

2026年
秋季講座

じゅこうせい ぼ しゅう 受講生募集



各公民館の情報は、ホームページでご覧になれます。

〇〇公民館

検索

神戸市立
公民館

※SDGs印は公民館のSDGs（持続可能な開発目標）講座です。

※★印は公民館登録グループが講師となる、学習還元教室です。

活動を気に入っていただいた方は、グループに入会することもできます。

一般向け講座

住之江公民館

〒658-0053 東灘区住吉宮町2-2-3 Tel 078-822-1300

記号	講座名	期間（回数）	曜日	時間	定員	講師名	コメント（対象者・教材費）
1	老後の安心をつくる！年金と資産形成の基礎講座	10/27 (1回)	火	10:00～11:30	30名	明治安田生命	将来の安心のために、知っておきたい公的年金のしくみやセカンドライフ資金の準備方法を確認します。安心の老後対策を考えましょう。
2	大切な相手のために ハンドセラピー	11/4 (1回)	水	10:00～11:30	12名	Machiko	大切な相手のために優しい気持ちで向き合える癒しの技。介護、医療、子育てなどの悩みがちな場面でもお役立てください。スキンシップを通して、心を通わせることもできるハンドケアと一緒に練習しましょう。当日はペアでの実習があります。【材料費：100円】
3	健康な毎日を目指して！ 「背骨コンディショニング」	11/5 (1回)	木	10:00～11:30	14名	清水 木綿子	腰痛、坐骨神経痛、股関節痛、肩こり、冷え症、膝痛等の症状の改善を目指します。仙骨枕を使って自己治療力を回復させる誰にでもできる体操です。気軽に参加してください。
4	★初心者でも安心！ ～初めての社交ダンス～	11/7 (1回)	土	16:00～17:30	10名	ライラック (公民館登録グループ)	社交ダンスを初めたい方や同窓会等で少し踊れるようになった方の為に、ダンスの基本と簡単なダンスを体験します。
5	スマホとマイナンバーカードで 確定申告（e-Tax）に挑戦	11/26 (1回)	木	10:00～12:00	14名	芦屋税務署	スマホとマイナンバーカードで、所得税（医療費控除等）申告書の作成に挑戦しませんか。初めてでも大丈夫！税務署の方が分かりやすく教えてくれます。
6	有馬温泉の物語	12/15 (1回)	火	14:00～16:00	40名	瀬川 滋	嘗て住吉と魚屋道で結ばれていた有馬温泉。その開湯伝説と温泉湧出の神秘から、天皇行幸、有間皇子の秘話、行基・仁西の再興、金泉銀泉・名所・祭礼の歴史、近代観光地への歩みまで、分かりやすく紐解き解説します。

葦合公民館

〒651-0081 中央区真砂通2-1-1 Tel 078-232-4026

記号	講座名	期間（回数）	曜日	時間	定員	講師名	コメント（対象者・教材費）
7	★バドミントン体験教室	10/24 (1回)	土	13:00～15:00	10名	ピグミンB (公民館登録グループ)	楽しく一緒に体を動かしましょう。
8	煎茶教室～玉露点前～	10/16 (1回)	金	10:00～12:00	10名	藤越 憲子	心を落ち着かせてお茶の世界を楽しみましょう。 【教材費：500円】
9	★フラワーアレンジメント	11/20 (1回)	金	14:00～16:00	10名	フラワーアレンジメント (公民館登録グループ)	先生はお花屋さん！季節のお花を素敵にアレンジしましょう。【教材費：2,000円】
10	小さなクリスマスツリー	11/27 (1回)	金	14:00～16:00	10名	北口 由紀江	写真サイズのクリスマスツリーを飾りましょう。 【教材費：700円】

