

公民館秋季講座の申込は

9月18日木
締切

※詳細は
4ページ

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

みんなの「やってみよう」を応援する公民館に「行ってみよう」

神戸市立公民館

住之江 葦合 清風 長田 南須磨 東垂水 玉津南

2025年
秋季講座

受講生募集

各公民館の情報は、ホームページでもご覧になれます。 検索

※★印は公民館登録グループが講師となる、学習還元講座です。
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。

※SDGs印は公民館のSDGs（持続可能な開発目標）講座です。



神戸市立
公民館

記号	講座名	期間	曜日	時間	定員	回数	教材費	講師名	コメント
1	健康な毎日を目指して！ 「背骨コンディショニング」 SDGs	10/24・31 11/14	金	13:30～15:00	14名	3回	無料	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。
2	からだのなかから元気にいきいき血管講座 SDGs	10/29	水	10:00～11:30	30名	1回	無料	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。
3	大切なお相手のために ハンドセラピー SDGs	11/5	水	10:00～11:30	12名	1回	無料	Machiko	大切なお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たててください。スキシップを通して、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。
4	★初心者でも安心！ ～初めての社交ダンス～	11/8	土	16:00～17:30	10名	1回	無料	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りたい方の為に、ダンスの基本と簡単なダンスを体験します。
5	★心身共に健康を!! ～楽しい卓球教室～	11/18	火	14:00～16:00	10名	1回	無料	神戸大学卓球部と 公民館登録グループ	大学生のコーチと楽しくピンポンしてま〜す。初めての方、経験者どなたでもどうぞ！一緒にぜひどうぞ。
6	住吉川の歴史 SDGs	11/25	火	14:00～16:00	40名	1回	無料	瀬川 滋	六甲山の隆起活動で生まれた住吉川。その流域は何度も洪水に見舞われながら、古代から、大化の改新以降は本住吉神社を軸に菟原郡の祭政の中心として、現代まで延々と人の営みを重ねてきたが、その歴史を紹介します。

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	曜日	時間	定員	回数	教材費	講師名	コメント
7	シニアのための脳活	10/29	水	14:00～15:00	20名	1回	無料	葦合公民館副館長	謎とき、クイズで楽しく脳を活性化！
8	糸掛けアートを作ろう	11/14	金	14:00～16:00	10名	1回	400円	北口 由紀江	一定の法則に従って糸をかけて幾何学模様を作ります。脳を活性化させましょう。
9	★茶道体験教室	11/19	水	10:00～12:00	10名	1回	400円	茶道なぎさ (公民館登録グループ)	心を落ち着かせてお茶の世界を楽しみましょう。

清風公民館

別館：〒650-0004 中央区中山手通8-1-3 Tel 078-371-3319

記号	講座名	期間	曜日	時間	定員	回数	教材費	講師名	コメント
10	いきがい講座	10/16・23・30 11/6・13・20・27	木	10:00～12:00	30名	7回	無料	東音松浦 麻矢 松本 剛幸	多彩な講師による講座、体験型の講座もあり、人生を楽しむヒント満載。様々な健康法や体操を体験して、健康を維持しましょう。
11	★ちょこボラ「手話入門」	10/20・27 11/10・17 12/1	月	13:30～15:30	16名	5回	無料	岡野 美里と 公民館登録グループ	手話をはじめて習う方、歓迎いたします。一緒に手話を始めてみませんか。
12	健康講座 SDGs	10/21・28 11/4・11・18・25 12/2	火	10:00～12:00	20名	7回	無料	榎見 規早子 金廣 富子他	様々な健康法や体操を体験して、健康を維持しましょう。
13	観光英語入門	10/24・31 11/7	金	13:30～15:30	12名	3回	無料	桐山 真奈美	観光英語の基礎を学びます。 (簡単な英会話ができる方推奨)
14	大倉山公園で石めぐり 日本一周の旅 その3 (近畿+三重+愛知編)	11/8	土	13:00～15:30	12名	1回	無料	谷本 晃 (県立人と自然の博物館連携 活動グループ石ころクラブ)	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。
15	フラダンス入門	11/12・19・26	水	13:30～15:30	10名	3回	無料	村上 光子	誰でも踊れる優しいフラダンスの体験教室です。
16	神戸歴史探訪	11/14・21	金	13:30～15:30	10名	2回	無料	須藤 宏・富山 直人 公民館学芸員	講義と現地見学で神戸の歴史を学びます。
17	北野の風景—小松益喜作品でたどる	11/28	金	13:30～15:30	10名	1回	無料	富山 直人 公民館学芸員	小松益喜が描いた北野の街をたどります。
18	★ちょこボラ 手話「初級」	12/8・15・22 1/19・26	月	13:30～15:30	16名	5回	無料	岡野 美里と 公民館登録グループ	簡単な会話ができるよう、これまで学んだ復習とちょっとレベルアップした内容にも挑戦してもらいます。

