

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
美術	水彩画・墨彩画	かんたん！らくらく！ぬり絵感覚の水彩画	風景、花、四季折々の下絵を準備します。ぬり絵感覚・脳トレ気分で、楽しんでください。1時間ほどの講座の後には、素敵な絵が出来上がります。〔参加者の持参するものは不要。手ぶらで体験。定員は5名～20名〕	500円	No. 9031・灘区	女・60代
		4				
		水彩画教室	簡単に描きやすい水彩画。線描・色彩・余白がつくる淡彩画。どちらも奥が深く、そのコツを学べば油絵やパステル画に通じる絵画の要素を身に付けられます。楽しくレッスンしましょう。	300円	No. 12019・垂水区	男・70代
		4				
		水彩画	絵筆を持つのが初めての方や、自信のない方でも素敵な花が描けます。一緒に絵画を楽しみましょう。そして皆様との交流を私も楽しみにしています。	300円	No. 13032・中央区	女・80代
		4				
	水彩画	楽しむための水彩画から展覧会へ出品する水彩画があります。その中で楽しむ作品を描き部屋に飾りませんか。	300円	No. 202209・北区	男・80代	
	4					
	たのしい墨彩画	手本を見ながら、あるいはぬり絵のような感覚で季節の花や風物の癒しの絵を色紙に描きます。干支を描いて開運画として飾るのもいいですね！3月にはお雛様、10月なら月うさぎ等、絵が好きなら簡単に描けますよ！	500～1000円	No. 202320・中央区	女・60代	
	4					
絵画・イラスト・紙こより画	似顔絵・貼り絵・マンガ・イラストで楽しもう！	うまい似顔絵は表情や顔のよい点をとらえています。もらった人が喜ぶます。ハサミとのりだけで広告チラシ等が美しい貼り絵になりカレンダーに仕立てれば喜ばれます。また、マンガ・イラストで表現伝え名人になろう。	100円	No. 4006・兵庫区	男・70代	
	4					
	大人の絵画コース	油絵、水彩、アクリル、色鉛筆、ドローイングなど好きな画材を使って、ご自身で描きたいアート作品を作りましょう。 好きな材料（画材）は各自でご用意いただきます。	無料	No. 4024・兵庫区	女・70代	
	4					
	絵画造形表現	3才～大人の方の、絵画造形表現活動をお手伝いします。水彩、パス、色鉛筆等で、平面や立体（しかけカードや紙工作等）の作品を提案します。	100～500円	No. 5038・東灘区	女・50代	
	4・15					
	トリックアートを楽しもう！	錯覚や錯視等による面白い「だまし絵」や「かくし絵」等のいろいろ「トリックアート」を楽しんで、簡単な「トリックアート」を作製します。「トリックアート」は小学生から大人までレベルに合わせます。	無料	No. 201927・北区	男・70代	
	4					
笑顔になるパステルアート	「え？簡単に絵ができるって本当？」パステルを削った粉を、指でくるくる紙に擦ってみると・・・色んな色や形ができて、絵が完成します！是非一度体験してみませんか？	600円	No. 202021・垂水区	女・50代		
3・4						
指で描く簡単パステル画と自分発見	子どもから高齢者まで楽しみながら描けるパステル画です。指でくるくると描きます。語り合いながら描くと心も元気になります。ご自分の新しい面も発見できます。世界でただ一つの作品であり自尊感情が育まれます。定員：5人～15人まで	200円	No. 202024・須磨区	女・60代		
4						

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前		
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>		
美術	絵画・イラスト・紙こより画	指で描く簡単パステル画と自分発見	指でくるくると、簡単に描けるパステル画です。子どもから高齢者まで楽しめます。上手に描くことよりも、描くことで心が充実し、新しい自分に出会うことが目的です。世界でただ一つの作品と自分に出会いましょう。 定員：5人～15人まで	200円	No. 202025	大阪市	女・60代
		4					
		みんなで描く「紙こより画」	ティッシュペーパー1枚を「こより」にして、その先に墨を浸して描き、彩色して仕上げます。子どもから高齢者まで遊び心で思いのまま描いていただきます。誰でも絵を描くことができる楽しさを味わって頂ければと思います。	無料	No. 202106	大東市	男・70代
		4					
		お手製の作品を描こう！「紙こより画」	絵を描く楽しさを、ティッシュペーパーと墨汁という簡単な道具で楽しみましょう。墨で描いた後、水彩による着色もします。手本を見て描いてもよし自由に描いてもよし。ぜひ手製の絵作品を我が家に飾りましょう。	無料	No. 202317	宝塚市	男・50代
		4					
		楽しく手軽に「紙こより画」	使う道具はティッシュペーパーなので専門的な道具を揃える必要はありません。どなたにも楽しく手軽にアートを楽しんでいただけます。	無料	No. 202435	長田区	女・40代
		4					
		唯一無二の「紙こより画」	ティッシュペーパーをこよりにして、墨と絵の具で絵を描いてもらいます。余白に好きな言葉を入れて完成です。誰でも簡単にステキなインテリア画ができあがります。	無料	No. 202506	大和郡山市	男・70代
		3・4					
ちぎり絵・切り絵・はり絵	ちぎり絵 (装頂流和紙絵画)	和紙に仏画と般若心経を組合せアート作品を制作。見本の仏画を写しそれに着色。描いた仏画の周りに般若心経を書き、絵と文字でオリジナリティあふれる曼陀羅を作成します。どなたでもできるアート作品作りです。	300～500円	No. 202309	芦屋市	男・70代	
		4					
		手芸としてではなく、美術としてのちぎり絵で、絵筆の代わりに世界に一枚しかない微妙な色合いの手染め和紙を使い四季の風物を表現します。美しいちぎり紙の世界で感性も豊かになります。	1000円	No. 1181	松原市	女・50代	
		4					
ちぎり絵・切り絵・はり絵	伝統の日本和紙でちぎり絵	染めによって色合いが違う伝統の和紙。その和紙を使って、季節・花・風景を描きます。黙々とちぎって貼って…できあがった作品は、それぞれに個性的！うまくできた人も笑顔！ちょっと失敗した人も笑顔！	600～800円	No. 20028	西区	女・70代	
		4					
		ローズウィンドウ紙のスタンドグラス	スタンドグラスの美しい光を身近に取り入れられるようにと広まった薄紙を重ね合わせて作る光の色彩を楽しむアートです。色を選ぶ・折る・写す・切る・貼るといった工程で作る楽しみと作品を飾る楽しみがあります。	700円	No. 20014	東灘区	女・50代
		4					
ちぎり絵・切り絵・はり絵	暮らしを彩る切り絵・はり絵	ハガキサイズの台紙に四季折々のミニ歳時記を表現しましょう。素材は身のまわりの色々な紙、新聞紙(カラー頁)、洋紙折り紙等を使ってユニークな作品作りを一緒に楽しみませんか。	100～200円	No. 1251	長田区	女・90代	
		4					
絵手紙	笑顔で楽しむ絵手紙	初めて描いた方も“楽しかった”と言っていただけのように、和やかなひとときの中で、自分だけの絵手紙を仕上げていただきたいと思います。きっとすてきな絵手紙になりますようアドバイスいたします。	無料	No. 19015	垂水区	女・70代	
		4					

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前	
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>	
美術	絵手紙	絵手紙を描きませんか	絵手紙は、『描く楽しさ』と『喜んでもらえる嬉しさ』があります。ワイワイ楽しく絵手紙を描いてみませんか。	200円	No. 202129	垂水区 女・50代
		4				
		たのしい絵手紙	「下手でいい。下手がいい。」自分らしく伸び伸びと、お相手を思いやって絵手紙を描いてみましょう。共に笑顔になるよう、基本からお手伝いします。	100円	No. 202511	垂水区 女・70代
		4				
版画・彫刻	版画・彫刻	楽しく創作版画	身近な材料と道具を使って創作版画に取り組みます。ポストカードに摺って大切な人に送ったり、額に入れて、部屋に飾ったりできます。あなただけの個性を活かした版画作りをご一緒に楽しみませんか？	500円	No. 202430	須磨区 男・60代
		4				
		木彫 遊木民	木彫はノミと金槌で彫っていきますが電動彫刻機と出会い、木彫教室に良いと思いました。厚みの薄い物～厚い物まで、厚み10cm位の般若など楽しめますよ。工具は8名様分あります。	1200～1800円	No. 202431	灘区 男・70代
		4				
映像	映像・写真	初心者のデジカメ写真	デジカメ写真撮影でカメラの操作等に悩んでいませんか。風景写真・人物写真等を「もっと上手に撮影をしたい」と思っている初心者の方を対象とした、写真撮影の基本を理解する講座内容です。	無料	No. 16012	灘区 男・70代
		4				
		楽しい写真の時間	デジカメの普及によって、写真はより身近なものになりました。一緒に街に出て、もっとアートな写真にしてみませんか。できれば、デジタル一眼レフかコンパクトデジカメのご準備を！	実費	No. 17025	西区 男・70代
		4				
		新聞4コマ漫画変遷史(昭和～令和)	映像と動画、新聞の4コマ漫画を用いて、激動の昭和から令和の時代を旅します。毎日届けられる新聞の片すみには、時代の空気を表わす4コマ漫画が手招きしています。一緒にタイムトラベルはいかがですか？	無料	No. 201912	垂水区 男・60代
4・8						
		写真を始めよう	デジタル式カメラの基本的な操作や撮影方法について、従来のアナログ(フィルム)式カメラと比較しながら解り易く説明いたします。また、風景、夜景、人物などの撮影時の工夫について説明いたします。	コピー代	No. 202306	西区 男・70代
4						
陶芸	陶芸	みんなの陶芸「あなたのところをかたちにしよう」	粘土を手にとってイメージを膨らませ、心がとらえたさまざまな印象を、みんなと一緒に楽しみながらも自分だけの粘土の作品に作り上げましょう。 (大きさ、焼き温度によって別途費用がかかります)	600円～	No. 19039	西宮市 女・70代
		4				
手芸・工芸	粘土造形	誰でも楽しい手作り粘土作品～ソフト粘土石粉粘土～	★アクセサリ・かご・花・インテリア小物・壁かけ・人形等、誰でも気軽に楽しめます。【ソフト粘土】軽くて壊れにくく、手の汚れが少なくどなたでも楽しめます。【石粉粘土】焼かずに陶器等の風合が楽しめます。	800円	No. 7017	中央区 女・60代
		4				
		アクセサリ	きらきらビジュウ教室	オシャレなパーツやきらきらビジュウを使って、アートボードやアクセサリ作りができます。年齢に合わせた作品や作りたいアイテム、イベントに合わせたモノづくりを提案します。	1500円	No. 17040
4・12						

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前		
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)		
手芸・工芸	アクセサリ	「みぞさん」の野鳥アクセサリ作り	自分オリジナルの野鳥ブローチ等を作ります。鳥の型に色を塗るだけで完成。子どもから大人まで楽しめます。出来上がった時の達成感、出来た作品でコミュニケーションを深め友達の輪を広げよう。	500円	No. 202211	須磨区	男・80代
		4・14・15					
	アクセサリ	夜光貝を磨いてペンダントを作ろう!!	貴重な沖縄の夜光貝を手作業で磨いて、オリジナルペンダントを作りましょう。(作業時間は90分~120分程度です) 研磨作業には、耐水ペーパーで水磨きをしてもらいます。	800円	No. 202432	交野市	女・40代
		4・14					
	工作	1本のワイヤーで作る世界	アルミワイヤー1本で、いろいろな物を立体的に作ります。思いがけない工夫ができます。指の動きとアイデアだけで、他には無いものを作りましょう。	200円	No. 4006	兵庫区	男・70代
		4					
		自分で絵を描いたり、色をつけて世界に1つのマイバックを作ります	無地のコットンの袋と布に描けるクレヨンやハンコを準備します。自由にイラストや模様を描いてマイバックを作ります。描き方や作り方は楽しくアドバイスします。子どもさんやお孫さんと一緒でもOKです。	300円	No. 15018	明石市	男・60代
		4					
		ネイチャークラフト&SDGs	里山の間伐材や枝などの自然素材で、貯金箱や森の時計屋等、木工作やミニひな飾り、森の妖精等のドングリクラフトが楽しめます。ペーパーロールの紙筒を再利用して鉛筆立てやXmasリース作りもしてみませんか?	100~900円	No. 20027	西区	男・70代
		4・12・15					
		ゆかいな工作、おもしろマジック	ゆかいな工作はプープー風船、ピョン蛙、コマ、Xmasリース等、自然の素材や身近な材料で作ります。おもしろマジックは、お化けハンカチ、コイン、つながるハンカチ、腕を素通しするロープ、トランプ魔術があります。	無料	No. 202130	宝塚市	男・70代
	4						
親子工作教室	身近にあるモノ【例えば段ボール等】を使って、あこがれのマイホームを工作します。出来た作品は、夏休みの工作として小学校に提出していただくと嬉しいです。親子で協力して楽しみながら制作しましょう。	500円	No. 202430	須磨区	男・60代		
4							
手芸・工芸	紙飛行機	大空に向けて飛ばそう、紙飛行機	大空に向かって飛ぶ紙飛行機は、私たちの夢を乗せて優雅に舞います。大人も子どもも無心になって紙を折り、カッコいい紙飛行機に仕立てて楽しみましょう。そしてワクワクしながら大空に向けて飛び立たせましょう。	100円	No. 13057	須磨区	女・70代
		4					
	折り紙	折り紙あそび	1枚の平面の紙から立体へと広がる世界、手遊びの楽しさと脳を鍛える効果もあり、四季折々の行事や小物等を手作りし日々の暮らしの工夫で心豊かに過ごしましょう!! 美しい紙との出会い素敵な時間を一緒に!!	100~300円	No. 1251	長田区	女・90代
		4					
		たのしく折り紙	四季折々の行事に関連した折り紙作品や花・動物・虫等と一緒に楽しみながら折って、オリジナルの作品を作りましょう!	50~200円	No. 3031	垂水区	女・60代
楽しい折り紙	季節を感じるものや生活に役立つもの等を折ります。明るい会話をしながら、ゆっくりとたっぴりと時間をかけて作ります。そして折り方を少しずつ広げていけたら、ますます楽しくなりますね。	無料	No. 15020	東灘区	女・60代		
4							

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
手芸・工芸	折り紙	折り紙	和紙を使って創作の折り紙作品を制作します。作った作品は玄関等のちょっとしたスペースに飾れるものとなっております。色々な折り方をしますので初心者の方でも素敵な作品ができます。	500円	No. 15021・北区	女・30代
		4				
	季節の折り紙	季節の折り紙	折り紙を通じて、様々な年齢の方々との出会いを楽しみにしています。完成した時の皆さんの笑顔が嬉しくて、ひと工夫した作品をご紹介します。あなたのお部屋に小さなほっこり空間を作ってみませんか。	100円	No. 19025・垂水区	女・60代
		3・4				
	フォトフレーム作り	気軽に飾れる紙で作るフォトフレーム作り	写真の雰囲気ぴったりに合う「フォトフレーム」を作ります。フォトフレームの種類はご相談ください。作ったフォトフレームは、お家に帰ったらそのまますぐに飾っていただけます。	500～1000円	No. 19013・垂水区	女・40代
		4				
	ガラス工芸	手づくりのマイグラスとシャドーボックスアート	サンドブラストという手法でガラスのコップに絵を描き模様を彫ります。又、シャドーボックスは、絵を切り抜き、カットしたパーツを特殊なもので貼り、立体的に仕上げます。どちらもプレゼントにも喜ばれます。	1000円	No. 13040・西区	女・70代
		4				
	ツールペイント	ツールペイント・クラフト講座	お好みの材料にペイントをして雑貨や小物を作ります。最新のクラフトを大人からお子様まで楽しんでいただけます。UVレジンやペーパーナプキンを使ったデコナップやコラージュ等。	1000円	No. 3040・西区	女・60代
		4				
	編み物	楽しい手編み・指編み	指編み、かぎ針編み、棒針編みを楽しんでみませんか。マフラーやコースター等の色々な作品を提案します。小物作りを体験しながら基礎を学習することができます。ぜひ自分で編み上げていく喜びを感じてみてください。	1000円	No. 4011・須磨区	女・60代
		4				
編み物（手編み）		手と頭を使って認知症予防にもなります。編む喜び、着る喜び、プレゼントする喜びを味わってほしいと思います。一本の糸により大きな輪が広がります。	300～1000円 (相談可)	No. 15058・灘区	女・80代	
身近な編み物	身近な編み物	一本の糸からショール・靴下・コースター等愛着の湧く身近な物を編み物で楽しみながら脳トレしてみませんか。手先を動かし出来上がりの達成感、心と脳に良い刺激になり、次を作りたくなるよう講座を行っていきます。	300～1000円	No. 202219・須磨区	女・50代	
	3・4					
アートフラワー	お花のある生活	室内の装飾、装身用の花を作ってみましょう。アートフラワーは布でできた花です。枯れてしまう花とは違いその状態を保つことができます。世界に一つしかない花を作りましょう。	1000円	No. 1183・加古川市	女・70代	
	4					
アートフラワー	アーティフィシャルフラワーを使ったインテリアになるお花のアート	主にアーティフィシャルフラワーを使用しながら、お部屋のインテリアとして飾れるアレンジメントを心掛けています。器に刺すだけでなく、リースやオブジェとして花を楽しんでみませんか。	1500円	No. 202102・東灘区	女・60代	
	4					
フラワーアート	生花のようなプリザーブドフラワーにふれてみて♡	今、流行の特殊加工により自然な風合のままのバラ等を使って、ワンランク上のアレンジを楽しんでみませんか？大切な思い出も一緒に閉じ込めて、季節ごとの作品作りにチャレンジしてみましょう。予算等応相談。	1500円	No. 6060・西区	女・60代	
	4					

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前		
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)		
手芸・工芸	プリザーブドフラワー	プリザーブドフラワーアレンジメントを楽しもう	プリザーブドフラワー・アートフラワーを使ってリースや置物インテリア・ハーバリウム等を洋風・和風にアレンジします。ご予算に応じて誰でも気軽に楽しんでいただける講座を沢山ご用意しております。	1500円	No. 10004・北区	女・60代	
		4					
		癒しのフラワーデザインとインテリアデザイン	生活に癒しをみつけて、生活に楽しみをもっといただけるような花アレンジをしていきます。生花・プリザーブドフラワー・造花と全てに対応して、ハーバリウム等も一緒に作っていきます。	1500～1800円	No. 14033・中央区	女・60代	
		3・4					
		ハーバリウム or スワッグ作り	ハーバリウムは太陽の光が花の色・ボトルに反射して心を癒やしてくれます。大切な人を思いながら作ることで気持ちが伝わります。又、生年月日や星の数字を、色に変えボトルに入れることができます。スワッグ作りも楽しみましょう。	1300～1800円	No. 201921・兵庫区	女・70代	
	4・7・14・15						
	手芸	プリザーブドフラワー&フローラルハーバリウム	プリザーブドフラワー&フローラルハーバリウム	心がほっこりする日常を創り出すために、プリザーブドフラワーやハーバリウムを勉強しませんか。美しい姿の生花に特殊な保存加工をし長く楽しめるプリザーブドフラワーやハーバリウム。あなたの日常が変わります。	1500円	No. 202022・中央区	女・60代
			4				
			手作り絵本	製本の方法、絵本が完成するまでの手順を、楽しく学び、オリジナルの手作り絵本を作り上げます。	500円	No. 4036・須磨区	女・70代
			4				
心のこもった手作り装飾			干支、喜び事、四季折々の行事を題材に着物生地等を使って色紙大の押絵。装飾用・贈答用にと手作りできる作品です。額一つあれば作品の入れ替えで年中季節感が味わえます。作品は2時間ぐらいで仕上がります。	700円	No. 5052・垂水区	女・70代	
4							
手芸	手作り創作絵本(紙芝居・絵本・読み語り)	手作り創作絵本(紙芝居・絵本・読み語り)	日常人と人が話し言葉か視覚することで心を伝える方法を手作り絵本で表現します。母と子との絆がより豊かに育まれ、作り手に宝物として大切な思い出作りが残せます。紙芝居・絵本の読み語りも製作に役立つヒントとなります。	100円	No. 12041・東灘区	女・80代	
		4					
	手づくり小物	手づくり小物	リボンや布で箱や瓶等を飾り、ステキなオリジナル作品を作りましょう。お部屋は華やかに!!リボン・パール・ビーズを使えば、かわいいヘアアクセサリーやネックレスが出来上がり!!子どもから大人まで楽しめるハンドメイドを!!	300～1000円	No. 14025・中央区	女・60代	
		4					
	笑顔になれる『整う』～癒しのものづくり～	笑顔になれる『整う』～癒しのものづくり～	『心理カウンセラー』がお届けする「癒しのもの作り」《ココロとカラダ》を指先から脳へのアプローチ♡脳の活性化を促しましょう♡あなたの『オンリーワン』を提供しております☆美しい作品と一緒に制作しませんか?	1500円～	No. 202009・東灘区	女・40代	
		4・12					
	糸かけアート	糸かけアート	「糸かけアート」とは、板に釘を打ち、釘に糸をかけて、模様を作り上げるアートです。一見難しそうに見えますが、数さえ数えることができればどなたでもできるアートです。知育や脳トレ、リハビリにおススメです。	1500円	No. 202124・兵庫区	女・60代	
3・4・10							
本物そっくり、おいしそうな食品サンプル	本物そっくり、おいしそうな食品サンプル	見ているだけで笑顔になる!触ってみたい!作ってみたい!食べたくなる!そんな時間を、一緒に楽しめたらと思います。	500～1000円	No. 202214・西区	女・50代		
	4						

