KOBE UNESCO City of Design

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 葺合 清風 長田 南須磨 東垂水 玉津南

2025年 春季講座 受講生募集

公民館春季講座の申込は
4月22日(火)締切
※詳細は4ページ

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 検索

一般向け講座

※★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印は公民館のSDGs（持続可能な開発目標）講座です。

神戸市立公民館

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	教材費	講師名	コメント
1	★当ててスッキリ！ ～吹き矢体験～	5/31	土	13:00～15:00	一般	5名	1回	100円	東灘吹き矢同好会 (公民館登録グループ)	軽い矢を飛ばし、楽しく肺を鍛えましょう。初心者大歓迎です。
2	健康な毎日を目指して！ 「背骨コンディショニング」SDGs	6/5	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癒力を回復させる誰にでもできる体操です。気軽に参加してください。
3	自分を癒すセルフハンドケア SDGs	6/18	水	10:00～11:30	一般	10名	1回	無料	Machiko	朝から晩まで働き続ける手。優しくマッサージをすることで、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。
4	心と体のバランスヨガ SDGs	6/30	月	13:00～14:00	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。身体をゆっくり動かして、楽しい時間を過ごしましょう！

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
5	★動物のクリップづくり	5/20	火	13:00～15:00	一般	10名	1回	200円	秋桜 (公民館登録グループ)	洗濯ばさみを使ってかわいい動物のクリップを作りましょう
6	★囲碁ボール体験教室	5/24	土	10:00～12:00	一般	10名	1回	無料	囲碁ボール (公民館登録グループ)	スティックでボールを転がして五目並べ?! 考えるよりやってみましょう！
7	★フラワーアレンジメント	6/20	金	14:00～16:00	一般	10名	1回	1500円	フラワーアレンジメント (公民館登録グループ)	先生はお花屋さん！季節のお花を素敵にアレンジしましょう

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	教材費	講師名	コメント
8	★ちょこボラ「手話入門」	5/12・19・26 6/2・9	月	13:30～15:30	一般	16名	5回	無料	岡村 和子 岡野 美里他	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	5/13・20・27 6/3・10・17・24	火	10:00～12:00	高齢者	22名	7回	無料	吉田 貴子 山下 祐希 他	様々な健康法や体操を体験して、健康を維持しましょう。
10	フラダンス入門	5/14	水	13:30～15:30	高齢者	10名	1回	無料	村上 光子	誰でも踊れる優しいフラダンスの体験教室です。
11	いきがい講座	5/15・22・29 6/5・12・19・26	木	10:00～12:00	一般	30名	7回	600円	尾崎 綾女 酒井 丈子 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	公民館をたのしむ	5/21・28 6/4・11・18・25	水	13:30～15:30	一般	25名	6回	無料	小磯美術館 学芸員他	すこし専門性を兼ね備えた学びの講座です。講師には博物館学芸員など多彩に用意
13	観光英語入門	5/23・30 6/6・13・20	金	13:30～15:30	一般	12名	5回	無料	釜野 栄男 桐山 真奈美	まず、神戸の観光地について学び、そのうえで、観光英語の基礎を学びます。(基礎的な英会話ができる方推奨)
14	大倉山公園で石めぐり日本一周の旅 その2（中国・四国編）	5/24	土	13:00～15:30	一般	12名	1回	無料	谷本 晃	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。
15	★ちょこボラ「手話初級」	6/16・23・30 7/7・14	月	13:30～15:30	一般	16名	5回	無料	岡野 美里他	これまでに手話入門程度を習ったことのある方、もう少し上達をめざしてみませんか。

