

# 春の公開講座

入会金・KCC会費不要 ※いずれも予約が必要です

神戸新聞カレッジ 新長田KCC Tel (078) 611-1118  
 JR新長田駅より南へ徒歩7分◇アスタくにつか4番館東棟3階  
 月～土曜(日曜休館) 9:30～20:00  
 ★受付にてお得な駐車サービス券を販売中です★

## 指導者のための「フェルデンクライス」 ～心地よい動きを通して、脳が楽で効率の良い動き方を選ぶ～



イチロー選手の非常に高いパフォーマンスのカギは、筋力アップというよりも、その磨かれた身体感覚にあります。受講生に対する指導効果や自身のパフォーマンスを高めるには、まず指導者自らの身体感覚を高めることが必要です。講座では、心地よい動きを通して脳が楽で効率の良い動き方を選択できるように導き、動きの可能性や表現の幅を広げていきます。結果として、「体を痛めにくい体の使い方」ができるようになります。ダンスやヨガのインストラクターをはじめ、音楽家やスポーツ選手、リハビリの専門家なども活用しているメソッドです。＜指導者以外の参加も可能です＞

- 5/27、6/10いずれも日曜 10:00～16:00 ●各 12,000円
- 国際フェルデンクライス連盟公認指導者、MBSマスター・プラクティショナー 西田 佳代



## 切って感動! 飾り巻き寿司

4月は「こいのぼりとかぶと」、5月は「お相撲さんと軍配」、6月は「人気キャラクター」を作ります。

- 4/19、5/17、6/21  
いずれも木曜 10:30～12:30
- JSIA 寿司インストラクター協会認定  
飾り巻き寿司マスターインストラクター  
辰巳 温美 ●各 4,104円(教材費含む)



## 癒しのガーデニング

土の代わりにヤシの実チップを使い、四季の花苗やリーフを使って、寄せ植えを楽しみます。

- 4/25、5/23、6/27  
いずれも水曜  
10:00～12:00
- Juneberry 教室主宰  
森沢 潤子
- 全3回 4,860円(教材費別)



## きもので作る…おしゃれ縫い物

浴衣地を使って、5月は「チュニック」、6月は「巻きスカート」を作ります。すべて手縫いで仕上げるので、とっても簡単です。

- 5/9、6/13  
いずれも水曜 9:30～12:00
- リメイクデザイナー 森川 恭子
- 5月=3,620円(教材費含む)  
6月=2,620円(教材費含む)



## 抹茶シュトーレンとフランスパン



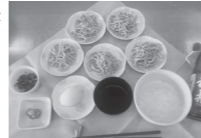
4・5月は「抹茶シュトーレン」、6月は「フランスパンとベーコンエビ」を作ります(ランチタイムは講師手づくりの約10種類のパンと野菜料理を賞味)

- 4/27、5/18、6/29  
いずれも金曜 10:00～14:00
- 家庭製パン研究家 北林 利勝
- 各 3,996円(教材費含む)

## 本格! 手打ちそば～抹茶そば～

プロが使用する高品質の粉を使い、本格的な「茶そば」を作ります(ランチは講師の手打ち麺を賞味)

- 4/25(水) 11:00～13:30
- ニッポン商事テクニカルアドバイザー 宇野 清晴
- 3,240円(教材費含む)



## 健康食革命! 50℃洗いと低温蒸し

◇4/21=鯉のぼりいなり寿司、兜の春巻き、鯛の潮汁、蒸し野菜、柏餅◇5/26=やわらかポークオニオンソース、マッシュポテト、野菜スープ、スフレパンケーキ、リンゴジャム◇6/16=おいしいご飯の炊き方、梅干しの漬け方、おむすび、鶏チャーシュー、食べる味噌汁

- いずれも土曜 10:00～14:00
- スチーミング調理技術研究会 平山 一政、衣笠 明子
- 3回 12,000円、1回 4,400円(教材費含む)



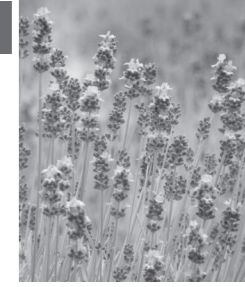
## ネイチャーヨガ



ハーブ園・風の丘芝生広場

## ネイチャーヨガ

- 4/21(土) 13:00～15:30=「摩耶山天上寺周辺」  
摩耶ケーブル～摩耶ロープウェイ～星の駅～摩耶山天上寺  
(真言密教の瞑想「阿字観」を体験)～掬星(きくせい)台
- 6/16(土) 13:00～15:30=「神戸布引ハーブ園」  
神戸布引ロープウェイ～山頂駅～神戸布引ハーブ園  
(風の丘芝生広場ほか)
- ボラリティョガセラピスト 和田 朋子
- 各 3,000円(天上寺での密教瞑想体験料含む/入園料別)



## 歴史探訪&季節の自然散策

- 4/19=「神戸臨港線・廃線跡」13:00 JR摩耶駅改札口～稗田水神社～灘のタカバシ～臨港線跡遊歩道～脇浜乙女塚古墳跡～下水道遺構～旧川崎製鉄所フライホイール
- 5/17=「摩耶山天上寺」13:00 JR六甲道駅改札口～市バス～摩耶ケーブル～摩耶ロープウェイ～星の駅～天上寺～オテル・ド・摩耶
- 6/21=「須磨離宮公園」13:00 「正門前」～園内散策
- いずれも 15:00頃、現地解散予定
- 神戸歴史クラブ副会長 ハケ代 信行 ●各 2,376円

## 自然の中で「自力で整体」

- 5/19(土) 12:30～15:30=「摩耶山天上寺周辺」  
摩耶ケーブル～摩耶ロープウェイ～星の駅～摩耶山天上寺  
(真言密教の瞑想「阿字観」を体験)～オテル・ド・摩耶～掬星台
- 自力整体ナビゲーター 森寺 悦子
- 3,500円(天上寺での密教瞑想体験料など含む)



摩耶山天上寺

## 珈琲アート講師認定講座



ミニクリーマーを使って珈琲アートを描く講師認定講座。

- 4/21、5/19、6/16  
いずれも土曜  
13:00～15:00
- コーヒーマスター 池田 修
- 各 5,400円  
(教材費、認定料含む)

## 世界コーヒー味紀行



三大エリアの背景を思い浮かべながら、世界のコーヒーの味を旅していきましょう。最終回はお好みのブレンドを作ります。

- 4/21、5/19、6/16  
いずれも土曜 15:30～17:00
- コーヒーマスター 池田 修
- 全3回 8,748円(教材費含む)

会場は中央市場の料理教室です(神戸市兵庫区中之島1)