
- 曜日 火・金曜日 ●対象 4歳児・5歳児
- 受講料 3,100円
- 定員 30名 5/12から12回 年間4期

いろいろな道具を使った運動に親しみ、友達と一緒に運動する楽しさを味わい、心身の発達を促します。

講座番号 23 **ジュニアスポーツI** **抽**

- 講師 館職員 ●時間 16:30~17:30
- 曜日 火・金曜日 ●対象 小1~2年生
- 受講料 3,100円
- 定員 20名 5/12から12回 年間4期

マット・跳び箱・ボール等を使つての運動を行い、心身の発達と仲間づくりを目指します。

講座番号 24 **ジュニアスポーツII** **抽**

- 講師 館職員 ●時間 17:45~18:45
- 曜日 火・金曜日 ●対象 小3~6年生
- 受講料 3,100円
- 定員 20名 5/12から12回 年間4期

さまざまな器具を使って運動機能を発達させ、心身の発達と仲間づくりを目指します。

講座番号 25 **キッズダンス** **抽**

- 講師 小俣 香織 ●時間 18:45~19:45
- 曜日 火曜日 ●対象 小・中学生
- 受講料 3,100円
- 定員 40名 5/12から12回 年間3期

POPな音楽に合わせて、ダンスの基礎から学べる教室です。初心者から安心して参加できるクラスです。

健康運動講座

講座番号 26 **フラダンス火曜コース** **抽**

- 講師 蓮本 惇子
- 曜日 火曜日 ●時間 13:00~14:00
- 受講料 6,200円 ●対象 一般男女
- 定員 30名 5/12から12回 年間3期

ハワイアン音楽に合わせて、基本的なベーシックステップとハンドモーションを覚えながら身体をほぐし、運動を楽しむクラスです。

講座番号 27 **フラダンス金曜コース** **抽**

- 講師 山口 尚代
- 曜日 金曜日 ●時間 13:00~14:00
- 受講料 6,200円 ●対象 一般男女
- 定員 30名 5/8から12回 年間3期

ハワイアン音楽に合わせて、基本的なベーシックステップとハンドモーションを覚えながら身体をほぐし、運動を楽しむクラスです。

親子講座

講座番号 30 **親子体操A・B** **抽**

- 講師 村上 敦美
- 曜日 火曜日 ●受講料 5,200円
- 時間 A/9:45~10:45 B/11:00~12:00
- 対象 A/満2歳児から入園前の子供と保護者 B/満1歳6ヶ月から3歳児と保護者
- 定員 30名 5/12から10回 年間3期

親子で楽しく運動をし、コミュニケーションを深める教室です。勇気を育み、楽しみながら運動能力向上を目指します。

講座番号 28 **産後ママヨガ** **抽**

- 講師 千葉 千衣子
- 曜日 水曜日 ●時間 10:00~11:00
- 受講料 6,200円 ●対象 母(3歳未満の子供同伴可能)
- 定員 30名 5/13から12回 年間3期

ヨガの動きをベースに、産後の体を優しくほぐしながら、ウエストを引き締め、体の安定感を整えます。※お子様も一緒に安心。(おひとりでも参加できます)

講座番号 29 **リラクゼーションヨガ(骨盤調整)** **抽**

- 講師 千葉 千衣子
- 曜日 水曜日 ●時間 11:30~12:30
- 受講料 6,200円 ●対象 一般男女
- 定員 40名 5/13から12回 年間3期

ヨガの動きの中に骨盤調整の要素も取り入れ、心と身体をリフレッシュします。無理なく、初心者から安心。

朝9時から夜9時まで / トレーニング室からのご案内

あなたのライフスタイルに合わせてご利用いただけます!!

利用料	高校生以上 60歳以上	一般
当日券	330円	670円
回数券(11枚綴り)	3,300円	6,700円
定期券(3ヶ月)	5,940円	12,060円

- トレーニング経験のない方も安心!(指導スタッフが常駐)
- 面倒な予約はございません。
- トレーニング室を利用されると駐車場は**無料!!**

平成27年度 健康運動講座・文化講座 受講お申込みのご案内

申込受付開始 平成27年4月4日(土) から

申込期限 平成27年4月21日(火) 必着

※電話によるお申込みはできません。月曜日は休館日です。(一部開館日あり)

健康運動講座 ★抽選となります!!

郵送の場合 右の受講申込書に必要事項を記入し、往復はがきに貼付けるか直接往復はがきに(104円)①~⑨を記入して郵送して下さい。

来館の場合 開館日の午前9時~午後7時の間に来館ください。 ※返信用ハガキ(52円)をご持参ください

受講生の決定及び通知

- 申込順に受付しますが、定員オーバーの場合は抽選となります。定員に満たない場合は引き続き受付します。
- 結果については返信ハガキにてお知らせします。
- 申込者の少ない講座については、開講できない場合があります。

文化講座 ★先着順となります!!

受講料を添えて、当館事務室で直接お申込みください。

お申込みの注意

1. 複数の講座を希望される場合は、各講座ごとにお申込みください。ただし、同一の講座への重複申込みは無効です。また、他人名義によるお申込みは堅くお断りします。
2. 受講決定通知のハガキを受け取られた方は、通知のハガキと受講料を添えて、当館事務室にて手続きを済ませてください。なお、いったん納入された受講料などは返金できません。
3. 「災害補償制度」(加入は任意です。詳細はお問い合わせください。) 年間 一般・高校生・高齢者1,200円 幼児・小学生・中学生400円
4. 受講料等の金額は消費税8%込みです。

交通アクセス

電車・バス

- 阪神電車「甲子園」駅から、阪神バス⑦番のりば「鳴尾浜」行き乗車「県立総合体育館前」下車

自動車

- (大阪方面から) 阪神高速「神戸線」武庫川出口から、すぐ鳴尾交差点(武庫川女子大前)左折 約2.5km
- 阪神高速「湾岸線」鳴尾浜出口から、約0.3km
- (神戸方面から) 阪神高速「神戸線」西宮出口から、43号線経由、鳴尾交差点(武庫川女子大前)右折 約2.5km
- 阪神高速「湾岸線」甲子園浜出口から、約2.2km



(キリトリ)

①講座番号	②講座名	受講申込書
③住所 〒 □□□-□□□□		
④フリガナ		
⑤氏名		
保護者氏名		
※高校生以下の方のみ保護者氏名も記入		
⑥年齢	⑦性別	⑧生年月日
歳	・男・女	年 月 日
⑨電話番号		
自宅 () - () - () ()		
又は携帯 () - () - () ()		

※お申込み時に連絡いただいた個人情報は本件以外には使用しません。

申込みの前に必ずお読みください!

- 講座は年間カリキュラムで実施し、受講料は各期を全納していただきます。
- 受講生の少ない講座は、開講を中止する場合がありますのでご了承ください。中止の場合は、受講料は返金いたしません。
- 開講日以降の日程は、毎週実施しないこともありますので、各講座の詳細については講座案内をご覧ください。
- 交通機関のストや自然災害等のため、やむを得ず休講、又は日時を変更する場合がありますのでご了承ください。
- 健康に不安のある方は、医師の診断を受けてから受講をお願い致します。
- 幼児の参加講座は平成27年4月1日現在の年齢で対応します。