

みんなの「やってみよう」を応援する公民館に「行ってみよう」

神戸市立公民館

住之江 葦合 清風 長田 南須磨 東垂水 玉津南

公民館春季講座の申込は

2025年 春季講座

受講生募集



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。

〇〇公民館

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	★当ててスッカリ！ ～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カリします。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と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	榎根 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！

葦合公民館

〒651-0081 中央区真砂通2-1-1 Tel 078-232-4026

記号	講座名	期間	曜日	時間	対象	定員	回数	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 文子 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 をつなごう。
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、分かります。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 宮崎 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)各自でご準備をお願いします。
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 (ワーク) (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」 を作っちゃおう	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」を作っちゃおう!
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同 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	① 6/5 ② 6/12 ③ 6/19	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。 ②75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。



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

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②出口より東へ徒歩約5分

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

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

葦合公民館

〒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

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

・山陽垂水の茶屋敷より北西へ徒歩約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

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

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

※往復ハガキは、当日必着

4月22日(火) 17:00

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]

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 □□□-□□□□ 参加者の名前	参加者の住所 ② 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

② 消すことができるボールペンは
使用しないでください。

往信用(おもて)	返信用(うら)	返信用(おもて)	往信用(うら)
85円 □□□-□□□□ 往信 (応募先の公民館名)	② この面には、何も書かないでください。	85円 □□□-□□□□ 返信 (85円です。不足のないよう、お確かめください。) 参加者の名前 住所	●講座記号 ●講座名 ●住所 ●参加者の名前(ふりがな) ●年齢・性別 ●電話番号(携帯等)

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。(〇〇公民館)
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。抽選結果発表は、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。