

公民館春季講座の 応募について



公民館春季講座の申込締切日は
4月21日(金) 必着
チラシを受け取ったときから申し込みが可能です。

申し込み方法

2023年
春季講座から全館
インターネット申込を
開始しました!

①PC、スマホから



以下2つのいずれかの方法で、申込ページより申込。
①左のQRコードから
②「神戸市立公民館 講座インターネット申込」で検索
(<https://www.city.kobe.lg.jp/a41153/kominkaninternetmousikomi.html>)

②直接公民館へ

当落通知返信用63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。

住之江

火曜日～土曜日
午前9時～午後8時30分
(日曜日のみ午後5時まで)
(月・祝 休館)

長田・玉津南

月曜日～金曜日
午前9時～午後8時30分
(土曜日のみ 午後5時まで)
(日・祝 休館)

葦合・清風・南須磨・東垂水

月曜日～土曜日
午前9時～午後5時
(日・祝 休館)

1講座につき1枚のハガキで

返信用ハガキ(おもて)	返信用ハガキ(うら)
63円 〇〇〇-〇〇〇〇	63円 〇〇〇-〇〇〇〇
参加者の名前	参加者の住所
	この面には、何も書かないでください。

③往復ハガキで

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)

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)
63円 〇〇〇-〇〇〇〇	63円 〇〇〇-〇〇〇〇	63円 〇〇〇-〇〇〇〇	63円 〇〇〇-〇〇〇〇
往復先の公民館名	参加者の住所	参加者の住所	●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)
	この面には、何も書かないでください。	参加者の名前	

◎申し込みにあたっての注意事項

- ・ 応募者が多数の場合は抽選になります。少数の場合は開催を中止することがあります。
- ・ 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。直前または連絡なしのキャンセルは、材料費をいただきます。
- ・ 結果通知が開催日間際になっても届かない場合、応募先の公民館にご連絡ください。
- ・ 新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、やむを得ず中止とすることがあります。ご了承ください。
- ・ 1講座につき申込は1回に限ります。

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」の考え方が広がるかもしれません。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。

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナリシップで目標を達成しよう	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です

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	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
葦合公民館 〒651-0081 中央区真砂通2-1-1 Tel.078-232-4026 Fax.078-232-4028	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
清風公民館 〒650-0017 中央区楠町8-10-3 Tel.078-371-3319 Fax.078-371-3327	玉津南公民館 〒651-2126 西区玉津町上池314 Tel.078-914-4300 Fax.078-914-8277

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

2023年 春季講座

受講生募集

各施設の情報、ホームページでもご覧いただけます。

各館主催講座

※★印は公民館登録グループが講師となり、日頃の活動を体験していただく講座(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の印は公民館のSDGs(持続可能な開発目標)講座です。
※参加費は受講料と材料費を合わせた料金です。



神戸市立
公民館

【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	曜日	時間	対象	定員	回数	参加費	講師名	コメント
1	心と体のバランスヨガ	6/8	木	10:30～11:30	一般	15名	1回	無料	樫根 百合子	ご自身の無理のない範囲で行っていただきます。身体をゆっくりに動かし、楽しい時間を過ごしましょう!
2	毎日を元気に過ごそう～生活習慣病を防ぐ方法～	6/15	木	14:00～15:30	一般	30名	1回	無料	扶川 郁美	生活習慣病を防ぎ、毎日をいきいきと過ごす方法を、扶川先生から学びましょう!
3	脳トレ 数字パズルに挑戦	6/23	金	10:00～12:00	一般	10名	1回	無料	住之江公民館副館長 福井 一郎	数字パズルに挑戦し、脳を活性化させ、スッキリさわやかになる頭の体操です。
4	美しい髪を保とう!～毎日のお手入れ & ヘナカラー～	6/30	金	14:00～15:30	一般	20名	1回	無料	明石 春枝	パッチテストやお話を聞いて、美しい髪を保つコツを学び、毎日をいきいきと過ごしましょう!