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前		
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)		
手芸・工芸	手工芸	やさしく結ぶ 水引細工	祝儀袋でおなじみの水引。色合わせやビーズで、洋服や着物などのモダンな物からレトロな物、古典的な物まで様々な表情が作れます。箸置きやストラップ、ピアスも！指先の体操を兼ねて、まずは基本的な結び方からはじめましょう。	300～ 1000円	No. 202312	中央区	女・ 50代
		4					
		はぎれが楽しい今 すぐ作りたい布小物	100円ショップで購入できる布、使わずに眠っている布、思い出の端切れなどをお洒落な小物に大変身させてみませんか？ 皆さまの毎日の暮らしをさらに楽しく豊かなものにするお手伝いをさせていただきます。	無料～ 500円	No. 202401	灘区	女・ 60代
		3・4・12					
		多種技法の 手仕事を楽しむ！	多種の技法や材料で、編む、縫う、切る、描く等、身に付ける物や袋物、飾る物や雑貨、余り布・糸で、アクセサリーなどを個人に合わせた提案をもとに進行していきます。教材は選択。持ち込みも可能です。	無料～ 1500円	No. 202437	兵庫区	女・ 60代
		4					
	フェルトワークス	羊毛から作る フェルト小物	手作りフェルトの原料はふわふわの羊の原毛。これに縮絨液を掛けてごしごし擦れば繊維がからみフェルトに！羊の毛が縫い目のない小物になったり、アクセサリーになったりと自由に形づくれるのは魅力です。	500～ 1000円	No. 18006	垂水区	女・ 70代
		4					
	バルーンアート	遊べる！飾れる！ 簡単バルーンアート	専用のポンプを使って風船を膨らませば、どなたでも簡単にイヌやウサギが作れます。応用で人気のキャラクターも作れるかも？ 子どもたちの遊びにイベントの飾りに用途は無量大です。	200円	No. 18016	中央区	女・ 60代
		4					
	押し花	押し花	押し花を使って、しおり、コースター等簡単に制作できます。小さなお子様でも作ることができます。一緒に楽しく作ってみませんか。	300円	No. 9029	須磨区	女・ 70代
		4					
心のお薬 かわいい押花		淡路島で育てたお花や野草を乾かした可愛い押し花でアート作品を作ります。お花のパワーから癒しと心のゆとりや暮らしにも彩りをもたらします。世界で1つの作品を笑顔で一緒に作りましょう。どなたでも楽しめます。	500円～	No. 202304	兵庫区	女・ 60代	
	3・4・15						
服飾	洋裁	体形にあった洋服 とバリエーション	お気に入りのサイズが合わなくなった物を着心地よくしたり、着物の残布等で作ったアイデアのある巾着袋を楽しんだりしませんか？ おしゃれは工夫次第でバリエーションが増え、楽しいものです。	無料	No. 5004	中央区	女・ 80代
		4・12					
		お洋服のお直し リメイク	今着ているお洋服は身体に合っていますか？ご自身で直す方法や、お持ちの着物や布地を使って洋服や身に付ける物を制作するなど、個人に合わせた提案をします。材料は持参。必要な物の相談に応じます。	無料	No. 202437	兵庫区	女・ 60代
		4					
	着付け	おばあちゃんの 着付け術	自分や人に訪問着や留袖、振袖、袴、浴衣、男物、孫の七五三の着物を着付けたい、変わり帯結びをやってみたい。着物の知識を知りたい。着付けた後の歩き方、座り方、トイレの仕方、着物文化を伝えたいと思います。	無料	No. 1005	東灘区	女・ 70代
4							
	着付け	タンスの底に眠っている着物を出して、着て出かけましょう。そしてお嬢様にも着せてあげましょう。	無料	No. 1128	北区	女・ 70代	
	4						

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
服飾	着付け	着物を着る楽しさ	自分で着物を着られる楽しさを学び覚え、着物を着て出掛けましょう。日本の文化でもありますので、あなたの中に良い変化が起こり、あなたは充実した素敵な人になっていくことでしょう。夏は、ゆかたの着付けを学びましょう。	無料	No. 1183・加古川市	女・70代
		4				
		着物を楽しみましょう	☆ひとりで着たい方。(お手持ちの和装小物で着付けます) ☆人に着せてあげたい方。☆初心者からプロを目指したい方まで、レベル・目的に合わせてご指導いたします。	無料	No. 6055・東灘区	女・70代
		4				
		簡単着付け(前結び帯)	着物の簡単な着方として、帯を前で結んで後ろへクルッと回します。早く楽に、素敵な着物姿になれます。お手持ちの着物で、食事やあちこち散策など楽しく過ごしていただけたら。着付けショーなどにも参加して楽しみましょう。	無料	No. 6071・須磨区	女・80代
		4				
		「ゆかたで行こうよ夏祭り」ゆかた着付け体験教室(小学生～成人)	ゆかたの美しい着方と帯の結び方を学びます。小学校・中学校の授業の時は、男女一緒に学びます。少人数のグループでの学び等をご要望に応じて学ぶ内容を決めていきます。ゆかたで日本の夏を楽しみましょう。	無料	No. 8046・西区	女・80代
		4				
着物が結ぶ縁		福祉活動を通して色々な方々から笑顔をいただいています。“着物が結ぶ縁”日本文化、民族衣装を大切に繋げていけたらと思っています。ゆかた・着物・七五三・女袴等、ご自分で着たり、着付けたりしてあげましょう。	無料	No. 12025・兵庫区	女・70代	
	4					
	着付け教室	初心者でも安心して着物が着られるようになり、やさしく楽しく丁寧に学べます。普段着から正装の着付けまで一通り個人個人のペースに合わせて進めていきますので、装うことの喜びを一緒に味わいましょう。	無料	No. 201817・北区	女・60代	
	4					
魅力を引きだす着方		着物だけ着れるという人も、帯だけは結べるという人も、何もできないとおっしゃる方も、楽しく可愛く、魅力的に着物を着ることが出来ます。まずは貴女が覚えて子どもさんやお孫さんに着せてみませんか。	無料	No. 201921・兵庫区	女・70代	
	1・3・4					
書道	書道・筆文字アート	書を楽しみましょう	今の時代だからこそ、字を書くことを楽しみましょう。文字を書く一期一会、書の奥深さを感じ、きっと世界が少しずつ広がり、心が豊かになること、間違い無いです。出会いをお待ちしております。	無料	No. 1157・北区	女・60代
		4				
		書道で心の余裕を!!	パソコン・スマホにたよっている昨今、大人も子どもも気持ちに余裕を持って筆、ペンの感触に触れながら、落ち着きのある書道の時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。自分の掛け軸を持つのもいいですよ。	無料	No. 5052・垂水区	女・70代
		4				
		書を楽しむ	年賀状や金封、芳名録等の文字が美しく書けるように日常生活に役立つ実用書道です。長い間、筆を持っていなくても基本点画からポイントを練習しますので、久しぶりに「書」を楽しんでみませんか。	300円	No. 10047・西区	女・70代
4						
こころに書		自由に楽しく、文字を書いてみませんか。気分転換、手の運動にもなりますよ。そして文字を書くことに慣れ親しんでいただいくうちに、文字が心を表すことにも気づいていただけることでしょう。	無料	No. 12027・北区	女・50代	
	4					

【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前	
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
書道	書道・筆文字アート	書道！あなたも好きになる	書道全般、ご希望の文字をご指導いたします。例えば、ご自分の名前、ご家族の名前からチャレンジしましょう！ステップアップしていくのが実感できて、きっと楽しくなることでしょう。	無料	No. 14005・須磨区	女・70代
		3・4・11				
		はじめてのかな文字書道	小筆を使って半紙に短歌・俳句を書いてみませんか。年賀状や暑中見舞い等も毛筆の手書きに挑戦してみましょう。ふだんの暮らしの中で役立つ書道を一緒に楽しみましょう。	無料	No. 19005・中央区	女・60代
		4				
		楽しい書道	漢字・仮名だけでなく、日常生活に役立つ実用書道も楽しく学びませんか。基礎から始めますが時には創作にもチャレンジしましょう。1人ではなかなか持つ機会がない筆も皆と一緒に書くと刺激を受けて楽しく上達しますよ。	無料	No. 20022・須磨区	女・70代
		4				
		美文字入門	大人の方から幼いお子さんまで、基礎から丁寧にアドバイスいたします。他とは比べず、あなただけの1枚を仕上げましょう。一期一会を大切に書道を通じての楽しい時間を過ごしましょう。	500円	No. 202112・須磨区	女・50代
		3・4・8・11・17				
		楽ライブ書道	書とは誰でも簡単に楽しめる芸術です。ポイントさえ押さえればすぐに上達します。それを知らずして練習しても迷いの中に…。そこには案外近道があり、その先には音楽とのコラボなど書道ライブありの楽しいこと満載です。	無料	No. 202207・大阪市	男・50代
		4				
“書”を楽しもう	硬筆、細字、漢字、かな、墨象と様々な書に取り組んできました。“自分らしい字”を目指して、ルンルン気分で書いてみませんか？	無料	No. 202420・北区	女・60代		
4						
筆文字アート「心の書画」	筆ペンでデザインするように文字を描くという活動です。オリジナルの文字アートを楽しんで書いていただきます。上手下手ではなく、個性を發揮して、リラックスして書いてみましょう。	無料～500円	No. 202435・長田区	女・40代		
4						
ボールペンで書いてみましょうか	手軽なボールペンで文字を書いてみませんか？日本の文字の美しさを楽しんでみましょう。	無料	No. 202513・垂水区	女・70代		
4						
篆刻	篆刻	篆刻	今を大切に、男女年齢を問わず、共に制作を通じて心通わせ楽しく作品づくりを完結させましょう。作り上げた作品はいろいろな場面で活用できます。	300円	No. 1131・垂水区	男・80代
		4				
邦楽	長唄三味線	はじめての長唄	芸の面白さ奥深さを知り粋な人になろう！左手をフルに使う三味線はボケ防止に、腹式呼吸で大きな声で唄う長唄は健康に最適。又、小中学校での邦楽授業や演奏も行う。東京芸大邦楽科卒。長唄東友会師範・長唄協会会員。	無料	No. 6023・兵庫区	女・50代
		4				
邦楽	津軽三味線	太棹の響き	日本の伝統文化である三味線、民謡を三味線の音色で聴いていただいたり、津軽三味線の響きを皆さんと共に味わっていただいたり、癒される講座になればと思っています。	無料	No. 12034・北区	女・60代
		4				

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前	
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>	
邦楽	津軽三味線	津軽三味線	盲目の津軽三味線名人、初代高橋竹山がよく弾いておられた曲を、お話を交えて演奏します。その中で、皆さんが視覚障がい者の持つ情報障がいに対する理解を深めていただければ幸いです。	無料	No. 15005	長田区 男・60代
		4				
尺八	伝統楽器「尺八」	伝説楽器「尺八」	古代の雅楽尺八より近世の虚無僧尺八、そして現代尺八へ、脈々と日本の伝統を受けついでいる尺八。生の音色をお聴きください。	無料	No. 15044	中央区 男・70代
		4				
能楽	能楽・謡曲・仕舞入門	能楽・謡曲・仕舞入門	わが国が世界に誇る古典芸能であります能楽について理解を深めていただきます。あわせて、その一部である謡曲と仕舞の実技を白足袋と舞扇だけで手軽に体験できて、健康にも役立ちます。一緒に楽しみましょう。	コピー代	No. 20003	北区 男・90代
		4				
詩吟	健康づくりのための詩吟教室	健康づくりのための詩吟教室	健康作りの為に、詩吟を始めませんか。お腹から大きな美しい声を出しますと、精神も肉体もスッキリ、明日への活力を生み出すことができます。お友達をおさそいして、是非、ご参加ください。お待ちいたしております。	コピー代	No. 10009	垂水区 男・80代
		4				
箏	お箏を弾いてみよう演奏を聴いてみよう	お箏を弾いてみよう演奏を聴いてみよう	日本の伝統楽器の良さを弾いたり聴いたり実際に体験することによって伝えていきたいと思えます。よく知られている曲と一緒に歌ったり、古典曲を聴いたりして邦楽器の音色を楽しんでいただきたいと思います。	無料	No. 18004	中央区 女・70代
		4				
一絃琴	一絃琴	一絃琴	一絃琴は、一つ緒の音色に込められる日本古来の床しさに、清楚な潤いを得ます。「一絃琴あけぼの会五十周年記念演奏会」(平成23年11月)の後は賛助会員として、「高砂」等の謡曲を謡わせていただいております。	無料	No. 6073	中央区 女・80代
		4				
一絃琴入門	一絃琴入門	一絃琴入門	一絃琴は一本の絃の素朴な琴です。伝統の古典曲や親しみのある曲を通して、奥深く澄んだ音色を味わってください。シンセサイザーとの合奏もお楽しみいただけます。共に心豊かな時を持ちたいと願っています。	無料	No. 14016	長田区 女・70代
		4				
大正琴・ヴィオリラ	大正琴	大正琴	一曲一曲弾く楽しさを、知っている歌は一緒に歌う?ハミングも良し、お友達作りにも利用していただいても良し、一緒に同時間空間を楽しんで、頭の体操と5本指のフル活用をしてみませんか?	無料	No. 1139	兵庫区 女・70代
		4				
	楽しく大正琴	楽しく大正琴	楽器を弾くのは初めてと言う方も、楽しく弾くことができますよ。指先を使って音を奏でるので頭の体操にもなると思えます。童謡、唱歌、歌謡曲、いろいろな曲を気楽に一緒に演奏してみましょう。	無料	No. 202011	須磨区 女・70代
	4					
ヴィオリラ	ヴィオリラ	ヴィオリラ	ヴィオリラは、弓・ピック・指・スティック等で演奏する珍しい大正琴です。いろいろな奏法で楽しめる可愛い音色のヴィオリラを聞きながら、歌ったり優しく身体も動かしたりしてみましょう。ぜひ、一緒に。	無料	No. 202216	中央区 女・70代
		4				
草笛	草笛の演奏と吹き方指導	草笛の演奏と吹き方指導	一枚の葉っぱで、美しいメロディーを演奏します。日本古来の野遊び文化。今、吹ける人が少なくなっています。とても不思議な音色で、自然と触れ合い、のびのび、しみじみ、心の疲れを癒しませんか。	無料	No. 5014	須磨区 女・80代
		4				

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
邦楽	よし笛	やさしい音色の「フルス」「よし笛」を吹いてみましょう	「フルス」(ひょうたん竹で作られたたて笛)又は「よし笛」(琵琶湖周辺に生えているよしで作られたたて笛)を吹いてみませんか。やさしい音色で童謡や思い出の曲が吹けると楽しいですよ。又ソロ演奏もいたします。	コピー代	No. 201828・垂水区	男・60代
		4・11・12・13				
	篠笛	癒しの篠笛	篠笛は篠竹の横笛です。演奏をお聴きいただくだけでなく、一緒に歌ったり、体験もできます。曲のジャンルは童謡、叙情歌、外国民謡等色々です。篠笛の優しい音色をお楽しみください。	無料	No. 17003・灘区	女・60代
		4				
	和太鼓	和太鼓	日本の伝統楽器である和太鼓を体験してみましょう！基本から丁寧に指導します。大きな音と全身を使うことで、心も体もスッキリさせましょう！	無料	No. 202221・西区	男・20代
		4				
洋楽	歌唱	歌唱指導～歌って元気！～	フースラーの発声を使い呼吸や心肺機能の維持、改善等身体機能のリハビリテーションにつなげていきます。必ずやお役に立つことができます。	100円	No. 5013・北区	女・70代
		4				
	童話・唱歌を歌う会	始めに軽い体操で体を柔軟にして声を出しやすくし、続いて少し脳の体操。音楽の基礎を踏まえて呼吸をシッカリ、気持ちを前進させましょう。知っている様で知らない童謡唱歌の世界をご一緒に訪ねてみませんか？	コピー代	No. 6010・灘区	女・70代	
		3・4				
	歌&声(ソング&ボイス)	歌が上手くなるにはこれ！ボイストレーニング。私たち一人一人は生来素晴らしい能力を持ちながら、無意識に可能性を制限しています。腹式呼吸による健康法、老いたダミ声にストップがかかります。カラオケも上達します。	無料	No. 8024・灘区	女・70代	
		3・4				
	歌って楽しいひとときを	童謡・唱歌や懐かしの歌謡曲等、皆さんがよくご存じの曲を一緒に歌いましょう。ピアノやキーボードで伴奏します。楽しく歌って老化防止やリフレッシュ！曲にちなんだ話も交えて楽しいひとときを。	無料	No. 13013・垂水区	女・70代	
		4				
	楽しい童謡を歌いましょう	昔の懐かしい童謡、新しい童謡、そして私自身が作詞、作曲した童謡を楽しく歌いましょう。正しい発声法、口のあけ方、呼吸法を丁寧にアドバイスします。	無料	No. 13014・兵庫区	男・70代	
		4				
	楽しく歌おう、懐かしい歌	歌うことは健康増進。楽しく、元気になります。高齢者や歌の苦手な人も発声練習をすればいろんな歌を歌えるようになります。懐かしい歌・心に残る歌を、一緒に楽しく歌いましょう。	無料	No. 14027・西区	女・70代	
		4				
カラオケ	歌唱は呼吸法の一つです。歌い続けることにより健康を保持し、心も体も若返ります。楽しく歌いましょう。楽しさも若返りのもとになります。	無料	No. 15058・灘区	女・80代		
	4					
健康カラオケ	大きな声でお腹から歌えば体はポッカポカ。自慢の曲は譲れない!!ハートをしっかり鷲掴み。零れる笑顔、心も体も温かい。ストレス解消、レベルアップまさに一石二鳥。さあ始めましょう！カラオケへようこそ。	コピー代	No. 18007・中央区	男・70代		
	1・2・3・4・6					

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
洋楽	歌唱	音に触れて音楽健康法	音楽に囲まれて、空間作りをしてみませんか。体の姿勢から呼吸そして、大きな口を開けて、声を出したり、いろいろなことをしてみたりしませんか？大きな声を出すことが一番です。	無料	No. 19002・東灘区	女・70代
		4				
		歌を歌っていつまでも健康で生き生き！	懐かしい童謡。唱歌を歌って心も身体も元気になりましょう。高い音の出し方、響きのある美しい声の出し方、そして上手に歌えるコツを学びながら楽しく歌います。又、ソロ演奏もいたします。	コピー代	No. 201828・垂水区	男・60代
		3・4・10				
		名曲歌唱による健康法	色々な名曲を楽しく歌いましょう。歌うことは、健康の秘訣です。体を使うことで声を磨くことができ、そして、いつまでも生き生きとした力を得ることが出来ます。そのコツと一緒に学びましょう。どこへでもソロ演奏をしに参ります。	コピー代	No. 201829・北区	女・60代
		3・4・10				
		♪思いつき歌ってストレス発散しましょう♪	軽くストレッチをしたあと無理なく声を出す発声練習をします。次になつかしい歌や「花は咲く」等聞き覚えのある歌を思いつき歌い、日頃のストレスを発散させましょう。音楽を楽しむことがポイントです。♪♪	コピー代	No. 201905・中央区	女・60代
		3・4・10				
		楽しく愉快地に歌いましょー！	昭和歌謡に童謡に演歌にジャズにシャンソンと、ジャンルに拘らず、本音と建前、世間話と笑いを交えながら愉快地に楽しく歌いましょー!!	無料	No. 201911・中央区	女・60代
		4				
	童謡・昭和歌謡・演歌を楽しく歌いましょう	いつまでも健康で毎日楽しく過ごせるよう、大きな声で懐かしい昭和歌謡や童謡を歌ったり、イントロクイズや脳トレになるリズム遊び、また手足を使った簡単な体操や生演奏を臨機応変にやっていきます。お気軽にご依頼ください。	無料	No. 201942・西宮市	女・70代	
	4					
	みんなで楽しく！若くキレイに～歌声サロン	よく聴く唱歌・歌謡曲を歌ったり手遊びをつけて脳トレしましょう。表情筋トレーニングで若さとイキイキした美しさも目指します！ホテルのスカイラウンジ等でステージ活動して来た講師がピアノ・キーボードで演奏も～	コピー代	No. 202320・中央区	女・60代	
	3・4・10					
キーボード・ピアノ	キーボード	キーボードを使って歌の伴奏をします。また簡単な曲やコード等の指導もします。一緒に音楽を楽しみましょう。	無料	No. 10028・西区	女・60代	
		4				
	楽しいピアノ	幼児のみなさん大人の初心者の方、楽しくピアノを始めませんか？ソルフェージュや聴音も希望がごありの場合はいたします。クラシックからポピュラーまでいろいろな曲を弾いてみましょう。	500円	No. 6086・灘区	女・50代	
		4				
	音楽を楽しもう～街の音楽ハートステーションコンサート～	皆様がよくご存じのクラシック、映画音楽、ポピュラー等の名曲をピアノ演奏します。また、季節に合わせた唱歌や懐かしいの歌謡曲をピアノ（キーボード）で伴奏し、皆様と一緒に歌います。ご一緒に音楽を楽しみましょう。	無料	No. 14017・灘区	女・50代	
4						
大人・中高年初心者からの『ピアノ・キーボード講座』	音楽経験ゼロでもご心配なく！『大人・中高年の初心者からのピアノ・キーボード講座』です。一緒に楽しくピアノを弾いて、ついでに指を動かしながら考えることで脳トレもしてみませんか？	コピー代	No. 202319・西区	女・50代		
	4					