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
16	深めよう和の心　着付け入門	5/15・22・29 6/5・12・19・26 7/3	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、幅広く深く学べます。受け継がれてきた和の心をつなぎます。
17	正しい姿勢と転倒しない 歩き方教室	5/16・6/13 7/4	金	13:30～15:00	一般	30名	3回	無料	荒牧　英樹	歩くことで免疫力アップ！100歳でも姿勢よく、歩ける体作りを目指します。転倒を防ぐ歩き方を学べます。
18	小澤輝郎の年中行事の話	5/14・21・28 6/4・11・18・25 7/2	水	15:00～16:30	一般	30名	8回	無料	小澤　輝郎	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。
19	★はじめよう！健康体操	5/22	木	14:30～15:30	一般	10名	1回	無料	健康体操 B (公民館登録グループ)	健康体操グループのメンバーと一緒に健康体操を体験してみませんか。何といっても楽しみながら継続することが健康を維持する秘訣です。さあ、はじめよう！
20	★はじめよう！コーラス	5/28	水	10:00～11:45	一般	20名	1回	無料	コーラス (公民館登録グループ)	歌うことで心身ともにリフレッシュできます。メンバーを募集しています。ぜひ一度ご参加ください。楽しく健康のためによろしく。

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
21	南須磨公民館日本語教室 ボランティア養成講座	5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 予備日7/4	金	14:00～16:00	一般	15名	8回	無料	岡本　敏克 宮嵜　和子 浦島　良子	春８回、秋８回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Ⅰ第２版本冊」を使います。(税込み2750円)各自でご準備お願いします。
22	★楽しい手話入門（全６回）	5/14・21・28 6/4・11・18	水	14:00～16:00	一般	15名	6回	無料	岡野美里と 公民館登録グループ	手話で簡単な挨拶・自己紹介などができるように、手話の基本を学びます。
23	須磨のなるほど歴史話	5/20（座学） 5/27（ウォーク） （予備日 6/3）	火	10:00～12:00	一般	15名	2回	無料	須磨歴史倶楽部　会長 西海　淳二	今回のテーマは「芭蕉、須磨来訪」です。板宿八幡神社～妙法寺の約3.5キロの歴史巡りです。

東垂水公民館

〒655-0886　垂水区東垂水 1-1-1　　Tel 078-753-5025

記号	講　座　名	期間	曜日	時間	対象	定員	回数	教材費	講師名	コメント
24	郷土の歴史 (最終回は歴史ウォーク13:30～16:00の予定)	5/7・14・21・28	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「神戸の地層」「神戸の役所」「神戸の塔」について語ります。最終回は垂水に昔あった塔跡、今残っている塔を巡る歴史ウォークです。
25	一緒に作ろう！折り紙 (昔遊び伝承びと養成講座)	5/7・14・21・28	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。
26	大人可愛い「BAG in BAG」 を作りましょう	5/8・15	木	13:30～15:30	一般	10名	2回	700円	田附　みのり	１作品を２回にわたり作ります。手作りフェルトの原料はふわふわの羊の毛。これを縮絨液をかけてゴシゴシ擦ればフェルト化！何かと便利な「大人可愛いミニ手提げバッグ」を作りましょう！」
27	楽しく学ぶ認知症予防講座 SDGs	5/9・16・23	金	13:30～15:00	一般	20名	3回	無料	明治安田生命	安心したセカンドライフをおくるために、認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えながらご紹介します。
28	みんなで楽しく！ 青春のメロディー	5/13・27 6/3・10	火	10:00～11:30	一般	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！
29	★気軽に茶道体験（裏千家）	5/28	水	10:30～11:30	一般	5名	1回	400円	水東会 (公民館登録グループ)	茶道体験してみませんか？和菓子とお抹茶の頂き方を学んだ後、ご自身でお抹茶をたてる体験をします（経験者の方はお点前体験も可能です）。初心者・経験者大歓迎！お気軽にご参加ください‼