【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	対象	定員	回数	参加費	講師名	コメント
5	★墨彩画教室 日本画を描いてみませんか?	5/24	水	10:00～12:00	一般	10名	1回	300円	墨彩画(かけはし)(公民館登録グループ)	意外と簡単ですよ!初めての方でも安心。講師の先生が優しく教えてくださいます。道具は要りません。手ぶらで気軽に参加下さい。
6	★和裁教室 布のうちわを作りませんか?	5/30	火	12:00～14:00	一般	10名	1回	300円	和裁(秋桜)(公民館登録グループ)	布でうちわを作ります。紙と違った味わいのある自分だけのうちわを作りましょう!
7	★ペン習字教室 手ぶらで気軽に参加してください!	6/12	月	14:00～16:00	一般	10名	1回	300円	ペン習字(公民館登録グループ)	「くらしに役立つペン習字」です。名前や住所を整えて美しく見える様に書くコツをつかみましょう!

【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	曜日	時間	対象	定員	回数	参加費	講師名	コメント
8	★ちよこボラ「手話入門」	5/15・22・29 6/5・12・19	月	13:30～15:30	一般	15名	6回	無料	岡野 美里と 公民館登録グループ	手から生まれる素敵な言葉、手話を学んでみませんか。
9	★健康講座 SDGs	5/16・23・30 6/6・13・20・27	火	10:00～12:00	高齢者	20名	7回	無料	扶川 郁美 吉田 貴子 藤田 史枝 公民館登録グループ 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。
10	「体のバランスを整える骨格体操」	5/18 6/1・15	木	10:00～11:30	高齢者	20名	3回	無料	山下 祐希	体の歪みを整えるための体操です。気軽にできて健康維持にも最適です。
11	いきがい講座	5/19・26 6/2・9・16・23・30	金	10:00～12:00	一般 高齢者	25名	7回	300円	壽 文寿 見取 千代子 他	多彩な講師による講義。人生を深く楽しくするヒント満載。
12	★シニアのための 家庭バレーボールのつどい	6/9	金	13:00～16:00	高齢者	18名	1回	無料	金曜 VB.C (公民館登録グループ)	やさしい家庭バレーボールを楽しみましょう。

申し込みは、各公民館へ

【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	対象	定員	回数	参加費	講師名	コメント
13	深めよう和の心 着付け入門	5/11・18・25 6/1・8・15・22・29	木	9:30~11:30	一般 女性	10名	8回	2,400円	尾島 博子	着付けからマナーまで幅広く学べます。
14	ウォーキング・正しい姿勢と 歩き方	5/12 6/9 7/7	金	13:30~15:00	高齢者	30名	3回	無料	荒牧 英樹	歩くことで免疫力アップ! 100歳でも歩ける体制を目指します。
15	小澤輝郎の年中行事の話	5/17・24・31 6/7・14・21・28 7/5	水	15:00~16:30	高齢者	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。
16	★はじめよう!生花	5/25	木	12:00~14:00	一般	5名	1回	1,210円	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?
17	★はじめよう!囲碁ボール	6/7	水	12:00~14:00	一般	10名	1回	無料	囲碁ボール (公民館登録グループ)	誰もが楽しめるニュースポーツです。スティックで打ったボールを並べて、得点を競います。
18	身の回りのもので包みましょう ~紙を使ってラッピング!~ SDGs	6/12	月	14:00~15:30	一般	15名	1回	300円	前田 志帆子	ちょっとした工夫で大変身!ラッピングで感謝の気持ちを伝えてみませんか?
19	★はじめよう!毛筆習字	6/14	水	10:00~12:00	一般	5名	1回	無料	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。
20	★はじめよう! レクリエーションスポーツ	6/27	火	12:30~14:00	一般	5名	1回	無料	レクリエーション スポーツ (公民館登録グループ)	健康・長寿の秘訣は、運動をすることです。楽しみながら体を動かしましょう!