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前		
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)		
洋 楽	ピアノ ボード	ハートフルピアノ コンサート	テーマに沿って、ピアノでジャンルも幅広く演奏を行います。 また、朗読や演劇、舞踊とコラボレーションもできます。 音楽の力を使って心を動かし、心身ともに健康になりましょう。	コピー代	No. 202508・西区	女・ 50代	
		3・4					
	リコーダー	リコーダーを覚えて、 楽しもう!	リコーダー（ソプラノ）演奏が楽しくなるように、練習をしながら楽譜も読めるように指導します。対象は小学生から大人まで。障がいのある方もご相談ください。演奏もいたします。	コピー代	No. 17002・中央区	女・ 70代	
		4					
	フルート	ほっとフルートコ ンサート	フルートで季節の歌やクラシック、映画音楽等を演奏します。知っている歌はどうぞ一緒に口ずさんでお聴きください。音楽とおしゃべりどで、楽しいひとときを過ごしましょう。	無料	No. 19023・垂水区	女・ 70代	
		4					
	コントラバス	コントラバスの音 色がすてき～演奏 します、教えます ～	コントラバスはダブルベースや弦バス等とも呼ばれていますが、楽しく弾ける楽器ですので気軽に無料で学んでください。ジャズの街「神戸」ではとてもカッコいい楽器ですのでぜひはじめましょう。演奏もしますよ。	無料	No. 12044・長田区	男・ 50代	
		4					
	ア和洋 アンサンブル	みんなで歌いませう!! (シンセサイザーで)日本の伝統楽器とのアンサンブル	参加型の歌いませうと、毎日を元気に過ごすにはお腹から声を出して歌い10分間体操を毎日する。日本の伝統楽器とのアンサンブルで、いろいろな曲を演奏して皆さんも参加して元気アップを!!子ども達とも交流!!	500円	No. 1209・北区	女・ 70代	
		4					
ギタ ー	楽しいアコース ティックギター	邦楽、洋楽、歌謡曲、フォークソング、ジャンルを問わず、心に残る名曲を弾き語りで演奏します。ギターのための演奏も楽しんでいただきます。歌詞を見ながら、みんなで一緒に歌うのも大歓迎です。	無料	No. 20023・垂水区	男・ 70代		
	4						
ウクレ レ	ウクレレ弾き語り と脳トレ	ウクレレで弾き語りをします。年代にあわせた曲をみんなで歌います。途中、みんなで楽しめる脳トレもします。邦楽・洋楽・童謡・唱歌などオールジャンルの演奏が可能です。各種イベントも対応いたします。	無料	No. 18002・北区	女・ 50代		
	3・4						
	ウクレレで楽しも う!	ウクレレで楽しく歌いながら演奏しましょう。なつかしい曲、洋楽、ハワイアン、最新のヒット曲など少しずつレパートリーが増えて“あっできた!”の喜びを感じていただけたと思います。	無料			No. 202104・中央区	女・ 70代
	4						
始めようウクレレ	ウクレレは軽くて持ち運びに便利です。老若男女誰もが楽しめ、譜面がなくても大丈夫。コードを何個か覚えれば曲も弾けます。豊かな人生を笑顔で送れるようにと、ウクレレを通して皆さんを元気にしたいと思います。	無料	No. 202213・中央区	女・ 60代			
4							
ドラ ム	ドラムを楽しく学 びましょう	音楽を通して生きがいを得ていただき、より充実した人生を送ってくださることを願っています。ドラムは楽曲演奏のリズムを作る楽器で実に重要です。子どもから大人まで、基本から応用まで手ほどきいたします。	無料	No. 4060・大阪市	男・ 50代		
	4						
カリ ンバ	ゆるゆるお手軽 カリンバ教室	親指で奏で、オルゴールの音色を持つカリンバを演奏します。数字を見て弾くので、楽譜が読めなくても大丈夫。脳トレをしながら認知症予防や癒しの効果もあります。小さな子どもから高齢者まで、ゆるゆるとお手軽に・・・	コピー代	No. 202429・灘区	女・ 50代		
	4						

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前	
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>	
舞踊	舞踊	音楽に合わせて楽しくエクササイズ	剣舞、詩舞、新日本舞踊、歌謡舞踊等幅広いレパートリーを個性に合わせた指導で心豊かにお楽しみください。若い指導者も張り切ってご指導します。最初は誰でも初心者です！	無料	No. 5051・灘区	女・80代
		4				
		河内音頭を唄って踊りましょう	河内音頭は大阪の民謡ですが、盆踊りなど老若男女世代を越えてリズムに合わせて楽しく踊っています。兵庫県讃歌という身近な詩で唄ったり踊ったり・・・唄い踊ることでストレスを解消し、健康に役立ちます。	無料		
3・4						
楽しく踊りましょう～新舞踊、日本舞踊、新日本舞踊、民謡～	健康の為に踊りましょう！お遊びのつもりで気楽に踊っていると上手になります♪盆踊りや施設ボランティア活動で皆様から元気と勇気もらって帰ります。そしてまた私が笑顔と元気で返しをいたします。	無料	No. 13002・垂水区	女・70代		
4						
演劇	演劇	エプロンシアター			エプロンのポケットから、みんなの知っている童話や民話等の動物やお話の主人公等いろいろなものが、どんどん飛び出して、みんなをお話の世界に連れていきますよ。楽しい仕掛けが沢山ありますよ。	無料
		4・1				
		子どもと楽しむ絵本の世界	大好きな絵本の世界を楽しむ。子ども自身がストーリーの主人公や登場人物を演ずる体験をする。作者の心の世界を自分の中に投影していく楽しみと勇気と優しさ、判断力等豊かな感性を育てていきます。	100円	No. 12041・東灘区	女・80代
4						
今日だけ演劇部	ワクワクするあのセリフ、衣装は自由。今日1日、あなたは炭次郎やナウシカです。ダメ出しの演出家と一緒に笑い泣きしましょう。下手が面白い。発声練習、台本読みして、立ちげいこへ。小学生から高齢者まで楽しめます。	コピー代	No. 202441・兵庫区	女・60代		
4						
演芸	落語	落語講座			庶民の娯楽として親しまれる落語は、江戸時代に発祥して今日までその伝統が受け継がれた話芸でございます。生活の知恵・わが国の文化風習・人情の素晴らしさをはじめ、いろいろな雑学や教養を笑いながら学べます。	無料
		4				
	漫談・漫才	漫談・漫才(漫才コンビ名：Wおじさん)	漫談・漫才(Wおじさん)二刀流で、主に地域福祉センター中心の活動です。対象は高齢者が多いですが、分かりやすいネタが中心で皆さん大いに笑って喜んでおられます。笑う門には、福来たるの格言もあります。	無料	No. 15014・須磨区	男・70代
		4				
	奇術	マジックショーの出演及びマジックの講習会	幼稚園児から高齢の方までマジックを楽しく観ていただき、又易しくて楽しいマジックの原理を理解し実演できるように講習会を実施していきます。	無料	No. 1008・長田区	男・80代
3・4						
不思議な世界			楽しく不思議なマジックを披露いたします。一緒に体験されると今までにない驚きの眼差しが、あなたに注がれることでしょう。体験の場合は材料費が発生することもあります。	無料		
4						

【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前	
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
演 芸	奇 術	おもしろマジック 奇術	おもしろマジックは、お化けハンカチ、コイン、腕を素通りするロープ、つながるハンカチ、トランプ魔術、手指切断ショー、お金変身ショー等、子どもから大人まで不思議な世界を無心に集中して楽しめます。	無料	No. 202130・宝塚市	男・70代
		4				
	演 芸	楽しい腹話術	腹話術の出前・実演及び指導をご要望に合わせていたします。ご希望があれば「防災腹話術」という、腹話術を使った防災教育を行います。	無料	No. 9018・垂水区	男・70代
		4				
	伝統芸コマ回し or 歌う腹話術	(コマ) 伝統芸コマ回し。演技は集中力！体のバランス感覚でコマがどンドン回ります。まずはご覧あれ！ (腹話術) 相棒のケンちゃんと一緒に歌いましょう。みんなで歌い、楽しい時間を過ごしましょう。	無料	No. 10036・垂水区	男・70代	
	4・11					
文 芸・ 学 文 学	俳 句・ 川 柳	俳句で脳を活性化	一度は詠んだことがある十七音詩。これから始める人も経験のある人も、脳の活性化にいいですよ。句会形式で愉しくお勉強、全句、講師が講評します。併せて秀句の鑑賞もしながら腕を上げていきましょう。	コピー代	No. 4049・垂水区	男・80代
		3・4				
		楽しい俳句	初学者を対象に俳句の楽しさを学びます。季節の中で、日々の暮らしの中で感じたことを、感動したことを、十七音の言葉で表現してみましょう。ふれあって・ころ・ゆたかに…俳句は座の文芸です。	無料	No. 7031・灘区	男・60代
		4				
		ここに俳句	何気なく呟いた言葉が俳句になります。身の回りに五文字七文字の言葉って意外とあるものです。日々の思いを俳句に表してみましょう。自然を身近に感じ、心豊かになれること受け合いです。	無料	No. 202020・須磨区	女・70代
		4				
	ガツンと来る川柳	川柳と言えば、生まれて生きて、出会いと別れの5・7・5。人間交差点そして曲がり角。川柳も道楽ならば楽しく長く「ガツン」と来るのを詠みませんか？	コピー代	No. 202105・灘区	男・60代	
	4					
五 行 歌	脳を活性化させる、だれでもできる五行歌	五行歌とは、五行で書くという他に、和歌や俳句のように一行に五文字、七文字という文字数や季語を使うなどの制約はありません。音数も自由。思い浮かんだことを五行で表わすことで脳を活性化させます。	コピー代	No. 202025・大阪市	女・60代	
	3・4					
読 み 聞 かせ	楽しい脳トレ音読	童話、絵本、紙芝居等を声に出して読むことによって、美しい日本語の響きを実感できる講座です。脳トレにもなります。発声、発音の基礎練習だけでなく、食べる為に必要な筋肉を効果的に鍛える口の体操にも取り組みます。	無料	No. 15033・灘区	女・70代	
	4					
	お話し会	デジタルな世の中であって、子どもたちには“朗読”により、本の楽しさと心の世界の広がり、大人の皆さんには“涙活”により、心のデトックスを感じていただけます。あなたの心に潤いと癒しを！	無料	No. 20033・南あわじ市	女・60代	
4						
	朗読のすすめ	基本的な朗読のテクニックを学び、詩や童話などを朗読しましょう。	無料	No. 202305・中央区	男・60代	
4						

【芸術・文化】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前	
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>	
文芸・文学	自分史	自分史を編む、そして自費出版 4	人生を振り返り紡ぎます。庶民の伝記が自分史、あなたが作品の主人公です。どうやったら自分史にできるかをお伝えします。そしてご希望なら本の形にできます。自分で編集、データを型取り印刷製本。楽しみましょう。	自分史 500円 自費出版 500円	No. 20024・伊丹市	男・50代
	自費出版	自費出版(自力出版) 4	「自費出版」で本を出版すると莫大なコストがかかります。印刷以外の全ての行程を自力で行う「自力出版」では桁違いに安いコストで本を出版できます。当講座では出版の夢を叶えるためのプロセスを解説します。	700円	No. 20032・北九州市	男・60代
	文学作品鑑賞	アガサクリスティーの原書を読み、その時代の謎解きをしよう 4	ミステリー界の女王、アガサクリスティーの著作(原文・翻訳)を参考にし、自作のテキストを使用します。作品の魅力を歴史・地理等の見方から、探っていきます。英語が苦手な方でもOKです。	コピー代	No. 201912・垂水区	男・60代
茶道	茶道	ワンダフル茶道裏千家 4	黙っていても、相手に気持ちが伝わる所作って何だろう。歩き方・座り方・立ち方「優雅な立ち居振る舞い」、美しく口に物を運ぶ姿、お辞儀の作法で相手の気持ちを察する。茶道から、知ってください。学んでください。	200円	No. 1005・東灘区	女・70代
	茶道	茶道 4	着付け礼法と併用して行うプログラムは日常生活の中でも折に触れて活かされる要素を含んでいます。日本の伝統文化は日常から離れたものでなく、むしろ日常の中に生きています。楽しく学びましょう。(裏千家)	500円	No. 1181・松原市	女・50代
	茶道	茶道 4	伝統文化は何百年も大変厳しく形が守られてきましたが、本当は精神を伝えたかった訳です。形にとらわれ、その背景の心を理解する洞察力がなければ豊かにはなれないようです。実技指導、茶道の説明や話、両方可可能です。	500円	No. 3028・北区	女・70代
	茶道(韓国高麗茶道)	茶道(韓国高麗茶道) 4	韓国の茶道具を使って韓国特有のおもてなしの作法を学び、練習することによって身体全体の優雅な姿勢美が保たれますよ。歩く姿、座る姿、お辞儀する姿はプログラム！一度体験すると魅了！高麗抹茶が実においしい。	500円	No. 10003・京都市	女・80代
	中国茶	五感で楽しむ中国茶 4	中国茶は1000種以上有り、青、緑、白、黄、赤、黒茶と6種類に分けられ、それぞれに淹れ方も異なります。現地での写真や資料を見ながら、皆様に飲んでいただきます。	500円	No. 16020・西区	女・70代
華道	華道	華道 4	私が教えるのは独自のプログラムです。高い評価を得ているプログラムで、初心者の方にも少し経験のある方にも楽しんでいただけます。日々の生活のメリハリにお花を生けることでリズムを作りましょう。(未生流)	1500円	No. 1181・松原市	女・50代
	華道(嵯峨御流)心粧華	華道(嵯峨御流)心粧華 4	天に星・地に花・人に愛・・・お花は生きています。一木・一草、一輪に宿る生命の輝きに包まれて心が和らぎ、微笑みが生まれます。花を以って心を養うアーティストの一人として幸せなひとときを過ごしましょう。	コピー代	No. 6073・中央区	女・80代
	身近な容器で生け花(心粧華)	身近な容器で生け花(心粧華) 4	玄関先や食卓など、手軽に飾れるお花を生けてみませんか。華道の技術や空間美をお伝えします。あなたの日常に寄り添った生け花で花のある暮らしを楽しみましょう。心がほっこりできる時間を一緒に過ごしましょう。	1000~ 1500円	No. 202311・兵庫区	女・40代

【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前	
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
華道	フラワーアレンジメント	花の妖精たちのシンフォニー	生け込み・プリザーブドフラワー、アートフラワーのアレンジ、季節のリース・ブーケ等の作品、レジンアクセサリー・ハーバリウムや各アレンジ作品。おしゃれで素敵なワンランク上の作品作りを楽しみましょう。	1500円	No. 5007・北区	女・70代
		4・9・12・17				
		お花で素敵にリフレッシュ	スープ皿等身近な器を使って、クリスマスや四季のお花を彩り、可愛い雰囲気作品に仕上げていきます。きれいなお花を手にとって自由な感性で癒しの時間と心のおしゃれを楽しみませんか。	1300円	No. 6048・中央区	女・70代
		4				
		生活の中にお花を	アレンジメントの基本から、季節のアレンジ・ブーケ・コサージュなど、ご希望に合わせたレッスンです。プライダルブーケのみのレッスンもOKです。	1000円	No. 6055・東灘区	女・70代
		4				
		生のお花にふれてみて!	身近にあるコップやかごを使い、簡単に飾れるようになるために、基礎をしっかり覚えましょう。もちろん楽しく、季節のお花を感じながら、ゆったりとした心の時間を過ごしてみませんか? 予算等相談に応じます。	1500円	No. 6060・西区	女・60代
		4				
		花養生アレンジメント	お花がそこにあるだけで心が和みます。お花の持つ色と香りと形から受ける心理効果で、お花と触れ合うのがもっと楽しくなります。飾る花、贈る花に少し工夫をしませんか。メンタルケアに活かしましょう。	1000~2000円	No. 6066・尼崎市	女・50代
		4				
		花のある暮らし	生花を生けて、日々の暮らしを豊かにしましょう。ちょっとあるだけでも、花の美しさは私たちを癒し、又活力を与えてくれます。私たちの感性も豊かにしてくれます。一緒に楽しみましょう。	1500円	No. 7023・東灘区	女・60代
		4				
お花とおしゃべり	お花の大好きな方、楽しい毎日を過ごしませんか? お花は人の心を優和にしてくれる力があります。じっと見つめていると自然に綺麗と言う言葉が出てきます。物を大事にする心が芽生えてきます。色彩感覚も身につきますよ。	1000円	No. 13002・垂水区	女・70代		
4						
癒しのフラワーデザイン	生花、プリザーブドフラワーや造花等の花を使用してフラワーアレンジメントを楽しく作っていきます。花には癒し効果があります。フラワーアレンジメントや花束、ブーケ等あなただけのアレンジを楽しみましょう。	1600円	No. 14033・中央区	女・60代		
4						
フラワーアレンジメント	お花は生活の中に潤いを与えてくれます。四季折々の美しいお花に囲まれた毎日を素敵な時間をお花のある暮らしを楽しみましょう。大好きなお花をあなたの手で美しくアレンジしてみませんか。	1200円	No. 202022・中央区	女・60代		
4・15						
いろいろな花材でアレンジメント	生花、アート、ドライなど、お好みの素材で季節に応じたリース、オブジェ、アクセサリーなど幅広く楽しんでいただけるように、用意しております。お花を通して皆様との素敵なお縁を楽しみにしています。	1000~2000円	No. 202517・中央区	女・50代		
4・8						
園芸	園芸	種から種へ、ひまわりの世界	人の一生を、ひまわりは一年で完結します。ひまわりを育てながら、人生を見つめましょう。種から種までの育て方を共に学びましょう。種は無償提供致します。	無料	No. 9018・垂水区	男・70代
		4				

【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前	
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
園芸	園芸	植物・野菜の育て方	花や木の手入れ、野菜作り、観葉植物、育苗等、手作り園芸すべてについて説明いたします。なお、庭木の剪定、施肥、害虫予防等についてもお手伝いします。	500円	No. 11009・兵庫区	男・60代
		4				
司会	司会進行	イベントを成功させるコツ	せっかくなら参加する人も主催する人も共に楽しい時間を持てるよう、そして私もその空間にご一緒させていただければうれしいです。創りあげる楽しさがあればと思います。	無料	No. 1230・須磨区	女・70代
		4				
		司会進行・ナレーション	イベントの司会進行やナレーション等、ご要望に合わせて行います。	無料	No. 202438・東灘区	女・40代
	4					
囲碁・将棋・麻雀	囲碁	囲碁を楽しむ	これから囲碁を始めたい方、少しランクアップしたい方それぞれおられると思いますが初心者は基礎から、ランクアップしたい方はランクに合った指導をします。そして実戦の中で「次の一手は」の指導もいたします。	無料	No. 7004・芦屋市	男・80代
		4				
	将棋	将棋・健康麻雀	将棋の初歩の駒の行き方、指し方、守り方、攻め方、読み方、詰め方など楽しく将棋を対局まで指導します。健康麻雀を通じて、指先や脳を使うことで認知症予防や人間同士の触れ合いでストレス解消に役立ちます。	無料	No. 18014・垂水区	男・70代
		4				
		ゆかいな将棋	自分の頭で考える習慣をつけることにより、子どもたちは学力向上、シニアは思考能力向上が大いに期待されています。現代社会は思考力養成を求めている。ぜひ皆様と将棋の楽しさを学びましょう。	無料	No. 202130・宝塚市	男・70代
	4					
	はじめての将棋入門	これから将棋を始めたい方、駒の動かし方からレッスンします。ルールを覚えたら盤駒を使った実践を行います。遊びながら楽しく将棋を指しましょう。女性講師による、将棋が初めての方を対象とした講座です。	コピー代	No. 202509・東灘区	女・30代	
	3・4					
占い	手相学	手相学入門	初めて手相を学ぶ方に、自分自身の手相から、仕事運、健康運や金銭運等を知り、今この時代の開運法を、人生の道しるべとして、お役立てください。	無料	No. 7044・須磨区	女・70代
		4				
	易学	初めての易占い	易占とは「易経」の教えをもとに偶然の結果から未来を占います。万物は陰と陽から成り立つことを分かり易く解説。コイン1枚で各自実占していただきます。易は人生の天気予報。偶然は天からの贈り物。開運に導きましょう！	コピー代	No. 10041・芦屋市	女・70代
	4					
天然石	オラクルブックを作りましょう！	オラクルブックをお気に入りのノートで作成、日々の占いのように自分へのメッセージノートを作り、気分で見取ることができます。絵や文字を自分らしい表現を試みましょう。天然石の選び方や効果効能もお伝えします。	無料	No. 18028・兵庫区	女・60代	
	4					

【スポーツ・レジャー】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前	
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
球技	ドッジボール	ボール1つあれば、楽しいスポーツ	みんなが一度はしたことのある遊び・スポーツ。それがドッジボール。ボールを持って走って投げて、ボールをよけて、頭を使ってチームワークが大事。ドッジボールを通していろいろな事を伝えたいです。	無料	No. 1230・須磨区	女・70代
		4				
	ソフトテニス	ソフトテニス	「ラケットを握り」「ボールを打つ」「走ること」もできて、生涯を通して運動する楽しみを持つことができるものと思われます。太陽の下で、何かするということのスタートになればいいですね。一人でするのではなく相手もいますよ。	無料	No. 7054・北区	女・80代
		4				
		ラケットでボールを打つ楽しみ	ラケットの握り方、振り方等、基本的なことから、ラケットでボールが打てる楽しみを味わいましょう。そしてルールを説明しますので、ゲームができるようにしましょう。	無料	No. 11006・北区	女・80代
		4				
	ソフトテニス	ラケットでボールを打ってラリーを続ける。ペアと力を合わせてゲームを楽しむ。初心者も経験者も一緒に汗を流して、ソフトテニスの楽しさを味わってみませんか。	無料	No. 202421・須磨区	女・60代	
	4					
	キンボール	キンボールスポーツをやってみよう!	1m22cmの巨大な空気でふくらませたボールを使って、色々な遊びをし、本格的なゲームまで体験します。	無料	No. 8038・須磨区	男・60代
		4				
ゴルフ	ナイスな仲間とナイスパー!	ゴルフの楽しさを味わってみませんか。ゴルフの基礎やルールをお教えます。生涯現役を目指し、仲間と共に健康で楽しいゴルフ生活をエンジョイしましょう!! プレー費等はご自分の負担となります。	無料	No. 5007・北区	女・70代	
	4・10・16・17					
体操・健康・スポーツ	太極拳・気功	ストレッチ気功(易筋経)	易筋経は中国四大気功の一つで、十二の型で動かないエアロビクスとも言われ、高齢者の方でも膝を痛めることなく、椅子に座って無理なくシンプルに出来る方法です。易筋経は東洋の叡智ともいわれる健康法です。	無料	No. 10036・垂水区	男・70代
		3・4				
	気功	気のちから(勁)で健康づくり	ゆっくりと、長く、深く息を吐く長生(息)き呼吸で、「氣・血・水」の流れを良くし、無理しない、がんばらない、気功・太極拳を楽しみながら、ご一緒しませんか!	無料	No. 16006・東灘区	男・90代
		3・4・5・16				
	太極拳	李イン太極拳クラブ	太極拳はゆっくりした動きの有酸素運動で、身体のバランスを整え免疫力が増し、病気予防効果があります。地域の皆様の健康と友好を目的としています。本場中国の太極拳を学びましょう。	無料	No. 19011・明石市	女・60代
		4				
	太極拳	太極拳を生活に生かす	太極拳を普段の生活でどのように生かすか。アメリカで鄭子太極拳を学んだ講師によるいくつもの実践を通して、自らの身体と対話し、太極拳の効用を体感してみませんか。	無料	No. 202424・東灘区	男・50代
3・4						
リラックス	気功体操	さまざまな情報洪水の中で、体も心もこわばりがちです。こんな時には、リラックス気功体操の簡単な動きと、全てを忘れて今に集中することで、心が緩んできます。振り子の動き、体ゆすり、円の動きや瞑想法等をご一緒にしましょう。	無料	No. 202019・北区	男・60代	
	3・4					