玉津南公民館

〒651-2126　西区玉津町上池 314　　Tel 078-914-4300

記号	講　座　名	期間	曜日	時間	対象	定員	回数	教材費	講師名	コメント
30	★やってみよう！健康体操	6/4	水	14:00～16:00	一般	10名	1回	無料	健康体操 (公民館登録グループ)	からだを動かして、筋肉を伸縮させ、関節の可動域を広げることで、スムーズな動作が行えるようにするとともに、体力・基礎代謝をあげましょう。
31	第２の人生いきいきセミナー ①②③　SDGs	①6/5、②6/12、 ③6/19	木	13:30～15:00	高齢者	10名	3回	無料	①ある活 荒牧秀樹 ②山の魅力 瀬川滋 ③やさしいヨガ 金廣富子	①転倒しない綺麗な正しい歩き方をマスターしませんか。 ② 75 歳でキリマンジャロ挑戦！百・二百名山達成者が語る。 ③フレイル予防。無理なく気軽にヨガ体験。
32	★発声練習・高音の出し方を 学び昭和の歌を歌おう！	6/6	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)	高音の出し方を練習して、いろいろな懐かしい曲を歌ってみませんか。
33	★楽しいコーラス	6/10	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)	みんなで歌うと心もからだも元気になりますよ。気持ちよく歌いましょう。
34	みんなで楽しく！ 青春のメロディー	7/3	木	14:00～16:00	一般	10名	1回	無料	大東　知子	懐かしい歌を楽しく歌い、気分をリフレッシュ！元気になります！

公民館で始めよう!! パソコン・タブレット・スマホ講座

※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	教材費	講師名	コメント
A	住之江	初めてでも安心！ 楽しむスマホ教室 （LINE 編）	初級	6/13	金	10:00 ～ 11:30	5名	1回	無料	吉安　美玲	ご自身のスマホをご持参ください。LINE を入門編から学んでいきます。（アンドロイド・iPhone 可、かんたんスマホ等不可）
B	長田	誰でもアンドロイド・スマホ	初級	5/19～5/22	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。アンドロイド・スマホでのタッチ操作から、QRコード・検索・カメラなどを分かりやすくていねいに学べます。
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	6/2～6/4	月～水	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。基本アプリでは、地図やスケジュールなど、ラインでは、友達追加やスタンプの取り方を楽しく経験できます。
D	東垂水	スマホ講座 ～あんしん・安全に利 用するために～	初級	5/12	月	10:00 ～ 11:30	10名	1回	無料	ドコモショップ	スマホをあんしん・安全に利用するためのルールとマナーを学びます。（ご自身のスマホをご持参ください）

【区分について】☆初級：文字入力できる方向けの講座です。

KOBE生涯学習パスポート「マナビィ単位認定制度」のご案内

生涯学習のイメージキャラクター「マナビィ」

記載の連携施設の対象講座を受けると、マナビィ認定印を１つ押します。

マナビィ単位認定制度 連携施設

マナビィ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
- 市立図書館 市内12ヶ所
- コミスタこうべ
- 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
- 神戸市埋蔵文化財センター
- 神戸市立婦人会館
- 海外移住と文化の交流センター
- 神戸市消費生活センター

お問い合わせは　上記各施設まで

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 SDG s に関する講座に取り組んでいます。
詳しい日時は、各館の講座一覧に掲載しております。

お問い合わせは 各公民館 まで

住之江公民館
〒658-0053 東灘区住吉宮町2-2-3
Tel.078-822-1300　Fax.078-822-7037
- JR 住吉駅より南へ徒歩約 10 分
- 阪神住吉駅より東へ徒歩約 2 分
- 阪神 / 六甲ライナー魚崎駅より北西へ徒歩約 8 分

葺合公民館
〒651-0081 中央区真砂通2-1-1
Tel.078-232-4026　Fax.078-232-4028
- 阪神春日野道駅より南西へ徒歩約 10 分
- JR 三ノ宮駅より南東へ徒歩約 15 分
- JR 神戸駅より市バス7系統、市民交流センター下車、東へ徒歩約 5 分

清風公民館
〒650-0017 中央区楠町8-10-3
Tel.078-371-3319　Fax.078-371-3327
- 市営地下鉄大倉山駅東①出口より北東へ徒歩約 5 分
- 高速神戸駅より北へ徒歩約 20 分
- JR 神戸駅より北へ徒歩約 20 分