申し込みは4ページをご覧ください。

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	曜日	時間	定員	回数	教材費	講師名	コメント
19	小澤輝郎の年中行事の話 SDGs	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26	水	15:00～16:30	30名	8回	無料	小澤 輝郎	いろいろな年中行事の由来と意味を考えます。この日に何があったのか、起きたのか、分かりますよ。学べます。
20	★生け花	10/9	木	18:30～20:30	5名	1回	1300円	生花② (公民館登録グループ)	花との出会いを大切に、楽しんで花をいけましょう。
21	深めよう和の心 着付け入門 SDGs	10/9・16・23・30 11/6・13・20・27	木	9:30～11:30	10名	8回	無料	尾島 博子	着付けからマナーまで、幅広く学べます。
22	正しい姿勢と転倒しない歩き方教室 SDGs	10/10・11/7・12/12	金	13:30～15:00	30名	3回	無料	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。
23	★リラックスヨガ	10/14・28	火	10:00～12:00	10名	2回	無料	リラックスヨガ (公民館登録グループ)	笑顔になれる！楽しく動けるやさしいリラックスヨガ。2回実施のうち、どちらか1回の参加でも構いません。
24	★美しいペン習字	10/20	月	14:00～16:00	10名	1回	無料	ペン習字① (公民館登録グループ)	美しい字が書けるように、頑張りましょう。
25	★楽しい読み聞かせ	11/17	月	14:00～15:30	25名	1回	無料	タンポポの会・ふくろうの会 (公民館登録グループ)	始めてみませんか。ワクワク楽しい絵本朗読の世界を!!

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	曜日	時間	定員	回数	教材費	講師名	コメント
26	★楽しく体験！太極拳入門	10/3	金	14:00～16:00	10名	1回	無料	西尾 洋子 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！
27	須磨自然探訪 (須磨離宮公園)	10/10 (予備 10/17)	金	10:00～12:00	15名	1回	無料	清水 孝之	久々の須磨離宮公園！秋の半日を、清水先生の楽しいお話を聞きながら自然探訪しましょう！
28	★絵本 読み聞かせ！	10/23	木	10:00～11:30	15名	1回	無料	ええほんよみきかせ 隊おひさま (公民館登録グループ)	年齢別の絵本の選び方とよみきかせを通して絵本を楽しみましょう。
29	★煎茶入門	10/24	金	10:00～11:30	10名	1回	300円	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。

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	曜日	時間	定員	回数	教材費	講師名	コメント
30	郷土の歴史 (最終回は歴史ウォーク13:00～16:30の予定)	10/1・8・15・22	水	10:30～12:00	20名	4回	無料	瀬川 滋	郷土の歴史シリーズとして「神戸の断層」「神戸の大騒動」「神戸の裏山」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、鉄拐山、一の谷、安徳宮を巡る歴史ウォークです。
31	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 SDGs	10/3	金	13:45～15:15	20名	1回	無料	明治安田生命	「眠りたくても眠れない」「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。
32	みんなで楽しく！ 青春のメロディー	10/7 11/11・18・25	火	10:00～11:30	30名	4回	無料	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。
33	一緒に作ろう！折り紙	10/8・15・22 11/5	水	13:45～15:15	24名	4回	無料	酒井 丈子	季節の折り紙作品を作ってみませんか。
34	羊毛で素敵なアクセサリを作しましょう	10/9	木	13:30～15:30	10名	1回	900円	田附 みのり	羊毛は縮絨によりフェルト化されます。それを利用してオリジナルなフェルトアクセサリを作ります。原毛から作るフェルトの世界を楽しんでみませんか。秋冬の装いにおしゃれして出かけましょう!!
35	★気軽に茶道体験 (裏千家)	11/19	水	10:30～11:30	5名	1回	400円	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。初心者大歓迎！お気軽にご参加ください!!