【スポーツ・レジャー】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
体操・健康・スポーツ	太極拳・気功	簡単、楽しい気功	高齢者も楽しくゆったりと身体を動かすことで、毎日を元気に過ごすことができるようになります。簡単、楽しい気功に、一緒に取り組みましょう。	無料	No. 202111・兵庫区	女・80代
		3・4・10・11				
	健康体操	健康体操	健康体操の太極拳、練功十八法、整体を学びながら、男女問わず仲間の輪を広げていきましょう。そして日々の健康に効果が表れてくるのを喜び合いましょう。	コピー代	No. 1131・垂水区	男・80代
		4				
	ダンス・セラピー (チェアーエクササイズ)	椅子に座ってストレッチと呼吸法でリラックス!! 音楽を感じながら、簡単なステップで楽しく筋力アップ! 日常のモヤモヤをダンス・セラピーで優しくストレス発散! 毎日の生活を輝いて生きる『美しい身体づくり』を目指しましょう。	無料	No. 1213・中央区	女・60代	
		3・4				
	健康体操 (歌レク体操)	初めに季節の歌や童謡等馴染みの歌を3~5曲ほど歌ってリラックスしてもらい、その後、深呼吸、手指、上肢、下肢と、順次体力UPに繋いでいきます。最後はフォークダンス等で全員、輪になって楽しみ笑顔で終了します。	無料	No. 6003・西宮市	女・80代	
		4				
	健康バランス 再確認!	姿勢・体型等、どれかが偏ると日常生活の動作に支障をきたします。この機会にご自身の健康バランスを確認してみませんか。	無料	No. 8008・明石市	男・50代	
		4				
	健康体操+ 簡単な手当法	正しい姿勢、呼吸の大切さを知っていただき呼吸をベースにした体操で身体をほぐします。その後簡単な手当で癒し合うことにより、心も身体もほぐれ、幸せな気持ちになります。	無料	No. 8025・須磨区	女・70代	
		4				
	顔・心・身体を 若々しく健康にする	女性限定講座で、運動経験の無い方、高齢者の方でも大丈夫なストレッチを中心にした体操です。女性特有の顔・体・心の不調を顔筋トレーニング、体の筋肉トレーニング、呼吸法で総合的に整えていきます。	無料	No. 11023・中央区	女・70代	
		3・4				
	楽しく健康体操	ゆっくりとした簡単で楽な動きで全身をほぐし、呼吸法とマッサージで心もリラックス。いつまでも健康で明るく元気に過ごせるお手伝いをします。椅子に座っての動きが中心で、車椅子対応もいたします。	無料	No. 11026・東灘区	女・70代	
		3・4				
骨盤体操で メタボ対策	簡単な体操です。一人ひとりにお伝えします。時間は2~3分です。股関節を柔軟にします。骨盤のずれを正します。ウエストの内燃筋を動かすことで、骨盤の安定が求められます。そして、体幹も鍛えられています。	無料	No. 12009・北区	女・70代		
	4					
阿波おどり 健康体操	阿波踊りをアレンジした健康体操です。1回3分30秒の手軽な体操ですが、筋力アップや転倒防止のための色々な動作が組み合わされています。椅子に座ったままでもできます。さあ、楽しく阿波踊りも笑顔で踊りましょう。	無料	No. 12013・西宮市	女・60代		
	4					
はじめてのエクササイズ&新体操	リボンやフープを使ってエクササイズ! 幼児(3才以上)~大人、親子でも楽しめるメニューをご用意しています。大人の方へ、肩こり解消やシェイプアップ効果が期待できます。お子様たちへ、新体操の基本動作を覚えて1曲踊れます。大人のリボンは天井の高さ要相談。	無料	No. 13047・中央区	女・50代		
	4					

【スポーツ・レジャー】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前		
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)		
体操・健康・スポーツ	健康体操	お腹お尻体操	ご自分の体重を利用した体操で、身体の姿勢維持に重要なインナーマッスルを刺激していきます。腰と骨盤を安定させて、首や腰・膝への負担を軽くしていきます。そして全身を連動させ上手に使えるようにする体操です。	無料	No. 14022	中央区	男・50代
		4					
	かんたん筋トレ体操	長年の看護師経験・医療の立場から、日常の運動習慣の重要性を分かりやすく、楽しく、お話しします。血管、血流の改善体操、若返り体操、だれでもできる簡単筋トレ、ストレッチ体操を実施します。	無料	No. 14027	西区	女・70代	
							4
	健康体操(リラクゼーション)	普段使われていない筋肉を無理なく動かし、身体の機能改善を目指します。楽しく有酸素運動、笑顔が生まれる脳活性化プログラム、肩こり腰痛等の改善、気持ちよくリラックスできる気功体操等みんなが笑顔になれます。	無料	No. 15046	兵庫区	女・70代	
							4
	体幹を整えて美しく歩く(姿勢改善)	健康な身体は全て姿勢からなのです！脳の運動中枢を刺激しながら正しい姿勢を作って疲れない歩行法をマスターしましょう。脳を活性化させ、正しい体幹を身に付ければ、身体にも変化が表われ体質改善にも効果あり！	無料	No. 16013	灘区	男・60代	
							4
	阿波おどり	両手を上げて、足を運べば、阿波おどりが簡単に踊れます。2拍手のリズムでどんな曲でも踊れます。椅子に座っても踊れます。団扇踊り・提灯踊り・輪踊り・総踊りも踊れます。皆さん笑顔で楽しく一緒に踊りましょう。	無料	No. 18014	垂水区	男・70代	
							4
	健康体操	体操は経絡やツボを刺激し椅子に座ってもできる体操です。身体を動かした後、呼吸瞑想し心身のバランスを整えます。	コピー代	No. 202010	灘区	女・60代	
							3・4
	腸の健康体操	腸は第2の脳と言われ、脳と腸は互いに影響を及ぼし、密接に関連していると言われていています(脳腸相関という)。そこから、腸から脳へ良い情報が届くように、腸や胃の動きが活発になる体操、瞑想、脳体操をお伝えします。	無料	No. 202121	大阪市	女・60代	
							4
	体幹トレーニングと簡単ストレッチ	はじめてでもできる体幹トレーニングと簡単ストレッチで腰痛予防していきましょう。お一人ずつレベルに合わせた指導で安心して受講していただけます。	無料	No. 202127	中央区	女・30代	
4							
誰でも簡単！足の健康体操	100歳まで元気に歩ける様に足の運動をしませんか？子どもからご年配の方まで安心して参加できる足の運動とストレッチを行います。自宅でもできる簡単な運動です。一緒に健やかな足を育みましょう！	コピー代	No. 202410	北区	男・30代		
						3・4	
昭和歌謡で楽しく歌って健康体操	昭和歌謡に合わせて体操をします。無理のないように楽しみながら、笑いながら、歌いながらいろいろな道具を使っての体操。簡単だけど本格的な筋肉をつける動きを取り入れています。声を出すこと笑うこと心も体もリフレッシュ。	無料	No. 202429	灘区	女・50代		
						4	
音楽ケア体操	童謡を歌いながら体を動かします。「歌」と「体操」の2つのことを同時に行うことで、認知機能を活性化させましょう。椅子に座って行う上半身中心の体操で、認知症予防をめざします。	無料	No. 202504	灘区	女・60代		
						3・4	

【スポーツ・レジャー】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前		
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)		
体操・健康・スポーツ	ピラティス・ヨガ・ヨーガ	ピラティスで身体メンテ・楽しいバレエ	ピラティスの動きは、肩こりや腰痛、膝や股関節の痛みを和らげます。「筋肉のバネ作用」を使って、関節や筋肉に余分な負担をかけない身体づくりや、ダイエット効果も期待できます。身体メンテをはじめませんか？	無料	No. 201934	川西市	男・40代
		3・4					
		ほぐすピラヨガ・ママヨガ	リンパマッサージとヨガを通してリラックスするママメインのお子様連れOKのママヨガ、ピラティスとヨガを融合したレッスン等ご希望に合わせます。宅トレでもできる内容なので、しっかり心もリフレッシュしましょう。	無料	No. 201810	東灘区	女・30代
		4					
		ストレッチヨガ・ヨーガダンス	いつでもどこでも誰でもが簡単にできるストレッチヨガ。呼吸に合わせてあらゆるところを伸ばしていきます。音楽に合わせてダンスをしたり、笑いヨガを取り入れたり、年齢層に応じてやらせていただきます。	無料	No. 6026	須磨区	女・70代
		4					
		フレイル対策 やさしいヨガ	身体に合わせた、やさしいヨガを行います。普通のヨガ以外に、椅子ヨガ、眼ヨガ等もできます。硬くなった身体をほぐし、可動域を広げ、日々の生活を過ごしやすいヒントをお話しします。	無料	No. 10007	西区	女・70代
		4					
		ヨーガでリラックス	どなたでもできる簡単な動きと呼吸で、心と体をリラックスさせます。最近寝つきが悪くなった、いつも緊張が取れない、手足が冷えるという方、ヨーガで心と体のコリを解消しましょう。	無料	No. 12035	西区	女・50代
		3・4					
		ヨガ	普段意識していない筋肉や全身に目を向けて、ゆっくりと呼吸しながら動きます。気持ち良く動きながら体のバランスを整えましょう。簡単な動き中心で、男女年齢を問わず楽しんでいただけます。	無料	No. 15038	西区	女・50代
		4					
		心と体ゆったり Yoga	ゆっくりとした流れの中で、「今」の状態に気づいていきます。体を感じ注意深く向き合うことで、病気になり難い体へと導いていきましょう。年齢不問。	無料	No. 18021	垂水区	女・60代
		4					
		ストレッチ・ヨガ	いつまでも健康な毎日を過ごすため、ストレッチ・ヨガで呼吸からはじめ、簡単な動きで普段意識していない部分を動かし、心と身体をリラックス心と身体をリラックスしていきましょう。	無料	No. 19027	西区	女・50代
3・4							
ヨーガを始めましょう	心地良い音楽の中で、手首や足首の順でゆっくりと身体をほぐしながら自然な呼吸と共に、ゆったりしたペースでヨーガを楽しみます。身体が楽になると心も軽やかになりますよ。お体に無理させないヨーガです。	無料	No. 201807	垂水区	女・60代		
3・4							
チェアヨガで楽しくのんびりアンチエイジング	椅子に座ってするヨガです。体の硬い人、動かし難いところがあっても無理なくできます。体と心と脳への効果で、ほぐし、巡りを良くし、歪みを整え、ケガ予防、疲労回復、柔軟性の向上につながります。	コピー代	No. 202025	大阪市	女・60代		
3・4							
やさしいゆるヨガ	自律神経を整える優しいヨガを行います。シニアヨガ、チェアヨガ、肩こり改善ヨガ、小顔ヨガなどもできます。インド哲学や骨格についてのお話も間に行い、ゆるく、無理のないヨガを楽しみましょう。	無料	No. 202124	兵庫区	女・60代		
3・4							

【スポーツ・レジャー】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前	
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
体操・健康・スポーツ	ピラティス・ヨガ・ヨーガ	整体ヨガ 4	整体とヨガストレッチを交え、治療のツボ等すぐに役立つ生活ヨガを皆さまと共に楽しく活動していきたいと思っています。身体は硬くても動かせるところまで大丈夫です。癒しの音楽で心地良くリラックスタイムを♪	無料	No. 202411・須磨区	女・70代
		ピラティス・ヨガで寝たきりにならない体づくり 4	正しく体を動かすことによって、機能しやすい身体をつくれます。ピラティスは、元々は負傷兵のためのリハビリとして開発されたもので、初めての人でも、誰でも、無理なく取り組むことができます。	無料	No. 202416・北区	女・60代
		呼吸を整える優しいヨガ 4	ゆっくりとした呼吸と共に体を動かします。初めての方もご参加ください。呼吸のリズムは気持ちも整えます。ご自身の呼吸を味方に付けて、リフレッシュ&リラックスするヨガの時間を一緒にしましょう。	無料	No. 202438・東灘区	女・40代
		やさしいヨーガ 3・4	呼吸に合わせて、体のすみずみまでゆっくり動かしてみませんか。ほぐれた後の心地良さを味わってください。体が硬い人こそ、ヨーガ向きです。できることから少しずつ、快適さを感じていただける動きから始めます。	無料	No. 202510・垂水区	女・50代
		肩こり・首こりすっきり肩甲骨ヨガ® 4	手ぬぐいやタオル、ヨガブロックなどを使い、体の硬い方にも肩甲骨を動かす意識を持たせます。呼吸が深まり、心が前向きになり、首こり、肩こり、腰痛、五十肩のピークを過ぎた後遺症の方にもお勧めのゆるゆるヨガです。	300円 (ヨガブロックレンタル料)	No. 202512・中央区	女・50代
		笑いヨガ	楽しい笑いヨガ 4	「笑う門には福来たる」笑いヨガは、年齢、体力など関係なく、どなたでも楽しめる手軽な健康法です。身体を動かしながら、リフレッシュできます。生活に取り入れやすい体操や脳トレ等もご紹介します!!	無料	No. 17003・灘区
笑いヨガ(ラフターヨガ) 3・4・11	ストレス社会において「笑い」は心と体の一番のお薬です。内向的な人でも、面白い事が苦手という方でも、誰でも笑えるのが「笑いヨガ」です。一緒にやってみましょう。			無料	No. 201820・東灘区	女・60代
笑いヨガ(ラフターヨガ) 4	笑いヨガは、誰にでもできる健康法です。たっぷり深い呼吸することを目指しています。呼吸が変われば、心が変わります。一緒にやってみましょう。心が変われば、人生は変わります。			無料	No. 202001・中央区	男・70代
笑いヨガ・親子もOK!(ラフターヨガ) 3・4	笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた“新しい健康法”です。“10分の笑い”が30分の有酸素運動と同じ効果が得られるエクササイズです。老若男女問わず皆で一緒に笑ってみませんか~?			無料	No. 202009・東灘区	女・40代
笑いヨガ 4	笑いヨガは、冗談、コメディ、ユーモアを使わない、どなたにでもできる笑いの健康体操です。呼吸に合わせて声を出していくことで血流がよくなり、元気になります。笑って体も心もスッキリ元気になりませんか?			無料	No. 202014・西区	女・50代
笑いヨガ(笑って元気) 4	皆で、「ワハハ」と一緒に笑うと、笑いが広がります。笑うと血流がよくなり、栄養、酸素が全身に運ばれ、すっきり、元気、やる気も出てきます。笑いヨガで笑いに溢れる生活を心掛けるきっかけにしてみませんか?			無料	No. 202115・垂水区	女・70代

【スポーツ・レジャー】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前	
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
体操・健康・スポーツ	スポーツ	トランポピクス	一人用のトランポリンを使うエアロピクス。幼児から高齢者までその人の体力に合った運動を提供する生涯スポーツ。基本はウォーキング。トランポリンを使うことで足腰に負担を掛けず良い姿勢を作ります。	200円	No. 7045・東灘区	女・70代
		4				
		リズムなわとび(長・短なわ)	「いつでも・どこでも・だれとでも・いつまでも」リズムに合わせ、楽しいなわとびを指導します。従来の跳んだ回数や時間等は競いません。あなたの今、跳べる跳び方で、音楽のリズムに合わせて楽しく跳びましょう。			
	4					
	歩くこと・正しい姿勢と歩行	歩くことで美しくなる！歩くには良い姿勢で正しい歩行が必須です。ゆがんだ姿勢で歩くといずれ身体のバランスを失い転倒します。老化すると筋肉も落ちてきます。左右前後バランスのとれた歩行で100歳を目指しましょう。	無料	No. 17005・北区	男・70代	
	3・4					
ダンス	ダンス	初めての人でも大丈夫 踊ってみよう 簡単ダンス				どの年齢の方でも、一度も踊ったことのない方もあつという間に踊ることができるのが、簡単ダンスです。音楽に合わせてみんなで一緒に体を動かすことはとても楽しいです。リズムに合わせてダンスすれば、若返り効果絶大です。
		3・4				
	ズンバ	ズンバ エクササイズ	ズンバは、180ヶ国1500万人が楽しんでいるラテン系ダンスエクササイズです。覚えなくてよく真似するだけのプログラムです。激しく体を動かして気分爽快！音楽も最高！全身の筋肉を動かして脂肪燃焼効果も高くおススメです。	無料	No. 17018・北区	女・60代
		3・4				
	フォークダンス	世界を踊ろう(バルカンダンス)	フォークダンスは世界中の踊りを楽しめます。誰でも楽しく仲良く踊れる簡単な踊りです。地方ごとの特徴があり音楽もバラエティーに富みます。エスニックなエアロビとしても楽しめます。			
		3・4・16				
	フラダンス	笑顔で踊る フラダンス	フラは心の言葉を紡いだレイ。素敵なレイを胸に飾って思い切り笑顔になりましょう。初心者の方を対象に、優しくレッスンします。足腰の弱い人！是非！楽しく踊りましょう。	無料	No. 12052・須磨区	女・70代
		4				
		楽しい ハワイアンフラ	癒しの音楽に合わせて踊るハワイアンフラは健康増進に良いと今また人気が高まっています。しっかりと大地を踏み、風・花・想いを手で表現し仲間と学ぶフラはとても楽しいです。私たちとアロハをご一緒しませんか？			
	4					
社交ダンス	日本でも外国でも誰もが楽しめる社交ダンス	社交ダンスと言えば、パートナーとの二人による高度な技術で踊る競技ダンスをイメージされがちです。実は、社交とは何時でも、どこでも、世界中の老若男女誰とでも踊れるものです。椅子に座ってでもできます。さあ、一緒に踊りましょう！	無料	No. 202417・北区	男・70代	
	3・4					
武道	空手道護身術	子ども等に対する「いじめ」の未然防止教室				学校や職場で毎日のようにいじめが発生しています。一旦いじめが起これば、登校拒否、出社拒否、ひきこもり、自殺等人生が破壊される。これは悲劇です。「負けないための術理」を学び毅然とした強い心を持つための講座です。
		4				
スキー	スキー	スキー(基礎スキー)	「一人だけでも・仲間と一緒にでも楽しめる」大自然の雪山の中、運動神経に関わらず子どもから大人まで、歩くことができれば自分の体力の範囲で楽しむことができます。初心者の方にも親切丁寧に指導いたします。	無料	No. 14019・西区	男・70代
		4				

【スポーツ・レジャー】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前		
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)		
レクリエーション・レジャー	フィッシング	海釣りの教室キャッチ&イト! 楽しく釣って美味しく食べる	初心者には優しく海釣りの魅力を伝え、エキスパートには目から鱗の再発見を! 釣った魚を美味しく食す為の処理の仕方や調理の手引きまで、全てお伝えいたします。	500~2000円	No. 201909	須磨区	男・60代
		4・14・15					
		海釣りの教室	釣りをしてみたい人、どうしたら良いのかわからない人、子どもに釣りをさせたい人等々、初心者でも優しく海釣りの楽しさ、面白さをお伝えいたします。	500~2000円	No. 201915	東灘区	男・40代
		4・14					
		海釣りの教室~楽しく釣ってキャッチ&イト! 美味しく食べる	初心者、お子様に親切丁寧に海釣りの魅力を伝え、釣った魚を美味しく食べるための処理の仕方や調理の方法をお伝えします。きっと楽しくなりますよ。	1000~2000円	No. 201918	北区	男・50代
		4・14					
		初めての方でも楽しめるフィッシング!!	初めての方でも楽しめる釣り方の説明を行いながら実釣していただき、また針の結び方や、糸と糸との結び方などの説明もさせていただきます。もちろん、仕掛の作り方もお伝え致します。海釣りに少しでも興味を持てる内容です。	1000~2000円	No. 201933	須磨区	男・40代
	4・14						
	自然の豊かさ海釣りの教室	海の生物である魚。その名前や種類などを知ることで、釣り人としてのマナーや生き物の大切さを紹介します。釣り場が減りつつある中で、釣り人としてできること、初心者でもできる釣りも説明していきます。	座学無料 実技 1000~2000円	No. 202301	中央区	男・40代	
	4・14						
釣り教室、共に学び笑顔と感動を!!	魚釣り(釣教室)を通して、お子様や初心者の方を中心に、魚釣りの楽しさや自然、生命の大切さを一緒に学び、魚が釣れた時の感動を共に分かち合いませんか? 座学のみでもOKです!!	座学無料 実技 500~2000円	No. 202408	長田区	男・40代		
4・14・15							
ネイチャーゲーム	近くの公園で楽しめるネイチャーゲームを体験しましょう	町の中の公園で子どもや孫たち、地域の子供達と楽しめるネイチャーゲームをご紹介します。体力はいりません。里地里山でも楽しめます。実際に子ども達と一緒にOKです。	無料	No. 15018	明石市	男・60代	
	4						
パズル	シルエットパズルを楽しもう	タングラムという正方形、平行四辺形、大小三角形の7片のピースを作り、ピースの並べ方を工夫して動物(鳥、犬、猫)、乗り物(船、飛行機、ロケット)、恐竜、魚、花、人などのいろいろな面白いシルエットを作ります。	無料	No. 201927	北区	男・70代	
	4						
観光	フランスの観光スポットとフランス料理の魅力	ガイドブックには掲載されていない観光スポットの紹介とフランス料理の魅力を分析。	無料	No. 202305	中央区	男・60代	
	4						
	神戸まち歩き歴史ガイド	神戸市内のまち歩き歴史観光です。ご希望地、所要時間、ガイド内容などご相談をしながらコース設定をさせていただきます。障がいをお持ちの方、高齢者施設等のイベントとしてもご利用ください。ご相談に応じます。	無料	No. 202308	垂水区	男・80代	
山を語る	百・二百名山達成者が語る日本の名山	空前の日本百名山ブーム。信仰がベースの古代の名山から、スポーツ登山全盛の現代の百・二百・三百名山、花の百名山、干支の山等々まで種々の名山について概要を紹介します。山に登る人も登らない人も楽しめます。	コピー代	No. 201823	垂水区	男・80代	
	4						