清風公民館

〒650-0017 中央区楠町8-10-3 Tel 078-371-3319

記号	講座名	期間（回数）	曜日	時間	定員	講師名	コメント（対象者・教材費）
11	健康講座 SDGs	9/29、10/6・13・27、 11/10・17 (6回)	火	10:00～12:00	30名	山下 祐希 他	様々な体操・講義を通じて心も体もリフレッシュ。健康な毎日をご過ごしましょう。
12	いきがい講座 SDGs	10/8・15・22・29、 11/5 (5回)	木	10:00～12:00	30名	末吉 正和 他	多彩な講師による講座です。人生を楽しむヒント満載。様々な講座のなかからいきがいを見つけましょう。
13	名画と楽しむクラシック音楽 秋編	10/7、11/25 (2回)	水	13:30～15:30	25名	松本 剛幸	「祝祭の喜び」と「心安らぐ瞬間(とき)」のテーマにそって季節にちなんだ名曲と名画を鑑賞します。
14	神戸の歴史を歩く	10/14・21・28、 11/4・11・18(6回)	水	13:00～15:00	30名	三好 唯義 他	歴史家に専門分野を講義いただきます。神戸の歴史の舞台を歩く講義もあります。
15	ちょこボラ「手話入門」 SDGs	10/19・26、11/2・9・ 16(5回)	月	14:00～16:00	16名	岡野 美里 岡村 和子	手話を初めて習う方、歓迎いたします。一緒に手話を始めてみませんか。
16	フラダンス入門	11/11・18・25 (3回)	水	13:30～15:30	10名	村上 光子	誰でも踊れるやさしいフラダンスの体験教室です。
17	大倉山公園で石めぐり 日本一周の旅 その5（関東周辺）	11/14 (1回)	土	13:00～15:30	12名	谷本 晃	大倉山公園の「県の森」、樹木や花の傍らにある石たちも各県を代表する銘石です。これらを解説しながら石めぐりの日本一周を目指します。

申し込みは4ページをご覧ください。

記号	講座名	期間(回数)	曜日	時間	定員	講師名	コメント(対象者・教材費)
18	ちょこボラ「手話初級」SDGs	11/30、 12/7・14・21・1/18 (5回)	月	14:00～16:00	16名	岡野 美里	手話による簡単な会話ができるよう、これまでの復習とちょっとレベルアップした内容に挑戦します。

長田公民館

〒653-0004 長田区四番町 4-51 Tel 078-575-1374

記号	講座名	期間(回数)	曜日	時間	定員	講師名	コメント(対象者・教材費)
19	小澤輝郎の日本の常識世界の常識SDGs	10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 (8回)	水	15:00～16:30	30名	小澤 輝郎	日本の常識は、世界の人の目にどう映っているのでしょうか？日本では当たり前のことが世界では違うことも。へえそうだったのかがいっぱいです。いろいろな事象を取り上げて解説します。
20	長田の歴史(通史)講座	10/9・23・ 11/6・20・ 12/4・18 (6回)	金	13:30～15:00	30名	八ヶ代 信行	講師は2つの文化センターでも神戸9区の歴史講座の担当を経験し、また神戸街歩き案内も長年しています。興味をもてる楽しい歴史講座で長田の通史をたどりましょう。
21	深めよう和の心 着付け入門SDGs	10/13・27・11/10 12/1・8・15・22 1/12 (8回)	火	9:30～11:30	10名	神澤 喜恵	着付けからマナーまで、幅広く学べます。【女性対象】
22	★はじめよう！毛筆習字	10/14 (1回)	水	10:00～12:00	5名	毛筆習字 (公民館登録グループ)	美しい字を書くためのコツを学びませんか？ご自身の習字セットをお持ちください。
23	正しい姿勢と転倒しない歩き方教室	10/16・11/13・12/11 (3回)	金	13:30～15:00	30名	荒牧 英樹	歩くことで免疫力アップ！100歳でも姿勢よく歩ける体作りを目指し、転倒事故を防ぐ歩き方を学べます。
24	★体験しよう！フラワーアレンジメント	10/28 (1回)	水	14:00～16:00	3名	フラワーアレンジメント (公民館登録グループ)	フラワーアレンジメントの基本的なことを、ていねいに教えます。【教材費：1200円】
25	オモシロ漢字講座SDGs	10/30・11/6・20・ 12/4・25 (5回)	金	10:00～12:00	30名	藤田 而響	羊年「オモシロ漢字」カレンダーを資料にお話します。甲骨文字も読んでみます。漢字の未知なる世界に旅しましょう。【教材費：500円】
26	★楽しい読み聞かせ	11/9 (1回)	月	14:00～15:30	15名	タンポポの会・ふくろうの会 (公民館登録グループ)	絵本と朗読の世界を楽しんでみませんか？!
27	★はじめよう！健康体操	11/10 (1回)	火	14:15～15:15	5名	健康体操C (公民館登録グループ)	健康・長寿の秘訣は体操です。椅子に座って行う軽い運動で、ストレス解消にもなる健康体操を、一緒にしてみませんか。
28	楽しいフラダンス	11/10・12/1 (2回)	火	15:30～16:30	20名	藤本 章代	ハワイアン音楽に身をゆだね、心地よい時間をフラダンスで楽しみませんか。
29	★楽しいフォークダンス	11/16 (1回)	月	12:00～14:00	10名	フォークダンス (公民館登録グループ)	初心者の方でも大丈夫。楽しいフォークダンスで新しい扉を開けてみませんか。
30	スマホと仲よく！便利な使い方【アンドロイドスマホ講座】SDGs	11/16～20 (5回)	月 金	10:00～12:00	8名	ソフィアネット	「難しい」から「楽しく」へ。「文字入力するとき記号で困る」「ラインはするけど友達とつながったり便利なスタンプを使ったりしたい」などのお悩みを解決。お得な使い方も教えます。ご自身のアンドロイドスマホをご持参ください。【教材費：600円】

