

公民館秋季講座の申込は

神戸市立公民館

住之江

葺合

清風

長田

南須磨

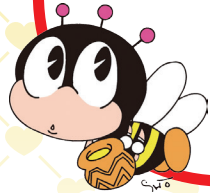
東垂水

玉津南

9月17日火

締切

※詳細は  
4ページ



各館主催講座

住之江公民館

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

2024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。 公民館

※★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等を合わせた料金です。



神戸市立  
公民館

記号	講座名	期間	曜日	時間	対象	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	11/7	木	10:00～11:30	一般	14名	1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。
2	★初心者でも安心！ ～初めての社交ダンス～	11/9	土	16:00～17:30	一般	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。
3	★新しいことを初めてみませんか？ ～あみぐるみ体験～	11/12	火	9:30～11:45	一般	10名	1回	100円	カル友 (公民館登録グループ)	ずっとあみぐるみ編んでみたいと思っているんだけど、キットを買ったんだけどわからなくてそのまま。。。そんな悩みを解決！一緒に楽しく挑戦しませんか？経験者も大歓迎！
4	★楽しく描こう！ ～絵手紙で年賀状～	11/14	木	10:30～11:30	一般	10名	1回	200円	絵手紙人生ばら色 (公民館登録グループ)	来年は巳年！簡単に可愛い絵手紙年賀状の講習会です。手ぶらでどうぞ！お待ちしております！
5	灘から世界へ 「酒造りの原点を知る」① ～酒を造り、運び、飲む～SDGs	12/12	木	14:00～16:00	一般	15名	1回	無料	菊正宗酒造記念館 館長 松田 昌晃	菊正宗酒造記念館（阪神魚崎駅徒歩約10分）で実施。菊正宗酒造記念館・樽酒マイスターファクトリー・盃展示館の3館を館長と巡り、伝え継がれた生師造りの世界を学びます。⑤と⑥は同じ内容です。
6	灘から世界へ 「酒造りの原点を知る」② ～酒を造り、運び、飲む～SDGs	12/14	土	14:00～16:00	一般	15名	1回	無料	菊正宗酒造記念館 館長 松田 昌晃	菊正宗酒造記念館（阪神魚崎駅徒歩約10分）で実施。菊正宗酒造記念館・樽酒マイスターファクトリー・盃展示館の3館を館長と巡り、伝え継がれた生師造りの世界を学びます。⑤と⑥は同じ内容です。

葺合公民館

〒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	教材費	講師名	コメント
7	煎茶教室 ～玉露点前～	11/15	金	10:00～12:00	一般	10名	1回	300円	河合 翠風	香り高い玉露を味わってみませんか。日常生活でも役立つお点前と一緒に学びましょう。
8	★毛筆体験教室	11/18	月	14:00～16:00	一般	10名	1回	100円	毛筆 (公民館登録グループ)	筆で書く字の魅力を体験して感じ取ってみましょう。
9	マクラメのクリスマス飾り	11/29	金	14:00～16:00	一般	10名	1回	500円	北口 由紀江	マクラメには「交差して結ぶ」という意味があります。ひもを結んでクリスマス飾りを作りましょう。

清風公民館

〒650-0017 中央区楠町 8-10-3 Tel 078-71-3319

記号	講座名	期間	曜日	時間	対象	定員	回数	教材費	講師名	コメント
10	健康講座 SDGs	10/22-29 11/5-12-19-26	火	10:00～12:00	高齢者	22名	6回	無料	吉田 貴子 荒牧 英樹 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。
11	いきがい講座	10/24-31 11/7-14-21 12/5-12/12	木	10:00～12:00	一般	30名	7回	900円	壽 文寿 他	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。
12	神戸歴史探訪（西国街道を歩く）	10/25 11/1	金	13:30～15:30	一般	15名	2回	無料	須藤 宏・谷 正俊 公民館学芸員	講義と現地見学で神戸の歴史を学びます。
13	★ちょこボラ手話 「ちょこっとアップ講座」	10/28 11/11-18-25 12/2-9	月	13:30～15:30	一般	16名	6回	無料	岡野 美里と 公民館登録グループ	手話で「こんにちは」ができる方、推奨。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。
14	観光英語入門	11/8-15-22-29 12/6	金	13:30～15:30	一般	12名	5回	無料	桐山 真奈美	観光英語（道案内など）の基礎を学びます。（簡単な英会話ができる方推奨）
15	大倉山公園で石めぐり日本一周の旅 その1（九州編）	11/9	土	13:00～15:30	小学校5年生以上 一般	10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「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。
16	「体のバランスを整える骨格体操」	12/3-10-17	火	10:00～11:30	高齢者	25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。
17	手工芸講座「お正月の花飾り」	12/19	木	10:00～12:00	一般	25名	1回	2,300円	神戸花育ネットワーク協会	自分でお正月の花を生けましょう。

