

2026年 春季講座 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	大切な相手のために ハンドセラピー SDGs	6/10 (1回)	水	10:00~11:30	10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にください。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。ペアでの実習に抵抗が有りになる方は遠慮なく仰ってください。
2	生涯歩ける人生を！ 転倒しない歩き方 SDGs	6/11 (1回)	木	14:15~15:45	15名	荒牧 英樹	正しい歩き方を身につけたら。歩き方に不安がある方など、どなたでもお気軽にご参加ください。正しい歩き方のコツを学んで生涯歩ける人生を！
3	福寿のサステナブルな 酒造りを学ぶ SDGs	6/12 (1回)	金	14:00~15:30	16名	(株)神戸酒心館	神戸酒心館で開催します。1751年創業、神戸酒心館は「福寿」の蔵元で、サステナブルな酒造りに取り組んでいる酒蔵です。酒造りの学びや酒蔵見学、そして、きき酒体験を通じて、福寿の酒造りを体感します。
4	心と体のバランスヨガ SDGs	6/17 (1回)	水	10:30~11:30	15名	櫻根 百合子	ご自身の無理のない範囲で行っていただきます。身体をゆっくり動かして、楽しい時間を過ごしましょう！
5	★楽しく！ リコーダーアンサンブル	6/19 (1回)	金	13:00~14:30	5名	tutti (公民館登録グループ)	小中学校の頃、誰もが吹いたリコーダー。講師の先生もいらっしゃるので、ぜひ一緒にアンサンブル演奏をしましょう！当日、お持ちの方はリコーダーを持ってきてください。(貸出可)
6	★当ててスッキリ！ ～吹き矢体験～	6/20 (1回)	土	13:00~15:00	5名	東灘吹き矢同好会 (公民館登録グループ)	軽い矢を飛ばし、楽しく肺を鍛えましょう。初心者大歓迎です。【教材費 100円】
7	健康な毎日を目指して！ 「背骨コンディショニング」 SDGs	6/30・7/14 (2回)	火	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癒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。

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)
8	★卓球体験教室	5/19 (1回)	火	14:30~16:00	10名	卓球B (公民館登録グループ)	気負わずに楽しく始めてみませんか？
9	★ペン習字教室	6/1 (1回)	月	14:00~16:00	10名	あゆみ会 (公民館登録グループ)	暮らしに役立つペン習字です。気軽に参加ください。【教材費 200円】
10	ストリングアートでシマエナガを作ろう	6/5 (1回)	金	14:00~16:00	10名	北口 由紀江	木の板などに釘を打ち、釘の間に糸をかけて可愛いシマエナガを作りましょう。【教材費 500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	★ちょこボラ「手話入門」 SDGs	5/11・18・25 6/1・8 (5回)	月	13:30~15:30	16名	岡村 和子 岡野 美里	手から生まれる素敵な言葉、手話を学んでみませんか。
12	健康講座 SDGs	5/12・19・26 6/2・9・16・23 (7回)	火	10:00~12:00	22名	山下 祐希 他	様々な健康法や体操を体験して健康を維持しましょう。【高齢者対象】
13	フラダンス入門	5/13・20・27 (3回)	水	13:30~15:30	10名	村上 光子	誰でも踊れる優しいフラダンスの体験教室。
14	いきがい講座 SDGs	5/14・21・28 6/4・11・18・25 (7回)	木	10:00~12:00	30名	様々な分野の専門家	多彩な講師による講義。人生を楽しむヒント満載です。
15	神戸の歴史	5/22・30 6/5・12・19・26 (6回)	金土	10:00~12:00	25名	博物館学芸員 他	様々な視点から神戸の歴史について講義していただきます。講師は博物館学芸員など多彩な専門家【館外講座の際 JR 住吉までの交通費+博物館入館料 540円(予定)】。

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)
16	大倉山公園で石めぐり日本一周の旅 その4(中部編)	5/23 (1回)	土	13:00~15:30	12名	谷本 晃	大倉山公園の「泉の森」、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。
17	★ちょこボラ「手話初級」SDGs	6/15・22・29、 7/6・13 (5回)	月	13:30~15:30	16名	岡野 美里	これまでに手話入門程度を習ったことのある方、もう少し上達をめざしてみませんか。
18	心の筋肉をときほぐしましょう！ ～名画と楽しむ新緑のクラシック音楽～	6/24・7/15 (2回)	水	13:30~15:30	25名	松本 剛幸	季節にふさわしい名画と音楽を鑑賞しながら、楽しく、時にはハツとするようなひと時を楽しみましょう。