南須磨公民館

〒654-0038 須磨区青葉町 2-2-3 Tel 078-735-2770

記号	講座名	期間(回数)	曜日	時間	定員	講師名	コメント(対象者・教材費)
31	★楽しく体験！太極拳入門	10/2 (1回)	金	14:00～16:00	10名	衣笠 和枝と 公民館登録グループ	みんなで和気あいあいと楽しく太極拳をしながら、心身の健康寿命を延ばしましょう！
32	★トワイライト陶芸	10/5・19・11/2 (3回)	月	18:00～20:00	12名	西脇 正明と 公民館登録グループ	夕方、仕事帰りにちよっと陶芸しませんか？暮らしを彩る器や皿などを作りましょう。【教材費：700円】
33	★絵本読み聞かせ	10/22 (1回)	木	10:00～12:00	15名	ええほんよみきかせ隊おひさま (公民館登録グループ)	絵本を楽しみましょう。
34	★煎茶入門	10/23 (1回)	金	10:00～12:00	10名	河合 翠風と 公民館登録グループ	玉露を急須で小さな煎茶茶碗に淹れて、香と味を楽しみませんか。お茶をおいしく淹れるのには、少しだけコツがあります。この講座で体感してみてください。【教材費：300円】
35	郷土の歴史	11/4・11・18・25 (4回)	水	10:30～12:00	20名	瀬川 滋	郷土の歴史シリーズとして「山陽道・西国街道」「雑居地」「歴史の偉人と巡る古刹」について語ります。最終回は兵庫津の中古刹を巡る歴史ウォークです(歴史ウォークの時間帯は13:30～16:00を予定しています。詳細は講座の中で)

東垂水公民館

〒655-0886 垂水区東垂水 1-1-1 Tel 078-753-5025

記号	講座名	期間(回数)	曜日	時間	定員	講師名	コメント(対象者・教材費)
36	★みんなで楽しく！青春のメロディー	10/6・13・20・27 (4回)	火	10:00～11:30	40名	大東 知子	声を出してストレス発散！懐かしの名曲を歌いましょう。
37	生涯歩ける人生を～転ばない歩き方の基本～	10/6・13・20 (3回)	火	14:30～15:30	30名	荒牧 英樹	「奇跡のエクスサイズ」をご紹介。30種類の運動を一つずつ解説し、実践します。よい姿勢と正しい歩き方、毎日歩く習慣を身につけ、いつまでも歩き続ける輝く人生を目指しましょう。
38	郷土の歴史 (最終回は歴史ウォーク13:00～16:30の予定)	10/7・14・21・28 (4回)	水	10:30～12:00	20名	瀬川 滋	郷土の歴史シリーズとして「日本のものづくりの真骨頂と神戸の蒸気船対応」、「神戸の名園・名木」、「幻の福原京の物語」について語ります。最終回は垂水の裏山である鉢伏山、旗振山、一ノ谷、安徳宮を巡る歴史ウォークです。
39	一緒に作ろう！折り紙	10/7・14・21・28 (4回)	水	13:45～15:15	24名	酒井 丈子	季節の折り紙作品を作ってみませんか。