【スポーツ・レジャー】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前	
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
レクリエーション・レジャー	競技かるた	競技かるた体験教室	コミックや映画などで大人気！百人一首を用いた競技、それが「競技かるた」です。ルールや上達のコツを丁寧にお教えしますので、ぜひ一度ご体験ください！ステップアップご希望の方には、地元の練習会もご紹介できます。	コピー代	No. 201826 ・ 中央区	男・50代
		4				
	伝統的遊び	コマ回しビー玉遊び	日本古来伝統のコマ回し遊びを、楽しく回せるまで、いろいろな芸術的技のコマ回しの遊び方をお教えします。又、ビー玉遊びもいろいろな遊び方がありますよ。	無料	No. 18014 ・ 垂水区	男・70代
		4				
ダーツ	楽しいスポーツダーツ	コマ教室	コマ回しは小学校の授業にもあり幼児からお年寄りまで楽しく体を動かせる身近な遊びです。糸の正しい巻き方を覚えていろいろな技に挑戦してみましょう。Let's Try!	無料	No. 201822 ・ 北区	女・60代
		4				
		楽しいスポーツダーツ	ダーツは、健全な身体と豊かな心を育みます。狙いを定めた的に刺さった達成感。ルールとゲームを覚え仲間の輪を広げましょう。	無料	No. 17015 ・ 灘区	男・80代

【教養】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
言語	英語	児童英語教授実践紹介	幼児や小学校児童が自然な英語を学ぶためには、教師自身が正しい英語の発音と基礎英会話を使いこなせることが必要です。楽しい歌やゲームを英語で導入することで、子どもたちは本当の英語らしい表現を身につけていきます。	コピー代	No. 1215・長田区	女・80代
		4・12				
	通訳	英語を使う仕事が見たい、国際機関で働きたいというビジネス志向から、道案内のボランティア等身近な国際交流まで、英文速記メモの取り方や通訳のコツを分かりやすく指導します。	無料	No. 8033・兵庫区	女・60代	
		4				
	実践英語習得に必須 シャドーイングの正しいやり方	シャドーイングは瞬発力と流暢さを鍛える実践英語を習得する為に欠かせないトレーニング方法です。正しいやり方でリスニング力とスピーキング力を向上させましょう。同時に認知機能も強化できるので一石二鳥です。	コピー代	No. 10019・北区	女・60代	
		3・4				
	英語・英会話～そして通訳	日常英会話を楽しみましょう。小学生には絵本や歌など。中学生・高校生には話し合いや時事英語。英語圏の文化等も学びます。大人には旅行英語等も役立ちます。イベントの通訳もできます。	無料	No. 15003・東灘区	女・50代	
		4				
	英語であそぼう	親子で又は友だちと一緒に楽しみながら英語に触れましょう。いろいろなゲームや絵本の読み聞かせをします。イースター、ハロウィン、クリスマス等にちなんだ活動や、高齢者向けの講座もしています。	コピー代	No. 19036・三田市	女・50代	
		4				
英語で読むシャーロックホームズ	シャーロックホームズ作品を英語で読みます。内容的にも面白いので、日本語(訳本)で読むことも考えています。受講生の希望をお聞きして、楽しく読み続けたいと思います。	500～1000円	No. 202407・東灘区	男・70代		
	4					
ドイツ語	はじめてのドイツ語	発音や挨拶、自己紹介等の基本的な表現の練習と、日常の事象をドイツ語で紹介したり日本とドイツの繋がりや歴史を伝えたりして、ドイツ語を身近に感じて欲しいという趣旨のお話しをします。	コピー代	No. 3036・北区	女・60代	
	4・10・16・17					
フランス語	楽しいフランス語	日常会話や旅行に役立つ実用フランス語を基本的な発音から楽しく学びましょう。	無料	No. 202305・中央区	男・60代	
	4					
漢詩	漢詩を音読して楽しもう	漢詩の故郷、中国の各地、モンゴル、西安からシルクロードのカシュガル、秦嶺山脈越えて四川までと昔の中国各地を旅した写真、資料を見ながら、漢詩を音読して、楽しみましょう。	コピー代	No. 16020・西区	女・70代	
	4					
言語学	言語学・世界の言葉の話そう	誰でも環境さえあれば年齢は関係なく、幾つになっても言語習得は可能です。一緒に挑戦してみませんか?赤ちゃんのように自然に言葉を習得する理論をお話しします。	無料	No. 5015・灘区	女・60代	
	4					
人文科学	世界の宗教とその文化	大きな宗教、ユダヤ教/キリスト教/イスラム教、バラモン教/ヒンドゥー教/仏教のほか、ゾロアスター教、ジャイナ教、儒教/道教、アニミズム/シャーマニズム、神道などの発生/経緯/現況を考える。	無料	No. 1110・灘区	男・90代	
	4					

【教養】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前		
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)		
人文科学	宗教文化	最古の仏典『スッタニパータ』四章、五章でブッダは何を語っているか 4	ブッダは何を語ったのでしょうか？ 最古の仏典『スッタニパータ』四章、五章を原典であるパーリ語を紐解きながら説明します。現代人に示唆を与える内容がたくさんあります。	コピー代	No. 14031・灘区	男・70代	
		初期仏教講座 4・16	心が明るく清らかな時は、物事は上手くいき幸せになります。一方、怒りや暗い心の時は、失敗して苦しみます。この心の法則を解き明かし誰もが、明るく幸福になる道を釈迦は説かれ、人生のテキストを残されました。	無料	No. 20001・北区	男・70代	
		くらしの中の神道 4	神社のお参りや正式参拝の仕方・作法・言葉の中に生きている神道を通して豊かな日常生活のあり方を考えてみましょう。雅楽の「ひちりき」も一緒に楽しんでいただけます。	無料	No. 20023・垂水区	男・70代	
		身体で学ぶ陰陽五行思想 3・4	干支や暦、八卦などでなじみある陰陽五行の氣血を、本来の自然な状態で流す体操（導引）によって、身体を使って学んでみませんか？自然に従い、無理をせず、健康に生きる方法に取り組んでみましょう。	無料	No. 202424・東灘区	男・50代	
	郷土史		神戸市の歴史紹介 4・11	港町神戸の歴史を、兵庫津から近代神戸にどう変化発達したのか、平清盛から北前船、近代の商工業都市への変貌を紹介いたします。	無料	No. 2046・西区	男・80代
			神戸の歴史 4	神戸は現代的な街とされていますが、その底には古い文化が良く残る。近世の酒蔵や西国街道、中世の兵庫津だけでなく、古代の保久良神社等興味深い。これらの史跡を辿ることで、新しい神戸像を考えます。	コピー代	No. 10018・須磨区	男・70代
		神戸の歴史あれこれ（口伝より） 4	古老達から語り伝えられてきた事を、後生の方達にも語り伝えていただきたくて、特に神戸は歴史の通り過ぎた町として、国を形成する上で重要な地であったことを知ってもらいたいのです。	無料	No. 10037・北区	男・80代	
		神戸ハイカラ物語 4	「ハイカラなまち」と言われる「神戸」。何がハイカラなのか。内閣府地方創生推進事務局地域活性化伝道師として説明します。	無料	No. 12044・長田区	男・50代	
		神戸の文化財 建造物の魅力 4	神戸の文化財や歴史的建造物を通して、神戸の魅力を改めて学びませんか。神戸と言えば異人館の町ですが、北区・西区には多くの茅葺民家が残されています。我が国現存最古の民家は実は神戸にあります。	無料	No. 19001・灘区	男・70代	
		ふるさとの歴史講座 4	神戸はこれまでの郷土史では開港以降が中心であったが、江戸時代以前にも活潑な人の営みがあった。本講では記紀時代以降の山陽道、港、六甲山、暴れ川、お城、古刹、民族芸能、六甲越古道等々の歴史を紹介します。	コピー代	No. 201823・垂水区	男・80代	
		博物館を通して知る神戸の産業史 4	神戸の産業の歴史について興味をお持ちの方に、博物館の情報を提供し、博物館の活用を通して多くのことを知ることができる話をします。博物館を通して学び、一緒に楽しく歴史の謎解きをしましょう。	コピー代	No. 202505・西区	男・60代	

【教養】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前		
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)		
人文科学	郷土史	教科書から学ぶ 神戸の歴史	教科書に載っている世界や日本の歴史を紐解きながら、身近な神戸の見慣れた風景に、ちょっとした歴史の彩りを添えていきます。楽しく学べる歴史の講座です。	コピー代	No. 202519・北区	男・60代	
		4・11					
	歴史	年中行事の話	4	五節句をはじめいろいろな年中行事の由来と意味を考える。七草粥、賽日、土用の丑、恵方巻、セントバレンタインズデー、エイプリルフール、マザーズデー、時の記念日、孟蘭盆、中元、仲秋節、亥子餅、十三夜、誓文払、等30項目。	無料	No. 1110・灘区	男・90代
		原文精読魏志倭人伝					
		名画は貸借対照表！世界史で名画を読み解き	4	『感じるのではなく、読み解く』。17世紀のオランダ画家フェルメールとレンブラントの名画から、あやふやな『感じる』より、理にかなった『名画の読み解き方』を学んでみませんか？	無料	No. 201912・垂水区	男・60代
		バレエの歴史と鑑賞の手引き					
		神戸観光歴史ガイド	3・4	神戸観光歴史ガイドをスライドショーで行います。地域スポットの対応も可能です。多くの写真等でご紹介します。神戸の驚きの発見に出会えますよ。	無料	No. 202308・垂水区	男・80代
		縄文語による地名					
		旧明石郡の歴史を歩く	4	神戸市において、西区、垂水区は旧明石郡にあたり、播磨国明石郡以来、寺社の古刹や山城も多く、播磨の一村として明石の文化・経済圏に属していました。旧明石郡の歴史を散歩します。	コピー代	No. 202439・西区	男・70代
		地理					
	旅行地理		4	過去の旅行地理検定の問題集を用い、各地を一緒に旅してみませんか？地図帳を使って旅行地理検定3級4級の過去問題を解いていきます。自然景観、温泉、観光地等を地図帳で確認しながら知識を深めていきます。	コピー代	No. 201930・西区	男・80代
	ご当地グルメと鉄道旅の日本地理						

【教養】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
人文科学	法律・遺言・相続	エンディングノートを書いてみよう！	「悔いのない人生はない。でも悔いの少ない人生はある。」自分の思い描いた人生を生きる・感謝とありがとうの日々を送る... その為の終活ノート（エンディングノート）と一緒にまとめてみませんか！	コピー代	No. 20018・東灘区	男・80代
		4				
		相続・遺言の講演会・相談会	相続・遺言に関して、これだけは知っていただきたいことを、皆様にお伝えすると共に、日頃から抱いておられる疑問に答え、相談に応じます。超高齢社会に対応し、相続・遺言について解説します。	無料	No. 20019・西宮市	男・70代
		4				
		「ザ・相続」あなたは最後まで家族を守れますか？	相続はお金持ちだけの問題という誤った認識が、一般家庭の相続準備を怠り、問題を複雑にしています。「相続」が「争族」にならないように、生前から相続問題や想いを残す大切さをお伝えします。	無料	No. 202117・須磨区	男・60代
4						
自然科学	数学	「そうだったのか！」と納得の相続・遺言基礎講座～本に書いていないこと、こっそり教えます～	相続の手続きは難しくて頭がパニックになってしまう。本を買ったらあれもこれも書いてある。でも、人によって不要なことも多いのです。本では教えてくれないことをファイナンシャルプランナーがこっそりお教えします。	コピー代	No. 202204・西宮市	男・60代
		4				
		インド式計算で遊ぼう	2ケタ以上の数の計算を早く楽しんでみましょう。計算が早くなると、合理的思考になります。数字のマジックとその仕掛けを見てください。頭のマッサージになります。	無料	No. 4006・兵庫区	男・70代
		4				
		数学	学校で習った数学は数学分野の一部分にすぎない。数学発展の歴史・数学エピソードを語り、数学と思えない新分野を紹介。数学パズルを中心に理論的に考えて答えを出す楽しさを味わって数学の魅力を見つめよう。	無料	No. 201925・西区	男・80代
4						
理科	気象と防災と環境問題	気象と防災と環境問題	教養として楽しい気象のこと、そして日常生活において気象の利用法をご案内します。そして非常時である台風等の防災、異常気象の対応、また講師自身の観測経験、防災体験も併せて臨場感をもってお伝えします。	無料	No. 12023・東灘区	男・70代
		4				
		宝石で知る鉱物の不思議	誕生石を使って、鉱物についての解説をしながら、鉱物標本作りを行います。また、六甲山地の成り立ちについての講座や、光や音、生き物等の理科全般について気軽に楽しむ講座も行えます。	100円	No. 14011・中央区	男・40代
		4				
		身近な生物多様性を学んでみましょう。きっと、役立ちます。	毎日の暮らしと生物多様性のつながりや今、直面している危機を分かりやすく学んで、私たちが未来のためにできることを考えます。分かりやすい写真を多く使ったスタイルで講座を進めます。	無料	No. 15018・明石市	男・60代
4						
自然科学	花・緑とチョウを楽しむバタフライガーデンをつくろう！	花・緑とチョウを楽しむバタフライガーデンをつくろう！	チョウを庭に呼びこむことで心の安らぎを得て、自然と触れ合うという「バタフライガーデン」について、花・緑とチョウは共生関係にあり、SDGsや生物多様性の観点からパワーポイントの画像でわかりやすく説明します。	コピー代	No. 15030・長田区	男・70代
		4				
		神戸の野草文化を楽しみましょう	古来、人々は野に咲く草花を和歌や俳句等を通じて愛でてきました。和歌、俳句、紙芝居等を通して神戸市で見ることができる身近な野草の文化に触れてみませんか。	500円	No. 17006・明石市	男・30代
4						

【教養】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前		
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)		
自然科学	理科	楽しい理科実験と電子工作	光・電気・電波を使った不思議で楽しい実験と「虹を見る箱、電子回路、ロボット、光電話、ラジオ等」の工作の組合せで科学技術への興味と理解を深めていただきます。工作無で実験の場合は無料。	1000円	No. 201801	西区	男・80代
		4・9					
		電子工作入門	電子工作をやってみたいけど、何から始めたらいいかわからないというあなた、簡単な電子部品の組み合わせで楽しく遊べたり、日常的に役に立つツールのようなものを作れたりできるようにお手伝いします。	1000円	No. 202003	西区	男・70代
		4					
		再生可能エネルギー発電システムの概要と課題	再生可能エネルギーを利用した発電システムの概要と無停電システムのリチウムイオン電池活用等による今後の再生可能エネルギー発電システムの課題について説明をする。	無料	No. 202006	須磨区	男・70代
		4・7					
		楽しい電子工作	ラジオ作り、LEDを使ったイルミネーション、モーターで簡単なロボット等電子工作を通して物作りの楽しさを体験しましょう。	1000円	No. 202007	西区	男・70代
		4・9					
		電子教室	初級アマチュア無線技士の資格を取得するための勉強をしたり、ラジオ等の電子工作をしたりして電波について学んでみませんか。	1000円	No. 202018	明石市	男・60代
4							
いん石物語 宇宙からのメッセージ	いん石は星のカケラです。宇宙のどこから、どんな頻度で降ってくるのでしょうか。いん石には様々な宇宙の謎が含まれています。最近発見された「天の川銀河の星くず」もその一つ。最新の研究の話題をお話しします。	無料	No. 202208	灘区	男・80代		
4							
「みぞさん」の野鳥観察	野鳥の生活をそっと観察させてもらおう。野鳥の行動を観察、何故そうするか想像を膨らますと今まで気付かなかった事、自然との関わりが見えて来ます。植物や虫なども観察してみよう。	無料	No. 202211	須磨区	男・80代		
4・14・15							
音楽	音楽理論	音楽を楽しく！ ～楽譜から分かるようになりましょう～	楽譜が読めるようになりましょう。階名（ドレミ～）読みやリズム打ちをゲーム感覚で指導します。音楽が楽しくなると思います。	コピー代	No. 17002	中央区	女・70代
		4					
		心に沁みるクラシック音楽と名画を楽しみませんか	聴くだけじゃもったいない、読むだけじゃわからない。作品に込めた芸術家たちの思いを知るとクラシックはさらに面白くなる！勿論、視聴もたっぷり！毎回テーマを決めて楽しく進めます。	コピー代	No. 202403	加古川市	男・70代
		4					
SDGs	SDGs	SDGsセミナー 改めてSDGsって何？	SDGsセミナーを聴いて感じたことやSDGsを達成するために、参加者自身ができること、これからやりたいこと、そのためにどのような人とつながりたいか等、カードを使って見える化します。	コピー代	No. 202124	兵庫区	女・60代
		1～17					

【家庭生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前	
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>	
食生活	料理・飲食関係	料理の盛り付け方講座	フードコーディネーターがお伝えする「魚のさばき方から器選び、料理を美しく盛り付ける」テクニックをライブでお見せします。「見て、聴いて」ご自宅で実践することで「おもてなし」に自信がつかますよ。	無料	No. 1121・明石市	女・70代
		4・14				
		ポリ袋クッキング	日常でも簡単に出来るパッククッキング。防災の時にも役立ち、実践できる知識として共有できればと思います。ダイエットにもOK！ポリ袋と熱源・水があればOKです。	100～300円	No. 1230・須磨区	女・70代
		4・11				
		省エネクッキング～三色おはぎ、煮物、ローストビーフ、中華おこわ、ホワイトシチュー、デカプリン等～	毎日の私たちの命を支える食事と環境とのつながりに気付いていただけるプログラムを用意しました。幼児・小学生・中学生・大人・親子等、どなたでも活動できます。また単品でも複数のメニューでもOKです。	100～1000円	No. 4050・垂水区	女・70代
		4・6・7・12・13・14・15				
		韓国家庭料理	ヘルシーで美味しい韓国料理を作ってみませんか？毎日一品は韓国メニューを食卓に並べてみませんか。意外に簡単に美味しい料理にチャレンジしましょう。	1000円	No. 8048・中央区	女・70代
		4				
		簡単に作れる黒豆健康ジュースの作り方	黒豆・黒ゴマ・黒酢は3黒と言って特に健康に良くて、中でも黒豆は豆の王様とも言ってもよいでしょう。黒豆は特に腰痛や耳鳴、腎の気を養い、元気が出ると言われています。簡単に作れる黒豆ジュースを作りましょう。	400～500円	No. 10036・垂水区	男・70代
		4・11				
		ハーブの利用	ハーブ料理・ハーブティー等、いろんな種類のハーブの味と香りを楽しみながら一緒に学んでいきましょう。ハーブを利用したクラフト、石鹸、ローソク等の作り方も説明します。	無料	No. 11009・兵庫区	男・60代
		4				
		食生活改善	食材の魅力を知り、健康的な食生活を送りましょう。食材の特徴や効能、保存方法等をお伝えし、体の栄養・心の栄養になる最強の食事法を考えていきます。	無料	No. 14025・中央区	女・60代
		3・4				
家庭料理の基本	四季折々の豊かな食材にあふれている良い国に暮らしている私たちです。年齢を問わず自分の健康の為に体と心を元気にするお料理を始めてみませんか？野菜の切り方、出汁の取り方～基本までアドバイスします。	900円	No. 14039・垂水区	女・60代		
1・3・4・12						
そば打ち	出石そば。「水まわし」「こね」「のばし」「きり」「ゆがき」と実習します。その打ったそばを、挽きタテ、打ちタテ、ゆがきタテの三タテで、お昼に試食します。	900円	No. 15044・中央区	男・70代		
4						
たのしい料理	身近な食材を利用して、簡単に手早くそしてバランスのとれた美味しい料理を作りましょう。日々の食事がひと工夫することで、おしゃれな楽しい食卓になります。あなたの暮らしに役立ててください。	1000円	No. 15053・西宮市	女・70代		
3・4・12						
薬膳料理	病気からの快復のポイントを勉強して「食」の大切さを痛感。認知症の予防にも繋がる薬膳料理をご一緒に楽しく実践しましょう。	1000円	No. 16011・中央区	女・80代		
4						