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	対象	定員	回数	教材費	講師名	コメント
18	深めよう和の心 着付け入門	10/10・17・24・31 11/7・14・21・28	木	9:30～11:30	一般 女性	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。
19	小澤輝郎の年中行事の話	10/16・23・30 11/6・13・20・27 12/4	水	15:00～16:30	高齢者	15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、分かりやすく学べます。
20	★はじめよう！健康体操	10/24	木	12:00～14:00	一般	5名	1回	無料	健康体操 A (公民館登録グループ)	車いすに乗って体操をします。健康・長寿の秘訣は体操です。健康体操をはじめ、心も体も健康に、毎日スッキリ生活しましょう。
21	ウォーキング・ダンス 正しい姿勢と歩き方	10/11・11/8・12/6	金	13:30～15:00	高齢者	20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ます！
22	★絵手紙	10/19	土	10:00～12:00	一般	5名	1回	無料	絵手紙同好会 (公民館登録グループ)	身近なものを題材にして、ご家族やお友達に短い言葉で手紙を書きます。今回は、ハロウィンのハガキを書きます。

# 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	教材費	講師名	コメント
23	須磨自然探訪 (多井畑厄神～奥須磨公園)	10/4 (予備10/11)	金	10:00～12:00	一般	15名	1回	無料	清水 孝之	今回は初ルート！秋の一日を、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！
24	★初めてでも大丈夫！ らくらく着付け入門 (全5回)	11/19 12/3・17 1/14・28	火	10:00～12:00	一般	10名	5回	500円	今川 ゆかり と 公民館登録グループ	全く初めての方でも、着付けの基本や着物のしきたりなどが、5回のレッスンで学べます。レッスン終了後は、ぜひ着物でお出かけしてみしましょう！
25	★人生100年！「音楽」と「読 み聞かせ」で脳トレ！	11/21	木	10:00～11:30	一般	15名	1回	無料	ええほんよみかぜ隊おひさま (公民館登録グループ)	音楽と読み聞かせで脳トレしませんか？身も心もほっこり活性化！笑顔の先には人生100年時代！
26	★煎茶入門	11/22	金	10:00～11:30	一般	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。
27	★楽しく体験！太極拳入門	11/22	金	14:00～16:00	一般	10名	1回	無料	西尾 洋子 と 公民館登録グループ	みんなできれい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！

# 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	教材費	講師名	コメント
28	みんなで楽しく！ 青春のメロディー	10/8・15・22・29	火	10:00～11:30	高齢者	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。
29	秋冬のおしゃれにどうぞ！！ 羊毛でネックレスを作りましょう ～いろいろな服装に似合う ラリエット～	10/24	木	13:30～15:30	一般	10名	1回	600円	田附 みのり	毛糸2種類をひねり合わせ縮絨し、ネックレスひもを作ります。そのひもにトップの飾りになる羊毛を巻き付け、縮絨しながら形作ります。最後にビーズを縫い付けます。秋冬のおしゃれを素敵に！！
30	郷土の歴史 (最終回は歴史ウォーク13:30～16:00の予定)	10/2・9・16・30	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「山陽道西国街道」「神戸の官鉄」「神戸・元町通」についてお話しします。最終日は、官営鉄道・神戸停車場から山陽鉄道・兵庫停車場への歴史ウォークを行います。
31	わたしと家族の「そうぞく」 講座 <a href="#">SDGs</a>	10/4・11・18	金	13:30～15:00	一般	20名	3回	無料	明治安田生命	「相続」が「争続」にならないための準備を始めましょう！よりよい未来のための「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について考える講座です。
32	一緒に作ろう！折り紙	10/2・9・16・23	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。