記号	講座名	期間(回数)	曜日	時間	定員	講師名	コメント(対象者・教材費)
40	知れば備えが見えてくる社会保障制度	10/16 (1回)	金	13:45~15:15	30名	明治安田生命	病気やけが、介護…。人生には様々なリスクが潜んでいます。社会保障制度は私たちの暮らしを支えてくれますが、実際には「どこまで保障されるのか」「どんな備えが必要か」を正しく知ることが大切です。ご自身やご家族の安心のために、今できる備えと一緒に考えてみましょう。
41	作りましょう 羊毛でブローチを ～手のひらから生まれる、フェルトの彩り～	10/22 (1回)	木	13:30~15:30	10名	田附 みのり	角カニに羊毛を何度も巻き付け、縮絨液をかけ、摩擦を加えてフェルト化する。後、飾りとしてビーズ、パールチェーンを縫い付け、裏面に留め金を取り付けければ出来上がり。色違いを2個作ります。[教材費:800円]
42	★ひざ・腰・肩らくらく体操	10/23 (1回)	金	10:30~11:30	20名	山下 祐希と 公民館登録グループ	ひざや肩や腰を楽にする体操を経験して健康を維持しましょう!
43	やってみよう! 詩吟	10/29 (1回)	木	13:45~15:15	10名	藤原 摂楠	漢詩や和歌を歌う趣味、「詩吟」を楽しく体感して頂けます。誤嚥防止、ストレス解消、仲間づくり、教養……この機会に是非お試しください。初めての方向けの講座です。色々納得してもらえはらず。ご期待下さい!

玉津南公民館

〒651-2126 西区玉津町上池 314 Tel 078-914-4300

記号	講座名	期間(回数)	曜日	時間	定員	講師名	コメント(対象者・教材費)
44	★健康講座 「発声練習・高音の出し方を学び 昭和の歌を歌おう」	10/2 (1回)	金	14:00~15:30	10名	美と若さの会 (公民館登録グループ)	高音の出し方を練習して、懐かしい昭和の歌を歌ってみよう。
45	第2の人生いきいきセミナー①②③ SDGs	10/8・15・22 (3回)	木	13:30~15:00	10名	①明治安田生命 ②兵庫ヤクルト販売 ③金廣 富子	①睡眠と健康の知恵袋 ②おなか健康教室 ③フレイル予防やさしいヨガ
46	★楽しいコーラス	10/13 (1回)	火	14:00~16:00	10名	大東 知子と 公民館登録グループ	みんなで歌を歌うと心もからだもスッキリ! 大きな声を出して笑顔で元気UP!
47	みんなで楽しく! 青春のメロディー	12/10 (1回)	木	14:00~15:30	40名	大東 知子	楽しく歌うことは、様々な健康効果があります。みんなで声を合わせて、心も体もリフレッシュ!! 懐かしい歌を楽しみましょう。

パソコン・タブレット・スマホ講座は、各館の講座欄内に掲載しています。

KOBE生涯学習 パスポート

「マナビイ単位認定制度」のご案内



記載の連携施設の対象講座を受けると、マナビイ認定印を1つ押します。



市立公民館 市内7ヶ所

神戸市埋蔵文化財センター

海外移住と文化の交流センター

市立図書館 市内12ヶ所

コミスタこうべ

神戸市立婦人会館

神戸市消費生活センター

バンドー神戸青少年科学館

ふたば学舎

神戸市立西体育館

お問い合わせは 上記各施設まで

お問い合わせは
各公民館 まで

長田公民館

〒653-0004 長田区四番町4-51
Tel.078-575-1374 Fax.078-575-1785

- ・高速長田駅より東へ徒歩約8分
- ・市営地下鉄長田駅②出口より東へ徒歩約5分

住之江公民館

〒658-0053 東灘区住吉宮町2-2-3
Tel.078-822-1300 Fax.078-822-7037

- ・JR 住吉駅より南へ徒歩約10分
- ・阪神住吉駅より東へ徒歩約2分
- ・阪神/六甲ライナー魚崎駅より北西へ徒歩約8分

葺合公民館

〒651-0081 中央区真砂通2-1-1
Tel.078-232-4026 Fax.078-232-4028

- ・阪神春日野道駅より南西へ徒歩約10分
- ・JR 三ノ宮駅より南東へ徒歩約15分
- ・JR 神戸駅よりバス7系統、市民交流センター下車、東へ徒歩約5分

清風公民館

〒650-0017 中央区楠町8-10-3
Tel.078-371-3319 Fax.078-371-3327

- ・市営地下鉄大倉山駅①出口より北東へ徒歩約5分
- ・高速神戸駅より北へ徒歩約20分
- ・JR 神戸駅より北へ徒歩約20分

南須磨公民館

〒654-0038 須磨区青葉町2-2-3
Tel.078-735-2770 Fax.078-735-2782

- ・JR 鷹取駅より南西へ徒歩約7分

東垂水公民館

〒655-0886 垂水区東垂水1-1-1
Tel.078-753-5025 Fax.078-753-0191

- ・山陽滝の茶屋駅より北西へ徒歩約12分
- ・垂水駅東口バス停よりバス57系統で約10分王居殿3丁目下車すぐ

玉津南公民館

〒651-2126 西区玉津町上池314
Tel.078-914-4300 Fax.078-914-8277

- ・JR 明石駅より北西へ徒歩約20分
- ・JR 明石駅より神姫バス約5分
- ・玉津南公民館前下車すぐ

応募について



申込締切日は

9月15日(火)