【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	対象	定員	回数	参加費	講師名	コメント
21	南須磨公民館日本語教室 ボランティア養成講座	5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 (予備日7/7)	金	14:00~16:00	一般	15名	全6回 8回	無料	山崎 恭子 宮崎 和子 岡本 敏克	春と秋の講座修了者が南須磨公民館日本語教室ボランティアに登録されます。「みんなの日本語初級1第2版本冊」を使います。各自で準備をお願いします。
22	須磨の自然探訪 SDGs	5/17 (予備日5/24)	水	13:30~15:30	一般	15名	1回	無料	清水 孝之	須磨区内を植物観察をしながら散策しましょう。
23	須磨のなるほど歴史話	6/14・21	水	10:00~12:00	一般	15名	2回	無料	西海 淳二	お話と戸外での散策をセットに「須磨の歴史文化」に触れてみませんか。

【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	対象	定員	回数	参加費	講師名	コメント
24	みんなで楽しめ! 青春のメロディー	5/9・16・23・30	火	10:00~11:30	高齢者	30名	4回	無料	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!
25	郷土の歴史 (最終回は歴史ウォーク 13:30~15:30の予定)	5/10・17・24・31	水	10:30~12:00	一般	20名	4回	無料	瀬川 滋	郷土の歴史シリーズとして①神戸の城、②続・神戸の城、③神戸で蘇った「命のVISA」を語ります。特に③は杉原千蔵が発行したのは日本滞在期間2週間の通過VISAで不十分、それを神戸の人が期間延長を実現して助けたという話。そして最終回は歴史ウォークです。
26	一緒に作ろう!折り紙 (昔遊び伝承びと養成講座)	5/10・17・24・31	水	13:30~15:00	一般	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。
27	羊毛で素敵なカードケースを 作りましょう	5/11・18	木	13:30~15:30	一般	10名	2回	700円	田附 みのり	羊毛を裏表2層ずつ型紙に置きデザインを施します。あと、縮毛液をかけ、圧力を加えることにより、フェルト化。型紙より40%ほど縮めてカードケースを作ります。
28	「睡眠」と「健康」の知恵袋 SDGs	5/12・19	金	13:30~15:00	一般	20名	2回	無料	明治安田生命	「眠りたくてもなかなか眠れない。」「年齢とともに睡眠が浅くなった。」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。

【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	対象	定員	回数	参加費	講師名	コメント
29	★みんなで歌いましょう	5/23	火	14:00~16:00	一般	10名	1回	無料	歌声さくら貝 (公民館登録グループ)	大東先生と一緒に、懐かしい歌を楽しんで気分をリフレッシュしましょう。
30	★茶道体験	5/24	水	10:00~12:00	一般	5名	1回	無料	竹林の友 (公民館登録グループ)	茶の湯の世界を楽しんでみませんか。一つ一つの作法について学び、実践しながら茶会を体験してみてください。
31	★矯正体操に挑戦!	5/31	水	14:00~16:00	一般	5名	1回	無料	矯正体操 & 背骨コンディショニング (公民館登録グループ)	体のゆがみ、足、腰の痛みの改善を目指します。音楽に合わせて楽しく体操しましょう。
32	第2の人生いきいきセミナー	6/1・15・22	木	13:30~15:00	高齢者	10名	3回	無料	吉田 貴子 大東 知子 金廣 富子	ヨガ、健康体操で体を動かしたり、季節に合わせた懐かしい歌を歌ったりします。心も体も元気になる講座が盛りだくさんです。
33	★家庭における救急対処法	6/9	金	14:00~16:00	一般	10名	1回	無料	美と若さの会 (公民館登録グループ)	のどつまり・虫刺され・打撲・傷・やけど・止血・めまい・脳血管疾患・心停止等の家庭での救急対処法を長年の臨床での経験から、分かりやすくお伝えします。
34	★社交ダンスはじめませんか?	6/19	月	14:00~16:00	一般	6名	1回	無料	月曜会 (公民館登録グループ)	社交ダンスを始めませんか?適度な運動量で健康の維持、増進に最適です。初めての方も大歓迎!気軽にお越しください。

公民館で始めよう!! パソコン・タブレット・スマホ講座 (参加費は受講料と材料費を合わせた料金です。)