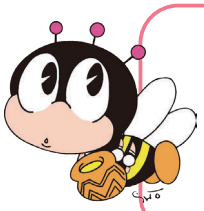
長田公民館
〒653-0004 長田区四番町4-51
Tel.078-575-1374　Fax.078-575-1785
- 高速長田駅より東へ徒歩約 8 分
- 市営地下鉄長田駅東②出口より東へ徒歩約 5 分

南須磨公民館
〒654-0038 須磨区青葉町2-2-3
Tel.078-735-2770　Fax.078-735-2782
- JR 鷹取駅より南西へ徒歩約 7 分

東垂水公民館
〒655-0886 垂水区東垂水1-1-1
Tel.078-753-5025　Fax.078-753-0191
- 山陽滝の茶屋駅より北西へ徒歩約 12 分
- 垂水駅東口バス停よりバス 57 系統で約 10 分王居殿 3 丁目下車すぐ

玉津南公民館
〒651-2126 西区玉津町上池314
Tel.078-914-4300　Fax.078-914-8277
- JR 明石駅より北西へ徒歩約 20 分
- JR 明石駅より神姫バス約 5 分
- 玉津南公民館前下車すぐ

公民館春季講座の応募について



申込締切日は
4月22日(火) 17:00
※往復ハガキは、当日必着
3月21日(金)9:00から申し込み可能です。

申込方法

① PC・スマホから

以下の2つのいずれかの方法で、申込ページから申込。
① 右の2次元コードから
②「神戸市立公民館」で検索
(https://www.city.kobe.lg.jp/a41153/kominkaninternetmousikomi.html)

インターネット申込の流れ

STEP1 講座申込 (申込者→おでかけKOBE)

STEP2 申込の受付完了メール (おでかけKOBE→申込者)

注:このメールは当選メールではありません

STEP3 申込先の公民館ホームページで抽選結果発表
5月2日(金)午前中に発表

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〕

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〕

当落通知返信用85円のハガキ持参
(ご自宅の宛名を明記し裏は白で)
各公民館の受付時間が異なります。ご確認ください。

1講座につき1枚のハガキで

返信用(おもて) / 返信用(うら)

85円 □□□-□□□□
参加者の住所
参加者の名前

注 この面には、何も書かないでください。

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)

85円 往信 □□□-□□□□
(応募先の公民館の住所)
(応募先の公民館名)

注 この面には、何も書かないでください。

返信用(おもて) / 往信用(うら)

85円 返信 □□□-□□□□
85円です。不足のないよう、お確かめください。
住所
参加者の名前

●講座記号
●講座名
●住所
●参加者の名前 (ふりがな)
●年齢・性別
●電話番号(携帯等)

PC・スマホから申し込まれた方の抽選結果について、お知らせ方法が変更になります。

申込先の公民館HPで抽選結果を発表します。抽選番号は、申込時に「おでかけKOBEからメールで送られた」12桁の申込受付番号です。抽選結果については、右の2次元コードから申込先の公民館HPに移動してください。(○○公民館)で検索

神戸市立公民館
抽選結果発表日時
5月2日(金曜日)
午前中

当選者には、後日受講決定通知を、メールで送ります。@ city.kobe.lg.jp からのメールが受け取れるよう受信設定してください。5月15日(木)までにメールが届かない場合は、申込先の公民館までお問合せください。迷惑メールフォルダ等も確認してください。**なお、落選者へのメールは、送信しません。**

◎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、5月2日(金)申込公民館HPで発表します。**
- 応募者が少数の場合は教室を中止することがあります。
- キャンセルの場合は、必ず申込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。**
- バリアフリーの状況については、申込先の公民館にお問い合わせください。
- やむを得ず中止とする場合があります。ご了承ください。
- 収集した個人情報は、講座の開催と、個人を識別できない統計情報の作成のために利用します。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。