17:00

※往復ハガキは、当日必着

8月25日(火) 9:00 から申し込み可能です。

申込方法

① PC・スマホから

以下の2つのいずれかの方法で、申込ページから申込。

- ① 右の2次元コードから
- ② 「神戸市立公民館」で検索

(<https://www.city.kobe.lg.jp/a41153/kominkaninternetmousikomi.html>)



- 今回から、1講座1申込で2名まで申込可能になりました。ご家族、ご友人と誘い合わせてお申込みください。

インターネット申込の流れ

STEP1

講座申込 (申込者→おでかけ KOBE)



STEP2

申込の受付完了メール (おでかけ KOBE→申込者)



注：このメールは当選メールではありません

STEP3

申込先の公民館ホームページで抽選結果発表
9月25日(金) 午前中に発表



抽選結果発表

申込先の公民館HPで抽選結果を発表します。
抽選番号は、申込時に「おでかけ KOBE」からメールで送られた12桁の申込受付番号です。

抽選結果については、右の2次元コードから申込先の公民館HPに移動してください。
(〇〇公民館)で検索



当選者には、後日「受講決定通知」を、メールで送ります。@city.kobe.lg.jpからのメールが受け取れるよう受信設定してください。**9月29日(火)**までにメールが届かない場合は、申込先の公民館までお問合せください。迷惑メールフォルダ等も確認してください。**なお、落選者へのメールは、送信しません。**

② 直接公民館へ

住之江

火曜日～日曜日
午前9時～午後5時
〔月・祝の受付は無し〕

当落通知返信用85円のハガキ持参
(ご自宅の宛名を明記し裏は白で)

各公民館の受付時間が異なります。
ご確認ください。

1講座につき1枚のハガキで

返信用 (おもて)	返信用 (うら)
85円 〇〇〇-〇〇〇〇 参加者の名前	参加者の住所 ② この面には、何も書かないでください。

葺合・清風・長田・南須磨・東垂水 玉津南

月曜日～土曜日
午前9時～午後5時
〔日・祝の受付は無し〕

③ 往復ハガキで

1枚のハガキでの申し込みは、2名までです。

往信用に

講座記号・講座名・住所・参加者の名前(ふりがな)・年齢・性別・電話番号(携帯等)

注：2名申込の場合は2名分記入

返信用に

ご自宅の郵便番号・住所・参加者名

1講座につき1枚のハガキで

② 消すことができるボールペンを使用しないでください。

往信用 (おもて)	返信用 (うら)	往信用 (おもて)	返信用 (うら)
85円 〇〇〇-〇〇〇〇 往信 (応募先の公民館名)	② この面には、何も書かないでください。	85円 〇〇〇-〇〇〇〇 返信 85円です。不足のないよう、お確かめください。	住所 参加者の名前 ●講座記号 ●講座名 ●住所 ●参加者の名前(ふりがな) ●年齢・性別 ●電話番号(携帯等) 【2人目】 ●参加者の名前(ふりがな) ●住所 ●年齢・性別 ●電話番号(携帯等)

- ①②③での申込方法ができない場合は、各館にお問い合わせください。

◎申込にあたっての注意事項

- ・ 1講座につき、申込は1回に限ります。同一日の時間が重なる講座への応募はできません。
- ・ 応募者が多数の場合は抽選になります。少数の場合は講座を中止することがあります。なお、結果通知のはがきやメールが届かない場合は、応募先の公民館にご連絡ください。
- ・ キャンセルの場合は、必ず応募先の公民館にご連絡ください。
- ・ キャンセルの場合は、原則教材費をいただきます。

- ・ 複数日に分けて開催する講座において欠席された場合は、その分の教材費を減額・返却することはできません。
- ・ バリアフリーの状況については、各公民館にお問い合わせください。
- ・ やむを得ず中止とする場合があります。ご了承ください。
- ・ 収集した個人情報、講座の開催と個人を認識できない統計情報の作成に利用します。