※スマホ持参の講座については、ご自身のスマホの種類(iPhone、アンドロイド、らくらくフォン)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	参加費	講師名	コメント
A	住之江	スマホ講座 初級 (アンドロイド)	初級	6/29	木	10:00~12:00	10名	1回	400円	ソフィアネット	ご自身のスマホをご持参ください。検索の仕方やアカウントについてなど、基本的な操作を学びましょう。
B	葦合	スマホ講座 インターネット・地図の見方を学びます!	初級	6/6	火	10:00~12:00	10名	1回	無料	NTT ドコモ	お持ちのスマホ(アンドロイド・らくらくスマートフォン)を持参してください。※スマホの機種をご確認のうえお申し込みください。
C	清風	基礎から学ぶスマホ 活用術(アンドロイド)	初級	5/24・31 6/7	水	10:00~11:30	12名	3回	400円	ソフィアネット	ご自身のスマホをご持参ください。基礎からラインやインスタグラムなどのスマホの活用術を学びます。
D	長田	誰でもアンドロイド・スマホ	初級	5/29・30 6/1・2	月・火 木・金	10:00~12:00	10名	4回	400円	ソフィアネット	ご自身のスマホをご持参ください。5/29の初回から必ずご参加ください。
E	長田	ラインや基本アプリを使ってみよう (アンドロイド・スマホ版)	初級	6/19~6/21	月~水	10:00~12:00	10名	3回	400円	ソフィアネット	ご自身のスマホをご持参ください。6/19の初回から必ずご参加ください。
F	東垂水	スマホ講座	初級	5/15	月	10:00~12:00	10名	1回	無料	ドコモ垂水	内容は「google マップの使い方を覚えよう。」です。スマホ利用中である程度使える方向けの講座です。
G	玉津南	スマホ講座 ~LINEとスマホ決済を活用しよう~	初級	6/6	火	13:30~15:30	20名	1回	無料	ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー	スマホをお持ちの方を対象とした講座です。LINEの使い方やスマホ決済の方法について学んでみませんか?※スマホ貸出有
H	玉津南	★パソコン講座 ~ Wordを使ってポスター作り~	初級	6/26	月	9:50~11:50	3名	1回	無料	ひまわりパソコン (公民館登録グループ)	Wordのソフトを使って、ポスターを作りましょう。基本操作を学習します。お持ちのノート型パソコンをご持参ください。

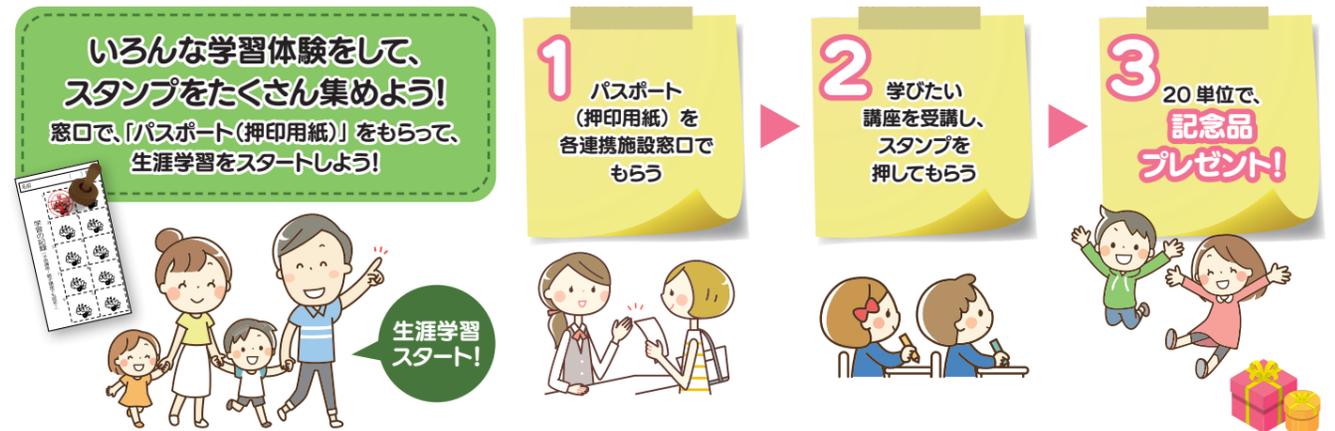
【区分について】 ☆初級：文字入力できる方

**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
○○○○○ 検索



マナビイ単位認定制度 連携施設

◀マナビイ単位認定制度の詳細はこちらをチェック!

- 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
- 神戸ゆかりの美術館
- 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