【家庭生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前		
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)		
食生活	料理・飲食関係	手打ちそば作り	秋から冬にかけて「そば」が旬の季節。秋に新そばが出回り、年末の「年越しそば」で最盛期を迎えます。そばは冬の季語でもあります。日本人の食文化を語る上で欠かせないそばを一緒に打ちませんか。	1000円	No. 19001	灘区	男・70代
		4					
		暮らしに活かす薬膳料理	食材には効果・効能があります。人の体は食べた物でできています。「食」は人を良くし、自然界の中で暮らしている私達は、季節・体質・体調に合う、身近な材料を使い美味しい薬膳料理を作ります。	800円	No. 20031	灘区	女・70代
		4					
		紅茶を楽しむ or アフタヌーンティーを楽しむ	一杯の紅茶から会話が弾むひとときは日々の生活を豊かにしてくれます。紅茶の基礎知識から美味しい淹れ方、楽しみ方を学びましょう。アフタヌーンティーでは気軽に自宅を楽しむコツやマナーなどをお教えします。	紅茶600～アフタヌーンティー1000円～	No. 6016	宝塚市	女・60代
		4					
		美と健康のオリゴミネラル	全ての栄養素は、必要不可欠です。その中でも人間にとって欠かせない微量元素ミネラルの大切さと、それらが心身にどれだけ影響を及ぼすかをお伝えします。又、どの様な摂取の仕方が望ましいかもお教えします。	無料	No. 18028	兵庫区	女・60代
		4					
		コーヒー焙煎体験	今、焙煎仕立ての珈琲が注目されています。難しいと思われるがちな珈琲焙煎。実は家庭でもお気軽にできます。ご自身で焙煎して味わってみましょう。	500円	No. 201820	東灘区	女・60代
		1・4・10					
お菓子作り		美味しく楽しいお菓子作り	美味しく楽しいお菓子作り。分かりやすいレシピとご自宅でも再現しやすい作り方。焼菓子、ロールケーキ、冷たいお菓子等、TeaTimeのお菓子を一緒に作ってみませんか。	600円	No. 7048	灘区	女・50代
		4					
		四季の和菓子	四季折々の和菓子を、彩り良く、レンジや蒸し器で、簡単に作ります。ちょっとおしゃれな和菓子をご一緒に作りましょう。	600円	No. 19041	中央区	女・70代
		3・4					
		米粉のおやつ・和のおやつ	米粉のおやつでは、米粉の性質についての説明をしながら卵・乳を使わずにクッキーを作ります。和のおやつは、かわいいモチーフのねりきり成形や市販の餡やレンジを使った簡単レシピで和菓子をお作りいただきます。	500円～	No. 201920	西区	女・50代
	4						
健康	心身の健康管理	健康と福祉	健康を保つ4大要件 1-動くこと 2-食えること 3-眠ること 4-気力について説明します。頭、心の健康、体の健康を考え、勤労貢献、健康と福祉を考えた生き甲斐のある人生を送りましょう。	無料	No. 1110	灘区	男・90代
		3・4					
		色彩心理 (カラーセラピー)	何気なく見ている色を意識することで、心の状態や自分らしさを発見！目に見えない心を色彩と形、カラー＆ラインで凶形化。緊張している心をヒーリング・デザインと自分自身の色で自然治癒力を磨きます。	無料	No. 1213	中央区	女・60代
		3・4					
		脳トレで楽しく	何歳になっても脳は鍛えれば成長します。「毎日の家事」を楽しみながらでもできる「回想法」などの脳トレ方法をお伝えします。いつまでも脳を若々しく健康に保って、自分らしく幸せに暮らしましょう。	無料	No. 6019	東灘区	女・60代
	4						

【家庭生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前	
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>	
健康	心身の健康管理	健康長寿の3本柱	日本は世界の中でも高齢化が進んでいます。「寝たきり生活」「癌」「認知症予防」には、①バランスの良い食事②運動習慣③社会参加で人との交流を図るの3本柱を軸に生活環境を作り健康長寿を目指すことが重要です。	無料	No. 7014・北区	男・80代
		3・4				
		毎朝スッキリ目ざまし体操	毎朝起きる前、寝床で15分、全体の知識を取り入れた簡単な体操を続けていくと、自律神経と身体も整いスッキリした1日のスタートができます。一緒にはじめましょう！	無料	No. 8025・須磨区	女・70代
		4				
		英語で認知機能強化	何年英語を学習しても上達しないという声をよくお聞きます。近年、脳科学の発達と共に言語教育研究は科学的データに基づく根拠のある学習方法を生み出しています。英語力アップと認知機能を鍛える内容です。	コピー代	No. 10019・北区	女・60代
		4				
		姿勢と健康講座	テレビ・雑誌等の健康・姿勢・体操等の情報を分かりやすく整理し提供します。また、新しい姿勢・健康の情報や簡単な体操の指導も行います。	無料	No. 13037・北区	男・40代
		4				
		「感情」とのつき合い方・活かし方	「怒りやイライラ」自分の感情と上手につき合う方法を提案します。「感情はどのように生まれるか」「感情に振り回されない方法」を知り、自分自身だけではなく、周りの人とも上手に関わっていく方法を学べます。	無料	No. 13044・垂水区	女・60代
		4				
		姿勢と健康	「健康とおしゃれの基本は美しい姿勢から」、姿勢が悪いと腰痛・肩こり・頭痛の原因となります。あなたの姿勢を一度チェックして、健康な身体作りをしませんか。正しい知識を身につけて、予防しましょう。	無料	No. 14019・西区	男・70代
		4				
		予防医学(健康生活)	我々は、いくつになっても健康で自立した生活を送りたいと願っています。健康をめぐる現状や健康に関する意識について探ります。日々生活の中で取り組んでいける食や運動についてのアドバイスもいたします。	無料	No. 14025・中央区	女・60代
		3・4				
		医療講座と健康体操	長年の看護師経験を活かし医療の立場から臨床の話を通じて日常の食と運動、生活習慣の重要性を分かりやすく、楽しくお話しします。血管、血流の改善方法、誰でもできる簡単筋トレ、ストレッチ体操を実践します。	無料	No. 14027・西区	女・70代
4						
気功と保健マッサージ	鍼灸・マッサージ師がお伝えする気功とマッサージ。刮痧(かっさ)も行い、特に足の浮腫を解消。ぜひ、ご家庭でお役立てください。	無料	No. 15005・長田区	男・60代		
3・4						
やさしい養生気功	ちょこっと東洋医学の知識も取り入れて、五臓六腑の機能を整えていく健康気功体操です。呼吸に合わせて心地良く動き、スッキリ感を味わいます。気血の流れを良くし、肩凝りの改善など、中高齢者におススメです。	無料	No. 15046・兵庫区	女・70代		
3・4						
脳の機能向上と認知症予防	誤った脳機能の情報が氾濫している中で、「～したら脳にいいらしいよ」ではなく、どうすれば脳の老化を防ぎ機能を向上させることができるのか、「脳機能の低下や認知症」を防ぐ正しい方法をお教えします。	無料	No. 16013・灘区	男・60代		
4						

【家庭生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
健康	心身の健康管理	怒りのコントロール入門講座	アルコール依存の父親を反面教師として、アンガーマネジメントを研究。不要な『怒り』から自由になれる！アンガーマネジメントの手法をメンタルトレーニングカウンセラーの私が丁寧に伝えます。	コピー代	No. 16032・垂水区	男・60代
		4				
		つまようじセラピー	頭痛・肩こり・首の凝り・膝痛・腰痛・鼻づまり。こんな悩みがつまようじでツツンするだけでスーッとラクになる、とても簡単なセルフケアを学びます。エコでカンタンなのにびっくりするほどバツグンの効果です。	50円	No. 16033・中央区	女・70代
		3・4				
		介護予防運動教室	寝込まないように、ストレッチ、筋力トシ、脳トシ、リズム運動、歌体操、口腔機能向上プログラム（舌体操・発声・合唱等）を通して、体力及び機能の急速な弱化を防ぎ、心身の元気アップに共に努めましょう。	無料	No. 17004・中央区	男・80代
		4				
		認知症予防にはある活（歩活）	認知症予防にはある活（歩活）！ある活（歩活）とは日常生活に歩くことを取り入れること。歩くことが予防に最適です。転倒しない綺麗な正しい歩き方をマスターしませんか？人生歩ける100年にしましょう。	無料	No. 17005・北区	男・70代
		3・4				
		色彩健康法	カラーセラピーと中医学薬膳の色を利用した講座です。色えんぴつを使ったワークもします。色への理解が深まり日常に役立ちます。・栄養素「ミネラル」講座・アロマセラピー講座・ストーンセラピー講座も開きますよ。	無料	No. 18028・兵庫区	女・60代
		4				
		耳の健康と補聴器	聞こえ難いと分かっているけど、補聴器は面倒だし…と後回しにされる方も多いと思います。が、「聞く」というのは、音を大きくするだけではありません。脳の働きもあります。その辺りのこともお伝えします。	無料	No. 18029・芦屋市	女・60代
		4				
		認知症ケア音楽リズム健康法	明るい認知症予防として、歩いて、笑って、歌ってみませんか？歌いながら手を使ったり、身体の運動をしたりして、同時に2つの事を行って、認知症を予防していきましょう。みなさん、一緒にがんばりましょうね。	無料	No. 19002・東灘区	女・70代
		4				
	鍼灸とアンチエイジング	鍼灸はいつ頃始まったのか？鍼灸はどうして体にいいのか？何にいいのか？鍼灸師は患者さんの何を見ているのか？などについての講演です。アンチエイジングの最新情報とツボ押しマッサージの実習つき。	無料	No. 19004・兵庫区	男・40代	
	4					
	東洋医学ツボ押し健康法 介護予防にも	気軽に出来るツボ押し。数ヶ所のツボを覚えて全身の代謝を整えましょう。老化や認知症予防に。ツボ押しその他、ストレッチ、手軽な薬膳等、免疫力を高める東洋医学の養生法を普段の生活に取り入れてみましょう。	無料	No. 19032・北区	女・70代	
	4					
	日常生活に活かせる薬膳、つぼ講座	季節の養生、体質改善、自律神経の調整等を薬膳で内側から、つぼで外側から働きかけるコツをお伝えします。つぼは、講座内で実際押し場所の確認や押し方のアドバイスもさせていただきます。希望でアロマコスメや薬膳料理もさせていただきます。	座学無料	No. 20026・西区	女・50代	
	3・4					
	薬膳、ツボ、整膚美容、助健容運動療法で予防養生	薬膳で食品の効能を知り食養生、ツボで内臓養生、整膚で血流養生、助健容運動療法で身体養生。これらで身体のバランスを整えて、アンチエイジング、病気の予防につなげましょう。	料理（薬膳のみ）800円	No. 20031・灘区	女・70代	
	3・4					

【家庭生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前		
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)		
健康	心身の健康管理	ツボ&お灸セラピー	不眠、肩こり、腰痛、膝痛の改善に役立つ簡単ツボ押しや火を使わない「お灸」「刮痧(かっさ)」等季節に応じた健康法を実践していきます。簡単で気持ちよく老化予防、認知症予防になり、普段の生活に取り入れられます。	100~300円	No. 201913	須磨区	女・50代
		4					
		うっかりミスはどうして起きる?	家庭や仕事でうっかりミスをします。原因の1つにヒューマンエラー(加齢、錯覚、錯視等で人間が事実を誤認すること)があります。面白いだまし絵や性格診断等を交えてヒューマンエラーを楽しく学びます。	コピー代	No. 201927	北区	男・70代
		3・4					
		シナプソロジー(脳トレ)	発声を伴い、手遊びや楽しいゲームを行います。できることを目的にせず、できなくても、基本的動作により新しい刺激(感覚器、認知機能への刺激)に反応することで、脳を活性化することができます。	無料	No. 201929	北区	女・60代
		4					
		ハンドセラピー	手から癒し・・・温かく優しい手の温もりをご自身に。テレビを見ながらでも、いつでもできるマッサージ。ツボを刺激して肩こり、目の疲れの改善には、ハンドセラピーはたいへん効果的です。	300円	No. 201943	尼崎市	女・40代
		4					
		健康寿命を延ばす食事と運動～認知症予防～	いつまでも健康で生き生きと生活したいですね。ちょっとした食事の知識と適度な運動&リラックスで認知症や成人病の予防ができます。認知機能と食べ物の話、簡単な気功体操と呼吸法で「健康力」をつけましょう!	無料	No. 202017	長田区	男・60代
		4					
		【腸活講座】腸はからだの要です	今話題の腸活をテーマに、どのような「食事や運動をすれば腸内環境が改善されるのか」「乳酸菌やビフィズス菌を摂ると腸内環境は変わるのか?」「食物繊維は必要?」「腸と脳との関係など」をお話しします。	コピー代	No. 202019	北区	男・60代
		3・4					
		傾聴講座	自分の素直な気持ちを上手く伝えることができれば、人との関係が良くなり、しんどさが和らぎます。爽やかな伝え方を知る事で、爽やかな関係が作れます。まず自分の気持ちに気付くことから始めましょう。	コピー代	No. 202025	大阪市	女・60代
		3・4					
ちゃんと聴こう	話し声や内容を聞いたり、言葉の意味や論理性ではなく、背後にある気持ちを聞いたり、表情や態度等ボディランゲージを読み取ったりする聴き方(傾聴)を学びます。話し手は安心できるので聴き手と信頼関係が構築されます。	無料	No. 202215	西区	男・60代		
4							
セルフコーチングのススメ	コーチングが自分自身でできるようになることで、課題を解決し、毎日をワクワクする楽しいものにしてみませんか? 5つの質問を通して、セルフコーチングを身に付けていっていきましょう。	無料	No. 202217	芦屋市	男・40代		
4							
スマホ依存がよくわかる講座	スマホは楽しい反面、使用時間のコントロールが難しく使いすぎを起ししやすいツールです。予防方法や使用のルール作り、家族の関わり方など、スマホ依存を分かりやすく解説いたします。	無料	No. 202119	垂水区	女・40代		
3・4							
初めての色彩心理学講座	色の使い方が分かれば、①自分のことがよくわかる ②気持ちをUPすることができる ③人間関係がよくなる(親子・夫婦・会社など)色について、分かりやすくお話します。	無料	No. 202124	北区	女・60代		
3・4							

【家庭生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
健康	心身の健康管理	やさしいお灸教室	お灸はもぐさの薬効と温熱刺激で身体の不調を整えてくれます。冷えや緊張で固くなった身体を心地良いお灸でほぐしましょう。痛みのケアだけでなく免疫力アップにも！もっとお灸を試してみたい初心者向けお灸教室です。	コピー代	No. 202314・宝塚市	女・50代
		4				
		老化と認知症予防	呼吸に合わせて体を動かします。認知症の原因を知り予防をする事で、いつまでも自分一人で歩け暮らせるように無理せず優しく呼吸に合わせて体を動かします。楽しく年を重ねて行く為に一緒に体を動かしてみませんか？椅子に座ってもできます。	無料	No. 202405・灘区	女・80代
		4				
		靴を見直していきたいウォーキング！	不安なく歩ける様になりませんか？本講座ではご自身の足の状態を知り、身体に負担の少ない靴の知識をお伝えします。身体に優しい歩き方を学べるので、成長期の子どもから体力に自身のないご年配の方におすすめです！	300円	No. 202410・北区	男・30代
		3・4				
		声筋（こえきん）トレーニング	腹式呼吸をしながら発声練習をすると、喉筋・声筋が鍛えられ若々しく美しい声が維持できます。会話に自信が持て楽しめれば、心身ともに元気になり健康に過ごせます。また、嚥下・フレイル予防対策に効果的です。	無料	No. 202418・兵庫区	女・60代
		4				
		腸腰筋をほぐして健康歩行	歩く事は脳や全身、そして心にも最良の刺激です。鬆膂（ソウクワ：腸腰筋や股関節を緩める事）により歩行や階段昇降が効率的になり、楽しく気持ち良くなります。スグに使える、ほぐし効果を体感してみてください。	無料	No. 202424・東灘区	男・50代
		3・4				
		姿勢って？健康って？	「元気です」とは誰でも言えます。でも「私は健康です」とは誰でも言えません。健康について「姿勢から見た健康ってなんだろう」と、一緒に考えてみませんか。簡単な体操や現在の姿勢の状態をチェックしてみましょう。	無料	No. 202425・中央区	女・60代
		3・4				
		自分を癒すセルフハンドケア	朝から晩まで働き続ける手を優しくマッサージするだけで、心も体も驚くほどスッキリします。ストレスを和らげる効果も。どこでもできるハンドケア。ご自身のためのシンプルな癒しの技を一緒に習得しましょう。	100円	No. 202438・東灘区	女・40代
		4				
武術から学ぶ百歳までの歩き方	人生百年時代といわれますが、健康寿命をどう延ばすかは大きな課題です。百歳まで歩ける下肢（脚）を育ててPPK（ピンピンコロリ）を目指します。中国武術や日本の古武術から多くを学びます。	コピー代	No. 202439・西区	男・70代		
3・4						
やさしい指圧	押すと気持ちいいところ、元気になるところを、指や手のひらを使って指圧します。誰にでもできる簡単な10分指圧です。注意点とコツを学びましょう。ペアを組んで実技指導します。家族、友人にもしてあげましょう。	無料	No. 202441・兵庫区	女・60代		
4						
体の不調改善を目指す背骨コンディショニング	腰痛、坐骨神経痛、股関節痛、肩こり、自律神経の乱れなどの症状の改善を目指します。仙骨枕を使って背骨を整え、自己治癒力を回復させる、誰にでもできる体操です。仙骨枕が無い場合はタオルで代用、レンタルも可。	無料～100円 (仙骨枕レンタル代)	No. 202503・東灘区	女・40代		
3・4						
介護予防体操	介護を必要とされる方、介護に携わっておられる方、また体を動かしてみたいと思われている方、どなたでも無理なくできる運動で、日常動作の保持や増加を目指し、身体機能の衰え防止につなげます。	無料	No. 202510・垂水区	女・50代		
3・4						

【家庭生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
健康	心身の健康管理	健康寿命を延ばす！ プロによる健康 チェックと予防	運動が苦手な方も安心！接骨院の先生が行うエコー チェックと体組成計測で自身の健康状態を知ることから 始めます。その上で、その方に合った運動を一緒に行 い、日常生活での注意点を丁寧にお伝えします。	無料	No. 202515・灘区	男・ 30代
		3・4				
	音楽健康法	高齢者に対する 音楽療法	音楽の機能を活用して、意図的・計画的に心身の活性 化・改善を行います。音楽により感性も磨かれてそれに 伴い身体の動きが滑らかになっていきます。様々な体調 不良（認知症も含む）の方の健康維持を目的とした音楽 健康法です。	コピー代	No. 5013・北区	女・ 70代
		3・4				
	アロマテラピー	人とのつながりで 心も体も健康に	孤独感やストレスの軽減について、みんなで考える講座 です。社会福祉士・公認心理師としての経験をもとに、 地域でのつながりの重要性や初対面でも安心して話せる コツ、自然体で関われる方法を楽しく学びます。	コピー代	No. 202516・灘区	女・ 40代
		3・4・11				
	アロマテラピー	大人の健康音楽	季節の童謡唱歌、歌謡曲等を使い、歌う、打楽器の演 奏、ベルの演奏、簡単な振りで踊ることをしています。 又、音楽ゲームや手遊び等、盛り沢山のメニューで楽し んでいただきます。	コピー代	No. 10028・西区	女・ 60代
		4				
	アロマテラピー	音楽で楽しく 元気に健康に	リズムに乗ってお口の体操、曲に合わせて身体表現、気 持ちをこめて童謡・唱歌・懐かしの歌。そして歌にまつ わる話や回想で脳を活性化。音楽で楽しく健康維持や改 善を図りましょう。	無料	No. 13013・垂水区	女・ 70代
		4				
	アロマテラピー	音楽で リフレッシュ！	歌を歌ったり曲に合わせて体操をしたり打楽器を使う時 もあります。幼児から年配の方まで心の健康維持・回 復・リフレッシュできるように音楽を使います。色々な ジャンルの曲を使いながらお手伝いいたします。	無料	No. 13063・北区	女・ 60代
		4				
	アロマテラピー	音楽 レクリエーション	『音楽』は人を元気にし、笑顔にする不思議な力があり ます。歌や手遊び等を通して、ストレス発散、脳活性化 を目指します。対象：子ども～高齢者 講師の「ミュージ カルソー（のこぎり）演奏」もぜひ、お楽しみくださ い。	無料	No. 19028・北区	女・ 60代
		4				
	アロマテラピー	音楽健康講座	音楽を通して老後を明るく楽しく健康に過ごせるための 講座となります。具体的には、童謡や昭和歌謡を一緒に 歌ったり、健康体操、イントロクイズ、脳トレリズムな ど、心に響く内容を毎回考えていきたいと思ひます。	コピー代	No. 201942・西宮市	女・ 70代
		3・4				
	アロマテラピー	アロマテラピーと ストレスケア	ストレスを香りによって改善し、心と体の病気の予防に 役立てることが出来ます。日常生活の中で、どのように 香りを活用していけば良いかについて、ご一緒に学んで いきたいと思ひます。色々な香りを楽しみましょう。	1000円	No. 6066・尼崎市	女・ 50代
		4				
	アロマテラピー	香りを楽しむ アロマテラピー	アロマクラフト作り（練り香水、ルームスプレー、 WAXサシェ等）、アロママッサージ、ハーブを使った 料理教室やメディカルハーブティーの試飲会等幅広い内 容でアロマの魅力をたっぷりとお伝えします。	1000円	No. 10004・北区	女・ 60代
		4				
	アロマテラピー	植物の香りがする ハーブ石鹸を作ろ う	精油は植物の花、葉、果皮などに含まれます。この精油 （エッセンシャルオイル）を加えたハーブ石鹸を作り、 精油の豊かな香りの効果により、心と体の健康を維持し ませんか。	500円	No. 20016・中央区	男・ 80代
		3・4				

【家庭生活】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前	
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
健康	アロマテラピー	アロマセルフハンドトリートメント	指先から肘までのハンドトリートメントができるようになります。セルフケアをすることで、リラックスし自律神経が整い、疲れが取れます。また、血行が促進し体が温まり柔軟性も向上します。アロマ基礎講座付きです。	500円	No. 201819・西区	女・60代
		3・4・15				
		セルフアロマトリートメント	セルフでできるアロマトリートメントを実技でお伝えいたします。アロマの香りに癒されて精神的に落ち着き、睡眠の質が上がります。	500円	No. 202127・中央区	女・30代
		4				
		今日からはじめるアロマテラピー	「こころ」と「からだ」を整え、そして「きれい」を叶えるアロマテラピー。看護師の視点から、幅広い年代層のみなさんそれぞれに合った、安全な楽しみ方をお伝えします。	無料～600円	No. 202436・須磨区	女・60代
	3・4					
	アロマテラピーで生活を楽しむ	アロマテラピーの基礎を知り、生活の中で香りを楽しみながら、心も身体も健康な毎日を送りましょう。	800円	No. 202502・長田区	女・60代	
	3・4					
	カイロプラクティック	カイロプラクティック	若返りは姿勢から！あなたの身体歪んでいませんか？スポーツ経験・知識豊富で運動機能学を学んだ私が、姿勢評価の方法と日常にできる改善のための運動や対策をお教えます。目指せ姿勢美人！	無料	No. 8033・兵庫区	女・60代
		3・4				
家庭	ベビーマッサージ	ママもにっこりほっこりベビーマッサージ	赤ちゃんに語りかけ触れ合うベビーマッサージは、親子の温かいコミュニケーションです。赤ちゃんの心と体がすくすく育つサポートをしながら絆を深め、にっこりほっこの時間を一緒に楽しみましょう♪	100円	No. 15024・東灘区	女・60代
		3・4・17				
	親子の絆を深めるベビーマッサージ	親子の絆を深めるベビーマッサージ	ふれあいを通して赤ちゃんとの絆を深め、赤ちゃんの発達を促します。ママやパパの産後うつ予防としても効果的です。今後の育児にも長く役立てる事ができます。笑顔のひとときを一緒に過ごしましょう。	100円	No. 202404・明石市	女・30代
		3・4・10				
	親子活動	リトミック(親子・幼児向け)	音楽に合わせて歌ったり、踊ったりしましょう。ボールやフープを使い、楽しく動きます。季節の歌に合わせた合奏や簡単な工作も入ります。	無料～100円	No. 10028・西区	女・60代
		4				
		親子フィットネス	親子で楽しめる運動をご紹介します。遊びの中で、お子様の自然な運動発達を促し、ママ(パパ)の身体をメンテナンスします。マッサージ、ストレッチ、リズム体操、エアロビクス等。対象：0歳～幼児と保護者。	無料	No. 13047・中央区	女・50代
		3・4				
親子ふれあい遊びとパネルシアター		親子ふれあい遊びを生演奏にあわせてしてみましょ。手遊び、集団あそびなど盛りだくさんの活動を楽しみましょう。最後のパネルシアターかエプロンシアターも必須。キラキラ笑顔が大爆発!! 各種イベントも相談可。	無料	No. 18002・北区	女・50代	
3・4						
リトミックとポディーパークッション	リトミックやポディーパークッションなどで楽しく音楽を好きになるお手伝いをします。また、幼稚園・保育所を訪問し、長年指導してきた楽器のアンサンブル指導にお役に立てればと、考えています。	無料	No. 18029・芦屋市	女・60代		
3・4						