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	曜日	時間	定員	回数	教材費	講師名	コメント
36	第2の人生いきいきセミナー ①②③ SDGs	10/2・9・16	木	13:30～15:00	10名	3回	無料	①大西 史津子 ② J-FLEC (金融経済教育推進機構) ③大島 範行	①笑顔が生まれる姿勢体幹操でもっと元気にもっと笑顔に! ②豊かな老後のために知っておきたいお金の話 ③大切にしたい神戸の自然と生きものたち
37	★健康講座 「体に良い悪い食べ物とは？サプリメント」 SDGs	10/3	金	14:00～15:30	10名	1回	無料	美と若さの会 (公民館登録グループ)	健康寿命を延ばすために！食べ物からからだをつくる基となります。正しい知識をつけていきいき人生!
38	★楽しいコーラス	10/7	火	14:00～16:00	10名	1回	無料	歌声さくら貝 (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氣UP!
39	★切り絵教室 「切り絵色付き作品をつくらう」	10/9	木	9:30～12:00	10名	1回	150円	切り絵同好会 (公民館登録グループ)	デザインナイフを使って作品作り。切り絵の魅力にはまれます。集中する充実感を味わってみませんか。
40	みんなで楽しく！ 青春のメロディー	12/11	木	14:00～15:30	40名	1回	無料	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。

公民館で始めよう!!

パソコン・タブレット・スマホ講座

※スマートフォン持参の講座については、ご自身のスマートフォンの機種 (iPhone、アンドロイド、らくらくフォン等)を確認して、お申し込みください。

記号	応募先	講座名	区分	期間	曜日	時間	定員	回数	教材費	講師名	コメント
A	住之江	スマホとマイナンバーカードで確定申告 (e-Tax) に挑戦	初級	11/27	木	10:00 ~ 12:00	14名	1回	無料	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。
B	長田	アンドロイド・スマホ初めてをもう一度	初級	10/20・21・23・24	月火木金	10:00 ~ 12:00	8名	4回	600円	ソフィアネット	何度も繰り返してスマホの使い方の「基本のキ」を習得しましょう。ご自身のスマホを初回から必ずご持参ください
C	長田	アンドロイド・スマホ便利な使い方あれこれ	初~ 中級	11/17~19	月~水	10:00 ~ 12:00	8名	3回	600円	ソフィアネット	便利なアプリをスマホに登録、お気に入りのページをすぐ使える位置に。ご自身のスマホを初回から必ずご持参ください。

【区分について】 ☆初級：文字入力できる方向けの講座です。 ☆中級：アプリを使いたい人向けの講座です。

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。

詳しくは、各施設名で検索



- 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、または、神戸市総合コールセンター (078) 333-3330 まで

神戸市の公民館でも、SDGs に参画します!



SDGs (Sustainable Development Goals) とは、「誰一人取り残さない」を合言葉に、国連で提唱された「持続可能な開発目標」のことです。「豊かで活力のある未来を創ろう」「美しい地球を美しいまま未来まで残そう」という取り組みです。

「よし、公民館に行こう!」を合言葉に、公民館に来て「人と人とのつながり」を築くことで、「SDGs」の考え方が広まるかもしれません。公民館は、「SDGs」に賛同します。

すべての公民館でSDGsに関する講座に取り組んでいます。詳しい日時は、各館の講座一覧に掲載しております。



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 神戸駅より市バス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 別館
 〒650-0004 中央区中山手通8-1-3
 Tel.078-371-3319 Fax.078-371-3327
 ・市営地下鉄大倉山駅東口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

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

公民館秋季講座の 応募について



申込締切日は

9月18日(木) 17:00

※往復ハガキは、当日必着

8月19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>)

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(木) までに発表



抽選の結果について、お知らせ方法が変更になります。

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

神戸市立公民館
抽選結果発表日時
9月25日(木曜日)
午前中



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。10月2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 休館)

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)

各公民館の受付曜日が異なります。
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	□□□-□□□□	参加者の住所
参加者の名前	(注) 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 休館)

③ 往復ハガキで

1枚のハガキでの申込は、1名です。

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)

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

(注) 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	□□□-□□□□	住所
(応募先の公民館名)	(応募先の公民館の住所)	参加者の名前
(注) この面には、何も書かないでください。	(注) 消すことができるボールペンは使用しないでください。	

●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)

◎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。抽選結果は、10月2日(木)までに発送予定です。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ことがあります。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。