# 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	教材費	講師名	コメント
33	第2の人生いきいきセミナー①②③	10/10・17・24	木	13:30～15:00	一般	10名	3回	無料	①明治安田生命 ②ソフトバンク株式会社 ③林 隆宏 (海が見える ギター教室「林商店」)	①今から取り組もう！防災講座 ②スマホを使って防災に備えよう ③参加型ギター演奏会
34	★楽しいコーラス	10/22	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)	みんなで歌いましょう。懐かしい歌を楽しくコーラスすることで、ストレス発散！
35	★健康講座 「免疫力を高めてアンチエイジング」	11/8	金	13:30～15:00	一般	10名	1回	無料	美と若さの会 (公民館登録グループ)	高齢になると免疫力が低下し、がん・感染症等色々な病気になりやすくなります。病気にならない免疫力を高めるための日常の食事と運動の方法を、楽しく、分かりやすくお話しします。知って得する健康講座です。
36	みんなで楽しく！ 青春のメロディー	11/21	木	13:30～15:00	一般	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。  
※参加費は受講料と材料費を合わせた料金です。

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	スマホで確定申告 (e-Tax) に挑戦	初級	11/28	木	10:00 ~ 11:30	15名	1回	無料	芦屋税務署	ご自身のスマホで、所得税 (医療費控除等) 申告書の作成を体験できます。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。ご自身のスマホとマイナンバーカードをご持参ください。
B	長田	誰でもアンドロイド・スマホ	初級	10/28~31	月~木	10:00 ~ 12:00	10名	4回	600円	ソフィアネット	ご自身のスマホをご持参ください。10/28の初回から必ずご参加ください。
C	長田	基本アプリやラインを使ってみよう (アンドロイド・スマホ版)	初級	11/12~14	火~木	10:00 ~ 12:00	10名	3回	600円	ソフィアネット	ご自身のスマホをご持参ください。11/12の初回から必ずご参加ください。
D	東垂水	スマホ講座初級編	初級	10/7	月	10:00 ~ 11:30	10名	1回	無料	ドコモショップ	アプリの追加や削除・アップデートについて
E	玉津南	スマートフォン体験講座	初級	10/17	木	13:30 ~ 15:00	20名	1回	無料	ソフトバンク スマホアドバイザー	スマホを使って防災に備えよう!
F	玉津南	★パソコン教室 ~ Word で写真アルバムを作ろう~	初級	11/11	月	9:50 ~ 11:50	5名	1回	無料	ひまわりパソコン (公民館登録グループ)	写真を入れ替えるだけで、簡単に作成できる裏技をお伝えします。写真データとノートパソコンをご持参ください。写真データはなくても大丈夫です。

【区分について】 ☆入門：電源を入れるところから学べる講座です。 ☆初級：文字入力できる方向けの講座です。



## 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

いろんな学習体験をして、  
スタンプをたくさん集めよう!

窓口で、「パスポート (押印用紙)」をもらって、  
生涯学習をスタートしよう!



生涯学習  
スタート!

1 パスポート (押印用紙) を  
各連携施設窓口で  
もらう



2 学びたい講座を  
受講し、スタンプ  
を押してもらおう



3 20単位で、  
記念品プレゼント!



## 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

## 神戸市の公民館でも、SDGs に参画します!



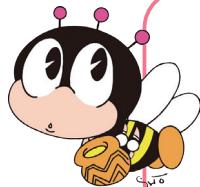
SDGs (Sustainable Development Goals) とは、「誰一人取り残さない」を合言葉に、国連で提唱された「持続可能な開発目標」のことです。「豊かで活力のある未来を創ろう」「美しい地球を美しいまま未来まで残そう」という取り組みです。

「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。



# 公民館秋季講座の 応募について



申込締切日は

**9月17日(火)**

**17:00**

※往復ハガキは、当日必着

8月20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 左の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>)

- ・当選・落選結果は入力されたメールアドレスへ通知します。それに伴い、ドメインが@office.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。
- ・当選・落選結果が、迷惑メールフォルダー等に通知される場合があります。必ず迷惑メールフォルダー等もご確認ください。

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** 当選・落選メール (各公民館→申込者)  
9月26日(木) までに発送

注：このメールで、当選・落選が決定

### 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。

1講座につき1枚のハガキで

返信用(おもて)	返信用(うら)
63円 □□□-□□□□	□□□-□□□□
参加者の名前	参加者の住所
	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枚のハガキでの申し込みは、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)
63円 □□□-□□□□	□□□-□□□□	63円 □□□-□□□□	□□□-□□□□
往信 (応募先の公民館名)	返信 (応募先の公民館の住所)	返信 (住所)	往信 (参加者の名前(ふりがな))
	注 この面には、何も書かないでください。		●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、9月26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、講座の運営以外には使用しません。

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

〒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  
・高速神戸駅より北東へ徒歩約12分  
・JR神戸駅より北東へ徒歩約15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分玉居駅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