【家庭生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前		
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>		
家庭	親子活動	0さいからのわくわくリトミック	美しいピアノの音色が子ども達の創造力を広げます。お母さんと触れ合いながら、身近な動物、自然、生活をテーマに季節感あふれる内容で豊かな自己表現力を育みます。ことば、数、音楽力も遊びながら身に付きます。	無料	No. 201821	加古川市	女・50代
		4					
		ママも踊ろう!! 親子で楽しいダンスレッスン	親子で一つの事に取り組むのは心の絆に繋がります。大好きなママと楽しい音楽に合わせて体を動かすことは、お子様にとって嬉しい事です。心の教育、ダイエットにも良い、笑いっぱい親子ダンスを一緒にいかがですか。	無料	No. 202119	垂水区	女・40代
		3・4					
		親子で楽しむヨガ	日常お疲れのお母様の身体を、整体ヨガで楽になってもらい、お子さんと一緒に活動することで、コミュニケーションを築き、心もリフレッシュしていきたいと思えます。	無料	No. 202411	須磨区	女・70代
3・4							
家庭	親子活動	ふらっと♪ リトミック	いろいろなリズムを感じて、自由に身体を動かしてみませんか？自然、動物、植物、生活などから幼児の身近な事柄をテーマに、音楽を通して表現していきます。親子で一緒に楽しみましょう。(対象年齢：0歳～3歳)	無料	No. 202414	灘区	女・40代
		3・4					
		子ども花育(お花を使った心育て)	五感をいっぱい使って楽しむ時間。自分らしさを大切に、非認知能力の向上を目的としたお花を使った心育てです。一人一人に寄り添い、人生をより良い方向へ導きます。エプロンシアター有。親子向け可。	500～1000円	No. 202311	兵庫区	女・40代
			4				
		お花あそび(子ども花育)	四季折々の生花を使って、お花の香りや手ざわりを楽しみながらお花あそびをします。感性を引き出しながら思いのままに表現することにより、やさしい心・創造力・自己肯定感を育てていきます。	500～1500円	No. 202315	中央区	女・60代
4							
保育	保育	子育て・赤ちゃんの言葉のプロセス	赤ちゃんはまだ話せないと思いませんか。生まれて初めてオギャーと泣いた時から次第に赤ちゃんは色々な声を出しはじめます。赤ちゃんの素晴らしい力を改めて考えてみませんか？	無料	No. 5015	灘区	女・60代
		4					
		楽しい子育て	子育てを辛いと思うか、楽しいと思うかで、親子関係もずいぶん違ってきます。お母さんが明るく自由に肩の力を抜いて、子どもに向き合うことが大切。家族や夫婦のあり方を考えながら向き合う子育て方法をお伝えします。	無料	No. 6019	東灘区	女・60代
4							
生活経済	ライフプラン	高齢社会を生きるためのライフデザイン	高齢社会の中で、心身共に健康で不安のない幸せな人生を送り、心豊かに終焉を迎えたいと思います。健康、経済、介護、心の持ち方等、高齢人生のライフデザインを考えるための話題を提供したいと思います。	コピー代	No. 1086	中央区	男・80代
		3・4					
		シニア世代のライフマネージメントのコツと気をつけよう悪質商法!	シニア世代のライフマネーをねらった詐欺・悪質商法が多発、急増しています。もはや「自分は大丈夫」は通用しません。対処法をしっかりと学びませんか。(消費センター登録講師より)	コピー代	No. 14004	大阪市	男・50代
3・4・8							

【家庭生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前	
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>	
生活経済	ライフプラン	お金の教室	生きることに欠かせないお金。そのお金のことを一緒に学んでいきませんか？保険や税金、投資、住宅ローンなどお金と生活は切り離せないものです。まず知ることから始めましょう。	無料	No. 16003・北区	女・50代
		4				
		実践！会社を卒業された方へ名刺の作り方入門	会社を卒業され、新しい居場所を求めている方へのご提案です。新たなご自身の名刺を創ってみませんか？所属先はあなた自身です。好きなことを肩書きにすれば、個性あふれる名刺が出来上がります。1枚の名刺から世界を拡げてみませんか？	無料	No. 201912・垂水区	男・60代
		4・17				
		シニアのライフプランと生前整理	シニアのライフプランを豊かにする上で、生前整理、終活、相続等の重要な問題は、早めの準備と情報収集が必要です。具体的にどう進めればいいのかを分かり易く説明します。	コピー代	No. 202013・須磨区	男・70代
		3・4・11・12				
		ハッピーエンディング～よりよい人生・よりよい最期	さらば老後の不安！あなたの人生をハッピーエンディングに導きます。カードゲームを楽しみながら、リスクを確認し、どのように生きるのかを考えていく。自分にとって必要な備えや生き方が見えてきます。	無料	No. 202117・須磨区	男・60代
4						
		はじめての資産形成で知っておきたい人生100年時代のお金の話	「無理をせず」「焦らず」「自分らしく」資産形成を続けるために大切なことを、ファイナンシャルプランナーの講師と一緒に考えてみませんか？参加者の年齢や、知識、経験などに合わせたプログラムでお届けします。	コピー代	No. 202415・中央区	男・30代
		3・4・8				
		家庭のケアとキャリアを両立して幸せを作る方法	家庭のケア（子育て、介護、不登校、障害支援など）と仕事を無理なく両立する方法を、子育てに奮闘中の講師と一緒に考えます。時間管理やセルフケア、周囲との協力の仕方など、実践的なコツや社会資源を伝える講座です。	コピー代	No. 202516・灘区	女・40代
3・4・5・8						
住居	住まい	家電製品の効率の良い使い方を楽しもう	家電のことを知って電気代・CO ₂ 排出を押さえよう！電気のことを知って目からウロコ、ライフスタイルの見直しで地球温暖化防止にも一役。小さな実践の積み上げが大きな成果に！中学生・高校生・大人にお勧めです。	無料	No. 4050・垂水区	女・70代
		4・7・11・12・13・14・15				
		日曜大工	ホームセンターで木材を切ってもらって、後は接着剤や木ねじで組み立てるだけでイメージ通りの物ができたらいいですね。そのための設計方法や切るのに必要な「部品一覧表」の作り方を覚えましょう。	無料	No. 15004・長田区	男・60代
		4				
		耐震方法と愉しく防災を創造	阪神淡路大震災の体験から建物耐震方法を継承します。防災士、建物応急危険度判定士より災害に備えて建物維持管理方法（SDGs）を学びます。震災体験を次世代へ「継承」する教訓。ボイストレーニングを実践し健康体作りへ！	無料	No. 16022・西区	男・70代
3・4・9・11・12						
		あいうえおかたづけ講座	（小学校高学年対象）時間を生み出す片づけを学び、実際に片づけられるようになることを重視した「考える力」「実行する力」を育む講座です。かたづけかたづけ遊び、マンガを読みながら楽しく学んでいただきます。	無料	No. 202428・北区	女・40代
		4				
美容	カラーコーディネート	パーソナルカラーコーディネート	ご自分の一番似合う色を見つけ出し、楽しみながら、メイクアップ、オシャレアップを目指しましょう。	コピー代	No. 4036・須磨区	女・70代
		4				

【家庭生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
美容	カラーコーディネート	生活を彩る色について 4・11	色彩の基本的理論を学び、さらにそれらが心理的におよぼす効果を知って、生活を楽しく美しく彩りましょう。また、色の名前等文化的な価値を探究しましょう。	300円	No. 5042	長田区 女・60代
	カラーコーディネート	色彩心理とカラーコーディネート&アート・カウンセリング 4	ご自身を外からも内からも美しく魅せる色を見つけましょう。又、心の表現としての絵画は同時に心を解放します。色や絵画でご自身のケアや心の癒しの効果と一緒に学びましょう。	300～800円 (カラーカード含む)	No. 6066	尼崎市 女・50代
美容	表情筋美顔ストレッチ	4	脳の疲れを取り、顔のリンパ・血液の流れを促進し、美しく若々しい表情を作る筋肉ストレッチです。-15才を目指し、顔のしみ・しわを改善し、特に「ほうれい線」を浅く薄くします。安心・安全・0円美顔術です。	無料	No. 11023	中央区 女・70代
	呼吸洗顔法	4	心身共に健やかにし、ストレスを解放するための呼吸法・顔にかかったマイナスの力を解放し、本来の美しい表情を取り戻すための呼吸洗顔とフェイスアップメイク法など毎日実践できるものをお伝えします。	無料	No. 15016	中央区 女・70代
美容	健康美肌の作り方	4	お肌のお手入れの基礎知識と方法を解説し、実際にローションを用いてその使い方や洗顔を指導いたします。肌によって又季節によってお手入れや使うものが違うこと等、丁寧に説明いたします。	350円	No. 18028	兵庫区 女・60代
	アロマ手作りスキンケアコスメ	3・4・12	化粧水・乳液・美容液・クリーム・パック・ヘアオイル・ボディスクラブ等、自分の肌に合った化粧品が作れます。肌の状態は人それぞれ。自分専用の化粧品を楽しみながら作りましょう。何を作るかはお選びください。	800～1000円	No. 201819	西区 女・60代
美容	眉デザイン	1・4・5	女性・男性問わず何歳になっても、美しくありたいと心の中で願っています。自分で眉をデザインしたり、描ければ楽しくさわやかな一日を過ごせます。	無料	No. 201921	兵庫区 女・70代
	美容で「運氣」アップ!	4	自分のバランスを整える、道具も使わないタッチマッサージからスタート。『顔』は自分を表現できる所、パーツ(目眉口)のプロポーションも整い変化することで体の臓器も正しく働いて、美と健康が増進し運氣アップ!	500円	No. 201923	垂水区 女・60代
美容	アロマ香り手作りスキンケア	4	アロマを使った無添加のスキンケア用品を手作りします。肌にやさしく敏感肌の方やお子さまも安心してお使いいただけます。	800円	No. 202127	中央区 女・30代

【社会生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
環境	環境問題	住まいと環境	やさしいクイズからエコライフ、幸せな家庭とは何かを考え、住まいの正しい役割と子育て問題等、又アトピー、シックハウス症候群等人工環境からくる弊害も皆様と一緒に考え、原因と対策を追求し改善策を提案します。	100円	No. 3015・東灘区	男・80代
		4				
	わかりやすく学ぶ環境問題		環境問題は幅広く分かり難いですので、分野をご相談して分かりやすく解説します。ベテランの環境カウンセラーをしています。地域や学校園でよく講演しています。	無料	No. 15018・明石市	男・60代
		4				
	残された自然		自然破壊が叫ばれる昨今、本講では太陽、日本周辺の海（海洋資源）、里山（里山資本主義）、地震直後の東北（ボランティア活動）、発展途上国の山（ヒマラヤ・ボルネオ・台湾の山行）を取り上げて残された自然を紹介する。	100円	No. 201823・垂水区	男・80代
		4				
	レジリエンス（持続可能な）コミュニティづくり		レジリエンス（持続可能な、困難をしなやかに乗り越え回復する力）な社会コミュニティづくりをしていき、7世代先の子供達に、素晴らしい社会、環境、地球を残す取り組みを見つける講座です。	無料	No. 202205・東灘区	男・60代
		1~17				
気候変動×SDGs @神戸		気候変動とSDGs、実は同じ課題なのです。気候変動が飢餓や貧困、不平等の原因となる理由と対策を、神戸を中心にカードを使って考えましょう。講師は筑波大学で気候変動の日本文化への影響を研究中の社会人学生です。	コピー代	No. 202402・灘区	女・50代	
	1~17					
エコロジ	リサイクル物作りを楽しむ！～布ぞうり、牛乳パック工作、その他～	いらなくなった物「ごみ」を生活の中でまた役に立て、楽しめるものに変身させる。物作りは楽しいヨ！ゴミ問題も身近になりますヨ。親子でも楽しみませんか、ぜひ一緒にリサイクルに取り組みましょう。	100円	No. 4050・垂水区	女・70代	
		4・7・10・7・13・16				
地域	まちづくり支援	神戸市地域活性化に向けたブランディングの応用	内閣府地域活性化伝道師として兵庫・神戸市の独自の歴史を基に、あるべきブランディング利用を講演形式でお伝えします。	無料	No. 12044・長田区	男・50代
		4・11				
	まちづくり支援		各地域の取り巻く環境・課題を考えながら、各地域の財産（人・文化・史跡等）を掘り起こしながら地域社会における新たな仲間づくりとまちづくりについて、皆様と一緒に考え、お手伝いができることを願っています。	無料	No. 14004・大阪市	男・50代
		3・4・8・11				
まちづくりに向け“楽習”の輪を広げましょう!!		無縁社会といわれる今、人と人が繋がりに、協力し助けあう「共助」で地域の様々な課題を解決することが求められています。公務員としてこの実践に携わった私とその具体的な方法を一緒に“楽しく”学び、“近助”の輪を広げてみませんか？	無料	No. 202123・東灘区	男・60代	
	4・11・17					
社会福祉	高齢者福祉	ありすぎる教養「今日用」と教育「今日行く」	教養「今日用」と教育「今日行く」が沢山あって、ピンピン元気で、コロッと逝ってしまう。皆に憐れみを受けながら生き延びるより「お先に」と言って見送らせる。そのために介護を知って、上手に使ってみませんか。	無料	No. 1005・東灘区	女・70代
		4				
	フレイル予防	高齢者になり筋肉が減弱することを「サルコペニア」と言い、介護を必要とする状態を「フレイル」と言います。フレイル予防に必要な運動、食事、社会活動や、高齢の人生を楽しく生きるための学習や話題を提供します。	コピー代	No. 1086・中央区	男・80代	
3・4						

【社会生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前	
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>	
社会福祉	高齢者福祉	高齢者介護 ・介護予防	健康的な老後を過ごすにはどのようなことに気を付ければいいのか、また認知症の方とどのようにコミュニケーションをとればいいのか、さまざまな高齢者の生活問題について共に考えます。	無料	No. 14025・中央区	女・60代
		3・4				
		介護	介護は専門家が決めた通りに受けるものだと思っていませんか？介護サービスの種類や特性を理解することで、本人や家族の性格や事情に合ったプランを自分で作りましょう。そのために必要な知識や手順を伝授します。	無料	No. 15004・長田区	男・60代
		4				
		高齢者福祉(認知症予防と音楽療法)	ハンドベルを演奏したり、音楽に合わせてボディパーカッション等をしたりしながら、皆さんと楽しく音楽を感じていただき、頭を使って楽しく認知症予防をしていきましょう。	無料	No. 18029・芦屋市	女・60代
		4				
		高齢者デイサービス・レクリエーション(お習字・書道)	デイサービス・レクリエーションのひとつとして、筆で何かを書いてみませんか。好きな文字、季節の花や言葉等、皆さんの書きたいものを半紙いっぱい、自由に表現してみてください。	100円	No. 19005・中央区	女・60代
		4				
		認知症が分かる紙芝居セミナー	一般の方に分かりやすく、「認知症の理解と関わり」、「認知症予防」を紙芝居を使ってお伝えします。又、子どもにも「もの忘れの病気～キッズ向け」として、身近で困っている人がいたらどう関わったらいいのかを伝えます。	無料	No. 202124・兵庫区	女・60代
		3・4				
子どもから大人まで誰でも理解できる認知症紙芝居	すべての人に馴染みがある紙芝居を通じて、楽しく理解が出来ます。「認知症の理解と関わり」「予防」「キッズ向け」の3つのコンテンツで楽しくお話しをします。身近で困った人がいたらどう関わったらいいかお話しをします。	無料	No. 202434・兵庫区	男・40代		
4						
QOLを高める癒しの香り	看護師としての臨床経験を活かして、ハンドケアや芳香浴で嗅覚を刺激(アロマセラピー)し、精神面へのアプローチを目指します。また、高齢者を支えるスタッフの皆さんがリフレッシュできるケアも一緒に考えていきましょう。	無料～600円	No. 202436・須磨区	女・60代		
3・4						
大切なお相手のためにハンドセラピー	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。	100円	No. 202438・東灘区	女・40代		
4						
安全	防災・防犯	～防災学習とパッキングクッキング体験～	自分の命は自分で守る！そのための準備について考え、毎日の生活の中で緊急避難時の備えとして自分の防災リュックなどについて提案し、ハザードマップから自分の事として具体的にマイ・タイムライン作りを体験しましょう。	200円	No. 4050・垂水区	女・70代
		3・4				
		あなたも出来る被災者支援	震災ボランティアの体験談。阪神～中越～東日本～熊本と長期的な被災者支援を重ねてきました。その体験を通じた被災者支援の手法等のお話をします。通称名「ひまわりおじさん」です。	無料	No. 9018・垂水区	男・70代
護身術教室	闇バイトなど犯罪の意識なく犯罪が生まれる現代、被害を受けるリスクが高まっています。自分の身は自分で守るよう、武道の剛法と柔法をまじえた護身の術を身につけましょう。	コピー代	No. 11003・三田市	男・60代		
4・11						

【社会生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前		
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>		
安全	防災・防犯	仲間と手作り絵本づくり	コロナ禍の昨今、人々の繋がりが薄れないようにする方策として仲間と一緒に、明日に生かすための絵本を作りませんか？心晴々とする未来を、又生きるための防災を身近な題材に入れて。	150円	No. 12041	東灘区	女・80代
		3・4					
		阪神・淡路大震災の教訓を地域で語り継ごう	防災士です。小学校・中学校・高校で防災学習を進めています。地震だけでなく水害や土砂くずれ等、一人一人がしっかり学び地域で生かしていくことが子ども達やお年寄りも守ります。語り継ぎたいことをご紹介します。	無料	No. 15018	明石市	男・60代
		4					
		防災体験を継承併せて災害に備える	阪神淡路大震災の体験から、建物応急危険度判定より耐震方法を備えて建物など復興方法を学びます。防災士として災害を想定し、震災体験を次世代へ継承する教訓を語り合しましょう。〈※仮設住宅建設物語、奇跡の1本松物語〉語ります。	無料	No. 16022	西区	男・70代
		4・9・11・12					
		楽しくボランティア活動を続けるための秘訣	楽しく生き活きとボランティア活動を続けるためのコミュニケーション法とお互いの持ち味を活かし、無理なく活動を続けることができるように自己肯定感を育む心理学を例話をもとにお話しします。	コピー代	No. 202024	須磨区	女・60代
		4・16					
		ふるしき活用術	ふるしき活用術をワークショップ形式で学びます。防災に役立つ活用法を、目的に応じた使い方、結び方を防災士と一緒に学んでみませんか？イザというとき、きっと役に立ちます。親子向け、地域向け内容は要相談。	300～1500円	No. 202124	兵庫区	女・60代
		3・4・13					
労働	就労	楽しく防災	防災士です。私が防災を志すきっかけは、阪神淡路大震災で被災したことです。防災は難しい事ではありません。日常の延長にあります。講習では、クイズ等楽しみながら災害から身を守る方法、知恵を伝えていきます。	コピー代	No. 202212	西区	男・50代
		4・13					
		防犯と護身術	新聞には連日、事件等の報道記事が掲載されていますが、報道に至らない身近な事件、事案の発生も現実的に発生しています。危険を避けるための防犯対策、撃退処方を身につけましょう。	無料	No. 202318	中央区	男・60代
		4					
		減災と地域コミュニティ	建築士であり、防災士の立場から、防災活動には不可欠である良好な地域コミュニティと、それぞれの地域の減災への取り組みについて、建築士の目線も添えてお話をしていきます。	コピー代	No. 202514	北区	男・60代
		4・11					
		働くことの目的と意義 働く心構えと必要な作法	・なぜ働くのか目的と意義、学校と職場の違い、進路の選択、職業探しは自分探し、将来の夢、希望につなぎたい。・働く心構えと必要な作法を修得する。	無料	No. 1041	北区	男・80代
		3・4・5・8・9・11・12・16・17					
就職・進路指導	大学や専門学校で多くの学生へ職業指導をしてきました。どこで働くかではなく、まず何がしたいのか？自分の適性は？等を分析し、自分にあった仕事探しを指導します。又、現在社会人の方にも指導します。	無料	No. 1202	東灘区	男・70代		
4							
働いて人として生きること 人生設計、就活進路指導	大学や専門学校で多くの学生へ就活指導しています。自身の人生設計など組み立てながら将来を見据え、就活、進路指導します。又現在、社会人の方も指導します。	コピー代	No. 14004	大阪市	男・50代		
3・4・8							