## 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	★まずは描いてみよう！	5/8・15 (2回)	金	10:15~12:00	10名	水彩アートクラブ (公民館登録グループ)	画用紙にでも、段ボールにでも、石にでも、素材を選んでまずは描いてみましょう。初めてでも楽しめる作品づくりです。
20	オモシロ漢字講座 SDGs	5/8・22・6/26・ 7/10・17・24(6回)	金	10:00~12:00	30名	藤田 而響	そうだったのか、この漢字 なるほど！ スッキリ！ 胸に落ちた！ 楽しい時間を過ごしましょう。
21	深めよう和の心 着付け入門 SDGs	5/12・19・ 6/2・9・16・23・30・ 7/7(8回)	火	9:30~11:30	10名	神澤 喜恵	着付けからマナーまで、幅広く深く学べます。受け継がれてきた和の心をつなぎます。【女性対象】
22	★はじめよう！和裁	5/13・27 (2回)	水	18:30~20:30	5名	和裁 (公民館登録グループ)	肌褌袴を作ります。ご自身の裁縫セットをお持ちください。【教材費・初回に200円】
23	小澤輝郎の今日はどんな日(年中行事)・日本の常識世界の常識 SDGs	5/13・20・27 6/3・10・17・24・ 7/1(8回)	水	15:00~16:30	30名	小澤 輝郎	「年中行事」はいよいよ11月～12月編。その日の出来事を解説します。続いての「日本の常識世界の常識」では、日本で当たり前のことが世界ではどうとらえられるのかを解説。へえそうだったのかがいっぱいです。
24	正しい姿勢と転倒しない歩き方教室 SDGs	5/15・6/5・19 (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ます。転倒を防ぐ歩き方を学べます。
25	長田の歴史講座 SDGs	5/15・22 6/5・19・7/3・10 (6回)	金	13:30~14:30	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す。どうぞご参加ください。
26	★健康のためのレクリエーションスポーツ	5/26 (1回)	火	12:15~14:00	5名	レクリエーションスポーツ (公民館登録グループ)	ストレッチから入って、その後、バドミントンや卓球、バレーボールなどをして、楽しく活動します。
27	スマホと仲よく！便利な使い方【Androidスマホ講座】SDGs	6/1～6/5 (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。「文字入力のとぎりで困る」「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」などの悩み解決。お得な使い方も教えます。ご自身のAndroidスマホをご持参ください。【教材費600円】
28	★はじめよう！生け花	6/11・6/25 (2回)	木	12:00~14:00	10名	生花③ (公民館登録グループ)	和気あいあいと生け花を楽しみませんか？気軽に参加していただけます。2回実施ですが、どちらか1回の参加でもかまいません。【教材費・花代毎回1300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)
29	★南須磨公民館日本語教室 ボランティア養成講座	5/9・16・23・30・ 6/6・13・20・27・ 7/4・11・18・25 (12回)	土	13:00~16:00	15名	公民館登録 ボランティア講師	私たちと一緒に外国人に日本語を教えるボランティアをしてみませんか？初級から学びましょう！【みんなの日本語初級I第2版本冊】税込み2750円を各自でご準備お願いします】
30	★あこがれの着物にチャレンジしませんか？	5/12・26・6/9・23・ 7/7(5回)	火	10:00~12:00	10名	今川ゆかりと 公民館登録グループ	着物を着てみたいけど、なかなか一歩をふみ出す勇気のない方、大丈夫！着付けのプロが基本の「き」から教えます！お道具(小物)がなくても大丈夫。気軽にご相談ください。【教材費500円】
31	★楽しい手話入門	5/13・20・27・ 6/3・10・17 (6回)	水	14:00~16:00	15名	岡野美里と 公民館登録グループ	手話で簡単な挨拶・自己紹介などができるように、手話の基本を学びます。
32	須磨の自然探訪	5/29(1回) (予備日6/5)	金	10:00~12:00	15名	六甲山の自然を守ろう会 清水 孝之	今回は初夏の「奥須磨公園」を、清水先生の楽しい解説と共に、自然探訪していきます。