【社会生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前			
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>			
社会経済	就労	ロールプレイスキ ル向上	キャリアコンサルタント&産業カウンセラー試験対策用 ロールプレイ講習会です。受講生の皆さんが聴き役と なって相談者役(私)の悩みをしっかりと聴く練習です。	無料	No. 202215・西区	男・ 60代		
		4						
	経済・ 経営	世界で課題になっ ているプラスチック 問題を解決する のは消費者です	環境カウンセラーです。ごみ問題やプラスチックの問題 について取り組んでいます。様々な団体の勉強会や学校で お話ししています。私たち一人一人の消費者が変わること が必要です。みんなで学び実践しましょう。	無料	No. 15018・明石市	男・ 60代		
		4						
		中小企業白書 セミナー	中小・小規模企業経営者の皆様、街づくり関係の皆様、 国の動向や支援施策の動向などを学びませんか。不透明 な現代社会にアンテナを立て、経営のサプリメントになる 時間をご一緒に作ります。	コピー代			No. 11003・三田市	男・ 60代
		4・8・9・11						
簿記・会計&経営 コミュニティビジ ネス	初めて簿記の学びをされる方でも、分かりやすくお話し せて頂きます。会計実務も学べます。組織としての広 報・人事・運営戦略、助成金調達までの総合的なコンサル ティングを含めた指導、教授いたします。	コピー代	No. 14004・大阪市	男・ 50代				
3・4・8・9								
深くて優しい 経済学	大切だけど難しいといわれる経済学。最新の経済学の成 果を使って分かり易く感動的に伝えて、社会を視る眼を 育みます。①消費者問題 ②消費者教育 ③エシカル消 費 ④わしづかみで学ぶ会計等に対応できます。	コピー代			No. 202439・西区	男・ 70代		
4								
国際関係	国際理解	日本の常識と 外国の常識	日本人の常識と外国の常識とが異なっている例をいくつ か挙げて、外国では何故そうなのかを考える。携帯電話 、車内のマナー、鷲鷲、鰻の蒲焼き、足組み、サング ラス、帽子、自販機、スーパーマーケット、食事、禁 食、等30項目。	無料			No. 1110・灘区	男・ 90代
		4						
		現代中国事情	1970年代以来50年間、合計130回中国80都市を歴訪 し、中国の事情を視察し、又、ビジネス交渉により、中 国の人々の考え方を実際に体験しました。この経験を活 かして受講生の皆さんに中国の実際の姿をお伝えしたい と思います。	無料	No. 4004・東灘区	男・ 80代		
		4・17						
		ベトナム人実習生 の日本語学習の実 態	日本に仕事学習に来ているベトナム人実習生の日本語と 日本語学習の様子を日本人に伝え、日本文化とベトナム 文化の違いを知っていただき、実習生の日本での実習を 意義あるものにする手伝いをしたい。	無料	No. 4050・垂水区	女・ 70代		
		4						
	国際理解と交流	ゲームや音遊びを中心に世界には色々な言葉があること を知り、コミュニケーションの根本的な力を肌で感じ楽 しく過ごす。100ヶ国の方々とホームステイや出会いを 通じて肌で感じてきたことを楽しく話します。	無料	No. 5015・灘区	女・ 60代			
	4							
	タイ国北部アカ族 子ども「輝く瞳に 会いに行こう」	北タイ山岳に住むアカ族子供に生活支援と就学支援して 12年間。瞳を輝かせて学ぶ姿と今日も極貧な子供たちに 何の支援が必要かを分かり易くお話しをさせていただきます。 すべては世界平和に通じる一隅を照らす奉仕談で す。	無料	No. 12043・垂水区	男・ 80代			
	1・4・5・6・10							
	アメリカの文化～ 楽しいクイズと ゲーム～	スライドやクイズを楽しみながらアメリカと日本の文化 のちがいについて考えます。小学生向けから高齢者向け まで世代にあった内容を紹介します。希望によりゲーム や歌、絵本の読み聞かせもします。	コピー代	No. 19036・三田市	女・ 50代			
	4							

【社会生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費 <small>(程度・相談可)</small>	名 前	
	分野	SDGs No.			<small>(登録番号・居住区・性別・年代)</small>	
国際関係	国際理解	国際交流と日本語	英語学習が盛んだが学習容易な言語もある。交流相手国により使用言語が違う。一方、日本への興味や留学等で世界的に日本語学習者が急増。話すだけなら日本語は簡単なので国際交流の共通語に非常に適していることを話す。	無料	No. 201925・西区	男・80代
		4				
		国際企業人から見たお国事情	世界三大…をベースに各国の特長(風景・料理・文化・生活環境)、外国人の思考等を出張先19ヶ国のお国事情について説明する。	無料	No. 202006・須磨区	男・70代
	4・8					
ライフワーク	ライフワーク	人生を豊かにする「自分再発見」	コーチング・心理学的アプローチにより、自分自身の魅力・強み・自分軸・夢を再発見していきましょう。自分らしさや本来の望みに気づいて、自分を活かし、人生をもっと豊かに楽しむ方法を提案します。	無料	No. 13044・垂水区	女・60代
		4				
		人生百年時代これからの人生について考えませんか?	家族のために…と一生懸命働いて過ごしてきた皆様。これからどうやって人生を過ごそうかと考えていらっしゃる方。そんな方により楽しく自分らしい人生を送って頂きたい!! そんなヒントをお伝えいたします。	無料	No. 18029・芦屋市	女・60代
		4				
		デジログ(デジタル+アナログ)生活の勧め	SNS(デジタル)と新聞(アナログ)を掛け合わせることで、思わぬ世界が広がります。両方の長所を足すより、掛けてみましょう。脳の活性化に役立つデジログ生活をお教えします。	200円	No. 201912・垂水区	男・60代
		4				
		「未来設計」理想の未来ノート術	心理学を活用し、潜在意識に働きかける5つのワークで理想の未来を具体化。思考の整理、人生のバランス分析、夢の明確化、可視化、未来設計を通じて、やりたいことを現実化。実践的なワークで一緒に未来を描きま	コピー代	No. 202009・東灘区	女・40代
		3・4・17	す。			
		「第二の人生」地域デビューを考えませんか!	退職後の自分のための時間は、現役で長年働いた時間に匹敵します。その多くの時間を現役時のような義務ではなく「楽しく、気軽に、自己肯定感を上げる」ためにお住まいの地域でお役に立てる地域デビューの取り組みを学びましょう。	無料	No. 202123・東灘区	男・60代
		3・4				
キャリア・メンタルカウンセリング	誰しも悩みや不安はあります。キャリア形成、転職、職場の人間関係、ご家庭の問題、メンタル不調等。ご相談者が一番相談したいことにスポットを当てどうやれば一歩踏み出せるのかを一緒に考えます。	無料	No. 202215・西区	男・60代		
3・4						
「やる気スイッチ」セミナー	昨日のやる気が、今日でないあなたへ向けて。なぜやる気が続かないのか、やる気って何?を探しながら、自分自身のやる気のスイッチを見つけましょう!	無料	No. 202217・芦屋市	男・40代		
4						
シニア、大学院へ行く! 学び直しから新たな人生を	今、大勢のシニアが大学院に進学しています。大学院ってどんなところ? 若い学生や年下の先生ってどんな感じ? 50代の現役大学院生が、シニアのキャンパスライフを紹介します! (進学相談ではありません)	コピー代	No. 202402・灘区	女・50代		
4						
幸福な人生を歩むために…	幸福な人生を歩む為に著書「扉を開ける」の内容をもとに、大いなる意志を持って、未来に羽ばたけ!! 人は、自分の財や欲の為に精力を注ぐのではなく、自分はどう生きるのかという事に大志を抱くべき。といった話しをします。	コピー代	No. 202426・灘区	男・80代		
4						

【社会生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
ライフワーク	ライフワーク	セカンドライフを歩く	人生百年時代といわれ、セカンドライフは、長くエンドレスな旅になります。「心」と「体」と「お金」の知識をもとに「人生哲学」を軸に考えます。	コピー代	No. 202439・西区	男・70代
		1・4・8・10				
	ライフワーク	人生後半を輝かせる40代からのセカンドキャリア講座	40代からの新しいチャレンジを応援する講座です。これまでの経験を整理し、新たな可能性を見つけるための方法を学びます。これからの人生を豊かにするキャリアデザインを一緒に考えてみましょう。	コピー代	No. 202516・灘区	女・40代
		4・5・8				
教育	幼児教育	巧ちゃん先生と楽しく歌いましょう	幼稚園、保育園、幼児教室を訪問し、歌、リズム遊び、読み聞かせを行い、幼児の感受性を養います。特に童謡の歌唱指導は多くの幼稚園、保育園で高い評価を得ています。講師は幼稚園教諭の資格を得ております。	無料	No. 13014・兵庫区	男・70代
		4				
	幼児教育	生き物と地球のことを考えます	幼稚園・保育園・子ども園に年間30～40回、お話しに行きます。地域の集りにも呼ばれます。紙芝居や分かりやすい写真を使ってお話しします。大人の人に幼児教育の大切なことを解説もできます。幼児教育は大切です。	無料	No. 15018・明石市	男・60代
		4				
幼児教育	EQ(非認知能力)を高める	早期教育よりも幼児期にEQ(非認知能力)を高めることが大切です。自己理解、他者理解、コミュニケーションについても、すぐに実践する方法について説明します。親子・保護者向け各種相談。ZOOM対応可。	500～1000円	No. 202124・兵庫区	女・60代	
	1・4					
教育全般	進学指導	21世紀に向けて、これまでのように学校名を中心とした進学から学習目的を考えた進学が必要となってきています。多くの経験から、これらの進学指導を実施したいと思えます。社会人の進学にも相談に応じます。	無料	No. 1202・東灘区	男・70代	
		4				
	ママ応援塾	ママの笑顔に応援します。コーチングや心理学的アプローチで、ゆとりや笑顔が増える子育てのヒントを提案します。「子どものタイプ別ほめ方・関わり方」「A1時代の子育てに必要なこと」「子どもを伸ばす言葉かけ」等。	無料	No. 13044・垂水区	女・60代	
		4				
	防災・減災を工夫し、歴史を継承する	阪神淡路大震災の体験、危険度判定から耐震方法を知り、生活復旧への備えを学び合います。そして災害に備える地域活動について考えましょう。次世代へ継承する震災の教訓、「奇跡の一本松」を唄い語り合しましょう。	無料	No. 16022・西区	男・70代	
		4				
	海運(船と船員)について	日本は海に囲まれ、資源の輸入等を海運に依存しています。しかし船やそれを支える船員については、馴染みが薄いようです。海運や船舶や船員について分かりやすく伝えていきたいと思えます。	無料	No. 201814・北区	男・70代	
4						
よくわかる発達障がい家族の関わり方講座	発達障がいとはどんな特徴があるのか。ご家族の方が関わり方の知識を得ることでご本人の本来持っている力を発揮しやすくなったり、日常の困り事を軽減させたりできます。関わり方のコツをお伝えいたします。	無料	No. 202119・垂水区	女・40代		
	4					
「不登校」と寄り添う心理学	今、なぜ不登校が増え続けているのか。その理由と時代背景を、“自分軸”の観点から考えていきます。不登校を受けとめた上で、自分軸を見つけ、自ら動き出すエネルギーを生み出していきましょう。	無料	No. 202217・芦屋市	男・40代		
	4					

【社会生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
教育	教育全般	「新年度や新学期が不安」な不登校の子をもつ家庭向けの講座	新年度や新学期は、不登校の子を持つ家族が不安になりやすい時期。家族がなぜ不登校の子どものことで苦しむのか、家族の負担を軽くする方法や子どもへの関わり方を分かりやすく解説します。	コピー代	No. 202409・中央区	男・40代
		3・4				
	教育全般	「ひきこもり」の息子と共に歩んだ13年	ひきこもりは、本人だけでなくその家族も先の見えない真っ暗なトンネルの中を、手探りで進むような感覚を味わいます。経験した者にしか分からない辛い思いを、少しでも軽くできたらと思います。	無料	No. 202501・中央区	女・70代
		4				
	心理学	自分で出来るカウンセリング自分を 知るアートセラピー	自分で自分を癒す方法を知っていることで、ずいぶん楽になります。簡単に自分でできるカウンセリングの方法を学び、またアートセラピーにより知らなかった自分に気づき、魅力あふれる日々の流れを作りましょう。	無料	No. 6019・東灘区	女・60代
		ストレスマネジメント教室	臨床心理士による認知行動療法、ストレスマネジメント等分かりやすく実践的に行います。心の理解、学校や職場、家庭での対応、非行犯罪について等、心理学全般、お気軽にご相談ください。	コピー代	No. 19034・須磨区	男・40代
		自分に自信をもつための心理学	自己肯定感はとても大切です。自分も他者も尊重して生きる土台です。自分の境界線や気持ちを伝えるコミュニケーション法を例話を交えて分かりやすく話します。男女共同参画の視点も取り入れて語ります。	コピー代	No. 202024・須磨区	女・60代
聴いてもらいたい人と聴けるようになりたい人のための講座		「聴いてもらってスッキリした。」というのは多くの方が実感しています。特に今その要望は多くなっています。まず自分がそれを満たし、そして、次の人にそれができるようになるために聴き方を学ぶ講座です。	無料	No. 202116・北区	女・60代	
						4
モチベーション		目標に向かって行動するための原動力、動機付け、エンジンがモチベーション。ちょっとしたことで上がった、下がった。まずは身近なところで、お金とやる気の関係性について一緒に考えてみます。	無料	No. 202215・西区	男・60代	
						4・8
他人の目が気になる人のための心の整え方	他人の目が気になりすぎて、自分の行動を制限していませんか。この講座では、公認心理師・社会福祉士としての経験を踏まえ、人からの評価への不安を軽くし、自分らしく生きるためのコツを一緒に考えましょう。	コピー代	No. 202516・灘区	女・40代		
					3・4	
自分を受け入れる心理学（本当の自分に出会う）	NLP（神経言語プログラミング）を活用し、自分の心の声に気づき、本当の自分に近づく方法を学びます。ワークや対話を通じて、共に自己理解を深め、本当の自分を解放し、自然体で生きる力を育みましょう。親子関係で悩んでる方もぜひ。	コピー代	No. 202518・灘区	女・50代		
					4	
マナー教育	販売促進教育	明るく楽しい販売促進はさすがすがすがしい対応が一番、話し方、姿勢、服装、日常の心がけ等の勉強をして心と心のベルトをかけ生活に夢と幸せをもたらす販売促進の話法を身に付けよう。	無料	No. 1041・北区	男・80代	
	3・4・8・9・11・12・16・17					
マナー教育	美しい立ち居振る舞いと言葉遣い	身だしなみ、お辞儀、挨拶、茶菓の出し方・いただき方、給食・お弁当のいただき方、電話、物の受け渡し、履き物の扱い、椅子の立ち座り、ドア・引き戸の開閉、言葉遣い、自己紹介他、実技中心でお伝えいたします。	無料	No. 6001・中央区	女・70代	
	4					

【社会生活】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費	名 前	
		SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
交 際	コミュニケーション	きょうだいの心理学	きょうだいの順位は、1番目、2番目、3番目・・・1人っ子など。それぞれの立場でのさまざまな経験から、自分自身を知ることにより良い、人とのコミュニケーションが生まれ、日々を楽しむコツをお伝えします。	無料	No. 6019・東灘区	女・60代
		4				
		心地良い会話が 続くコミュニケーション術	「人見知りで、うまく話せない」「会話が続かない」という方へ。自然に会話を楽しめるコツを身に付けませんか。気軽に雑談したり、心地良い会話を続けたりするコツをお伝えします。仕事や婚活にも役立ちます。	無料	No. 13044・垂水区	女・60代
		4				
		心のクセセラピー	ストレス、体調不良、人間関係等のトラブルは心のクセから生まれます。チェックシートからご自身の心のクセを発見しましょう。自分や相手の心のクセが分かると心も体も軽くなり、人間関係がとても楽になります。	無料	No. 16033・中央区	女・70代
		3・4				
		ハッキリと綺麗に 言葉を伝えよう!	コミュニケーションの基本は話すことです。せっかく会話していても発した言葉が相手に伝わり難いとお互い気まずいものです。1に伝わる発音発声。2に応用として綺麗な発音の基本をレッスンしてみませんか。	無料	No. 18015・中央区	男・40代
		4				
		実践! 上手なおしゃべり	しゃべることを苦手とっていませんか。今の時代コミュニケーション能力のアップは大切です。実際に喋ってみて自分の長所を伸ばしてみませんか。	無料	No. 20034・中央区	女・60代
		4				
自分とのコミュニケーション ストレスケア	ストレスとは何か。心と体にどのような影響を与えるのかが、正しく理解できます。今の自分が抱えているストレスの度合いを知り、対処法を幾つか学び、実践します。ご希望があれば、ストレスを和らげるアロマのブレンド精油をお付けします。	持ち帰り用オイル 500円	No. 201819・西区	女・60代		
3・4						
ありのままの自分 を見つめよう	心理分析ツールを使って自己理解や他者理解を深めたり、ライフチャートを使って過去の自分と向き合うことで価値観や行動理由を整理したり、将来なりたい自分に近づくことを目指したりと、自己成長コミュニケーション講座です。	無料	No. 202215・西区	男・60代		
4・5						
なぜか感じのいい 人の「かわいい」 言い方	言い方は心のあり方。正しいか、正しくないか、よりも「どう伝わるのか」が大切です。どんどん周りの人との壁が無くなっていく、「かわいい」言い方を身につけてみませんか。言い方ひとつで“新しい現実”が始まります。	無料	No. 202217・芦屋市	男・40代		
4						
情 報	通信機器	電波の不思議な実験と楽しいアマチュア無線入門	スマホや、IoTなど情報社会を支えている目に見えない電波について不思議な実験をします。また個人で電波を使って通信や実験をすることができるアマチュア無線の始め方や楽しみ方を紹介します。	無料	No. 201801・西区	男・80代
		4・9・12				
	パソコン	シニアのためのプログラミング～ス クラッチに挑戦! ～	80代の女性がゲームアプリを開発して世界的話題になり、学校教育にも導入されたプログラミング。論理的な思考力や創造力を育むプログラミングは、認知機能を高めることも期待できます。簡単な入力であればOK!	コピー代	No. 13007・東灘区	男・60代
		4				
パソコン	クラウドサービスを体験してみよう	「クラウドサービス」とは、インターネット環境があれば特別なプログラムをインストールすることなく、いろいろな機能を提供するWebサービスのことです。この教室では、Word・Excelとほぼ同機能を実現している無料サイトを紹介します。「クラウドサービス」を体験してみます。	無料	No. 15004・長田区	男・60代	
	4					

【社会生活】

ジャンル	登録	講座名	内 容	材料費	名 前	
	分野	SDGs No.		(程度・相談可)	(登録番号・居住区・性別・年代)	
情報	パソコン	楽しいパソコンの時間	今やパソコンは生活に便利で不可欠なツールになりました。ワードやエクセルを使って、名簿・年賀状・一行日記・自分史などご自分の生活に役立つ情報をまとめることを、皆さんの立場でサポートします。	コピー代	No. 17025・西区	男・70代
		4				
		簡単で楽しいワードの講座	楽しくできるポスターやチラシ作りを簡単に分かりやすくお教えします。1人1人に丁寧に関わります。ご自分のアイデアが上手に活かせるようにアドバイスいたします。和気あいあいと勉強しましょう。	無料	No. 20029・須磨区	女・70代
		4				
スマートフォン・タブレット	スマホ&タブレット	持ち込みの機器で基礎講座(団体)／お困り相談(個別)を実施します。又、インターネットの安全な使い方講座(団体)も行います。事前に機種名と質問内容をお聞きする場合があります。	コピー代	No. 8017・北区	男・80代	
		4				
	スマホ教室	市内でスマホ勉強会を開いて11年目。スマホやタブレットの使い方を入門から応用までお話しします。気楽に質問しながら皆でワイワイと楽しく使い方を教えていただける教室です。のんびりゆっくり一緒にチャレンジしましょう！	無料	No. 16003・北区	女・50代	
		3・4				
	初めてでも安心♡楽しむスマホ教室	スマホを使い始めたばかりの方に、分かりやすく『便利さ』や『楽しさ』を体感いただけるようにサポートいたします☆	コピー代	No. 202009・東灘区	女・40代	
		4				
初心者向けスマホ講座	お手持ちのスマホで、分からない所や知りたい事のお手伝いをします。初心者の方に向けての講座、アプリ単体(LINEの使い方)などの講座も用意しています。お気軽にご参加ください。	コピー代	No. 202131・須磨区	女・60代		
	4					
スマホ・タブレット・パソコン教室	シニアの方にやさしい講座を目指しています。スマホやタブレットを購入したが、使い方が分からず、それをどこで聞いてよいのかお困りの方が多いですが、スマホの基礎から応用まで、安心して勉強できます。	コピー代	No. 202302・加古川市	男・70代		
	4					
図書館	思いもつかなかったこんな図書館利用法	年間貸出数約300冊。利用者であり図書ボランティアの私がお勧めする図書館利用法です。予約待ち数年の本が案外早く手に入る秘策など。知識と知恵のワンダーランド、図書館の思い掛けない世界へご招待します。	無料	No. 201912・垂水区	男・60代	
	3・4					
		図書館は人生の「宝石箱」一使い方を学び、生活に輝きを！	図書館は単に本を借りるだけでなく、皆様そしてお住まいの地域の課題の解決を支える「情報拠点」の役割を果たす施設です。公共図書館に長年勤務した私と一緒に図書館の新たな活用を学び、日々の生活をより輝かせましょう！	無料	No. 202123・東灘区	男・60代
		4				
時事問題	時事問題	学校(専門学校・大学等)で一般教養として時事問題を担当しています。この科目は、とっつきにくく難しく思われますが、新聞等具体的な教材を使い、誰にも分かりやすく説明します。	無料	No. 1202・東灘区	男・70代	
		4・12				
		学んでみよう！時事問題	30年あまり新聞記者をしましたが、この歳になって知らないことが多いのに気付きました。政治、経済や国際関係と一緒に学んでみませんか？「情報紙づくり」もお手伝いします。知識は荷物になりません。	コピー代	No. 17028・垂水区	男・70代
		4				