## 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)
33	みんなで楽しく！青春のメロディー	5/12・26・6/2・9 (4回)	火	10:00~11:30	40名	大東 知子	懐かしのメロディーを聴いたり歌ったりしてリズムを感じ、心も体もリフレッシュしましょう！
34	郷土の歴史 (最終回は歴史ウォーク13:30~16:00の予定)	5/13・20・27・6/3 (4回)	水	10:30~12:00	20名	瀬川 滋	郷土の歴史シリーズとして「神戸の六甲変動」「神戸の聖フランシスコ・ザビエル像」「神戸の新開地」について語ります。最終回は湊川公園・新開地から日本最古のピリケンさん2体を巡る歴史ウォークです。
35	一緒に作ろう！折り紙	5/13・20・27・6/3 (4回)	水	13:45~15:15	24名	酒井 文子	季節の折り紙作品を作ってみませんか。
36	毎日使いたいフェルト小物 羊毛で作る「ポケットティッシュケース」	5/14 (1回)	木	13:30~15:30	10名	田附 みのり	型紙を羊毛にて包み、その上から縮絨液をかけ、摩擦を加えフェルト化してティッシュケースに仕上げしていきます。【教材費500円】
37	★ひざ・腰・肩らくらく体操 SDGs	5/22 (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！

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)
38	体の中から元気にいきいき血管講座 SDGs	5/29 (1回)	金	13:45~15:15	20名	明治安田生命	心臓から送り出された酸素や栄養を、全身に届ける大切な臓器である「血管」。血管が衰え傷つくことで、つまり破れなどの要因となり、ひいては命にかかわる病気にもつながります。身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活をはじめましょう。
39	★気軽に茶道体験(裏千家)	6/10 (1回)	水	10:30~11:30	5名	水東会 (公民館登録グループ)	茶道体験してみませんか?和菓子とお抹茶の頂き方を学んだ後、ご自身でお抹茶をたてる体験をします。初心者・経験者大歓迎!お気軽にご参加ください!!お子様を連れての参加をご希望の方は事前にご相談ください。【教材費 500円】

## 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)
40	★やってみよう!健康体操	6/3 (1回)	水	14:00~16:00	10名	健康体操 (公民館登録グループ)	からだを動かして、筋肉を伸縮させ、関節の可動域を広げることで、スムーズな動作が行えるようにするとともに、体力・基礎代謝をあげましょう。
41	第2の人生いきいきセミナー ①②③ SDGs	①6/4 ②6/11 ③6/18(3回)	木	13:30~15:00	30名	①松平 肇 ②J-FLEC(金融経済教育推進機構) ③やさしいヨガ 金廣富子	①マジックを楽しみ、できるようにもなりますよ。 ②豊かな老後のために知っておきたいお金の話一贈与・相続 ③フレイル予防。無理なく気軽にヨガ体験。
42	★ぐっすり眠るコツ 快眠法	6/5 (1回)	金	14:00~15:30	10名	美と若さの会 (公民館登録グループ)	毎日を健やかに過ごすためには睡眠が大事です。睡眠は無料の脳のメンテナンスと言われています。ぐっすり眠るためのコツ、対策と方法を分かりやすく、楽しく学べる講座です。
43	★楽しいコーラス	6/9 (1回)	火	14:00~16:00	10名	歌声さくら貝 (公民館登録グループ)	みんなで歌うと心もからだも元気になるですよ。気持ちよく歌いましょう。
44	みんなで楽しく!青春のメロディー	6/25 (1回)	木	14:00~15:30	40名	大東 知子	懐かしい歌を楽しく歌い、気分をリフレッシュ!元気になるですよ!

パソコン・タブレット・スマホ講座は、  
今回より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

### 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東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15分  
・JR神戸駅より北へ徒歩約12分

### 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  
・市営地下鉄長田駅東②出口より東へ徒歩約5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

**4月22日(水)**

**17:00**

※往復ハガキは、当日必着

3月24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  
4月28日(火) 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。**5月7日(木)**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 参加者の住所 参加者の名前	④ 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 **④ 消すことができるボールペンは使用しないでください。**

往信用(おもて)	返信用(うら)	返信用(おもて)	往信用(うら)
85円 〇〇〇-〇〇〇〇 往信 (応募先の公民館名)	④ 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、名確めください。	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。
- ・収集した個人情報は、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。