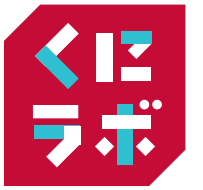


KUNILAB.

INFO 2024 秋号



Kunizuka
Culture Lab.

楽しく学べる！

新しい自分発見研究所！[カルチャースクール]

パリオリンピック2024 柔道男子監督の柔道教室 鈴木桂治柔道アカデミー(KJA) KJA新長田 生徒募集中!!

■指導者 / 鈴木桂治

1980.6.3 茨城県常陸市(旧・石下町)出身
国士館中学・国士館高校・国士館大学
国士館大学大学院 スポーツシステム研究科
早稲田大学大学院 スポーツ科学研究所
アテネオリンピック100kg 超級 金メダル
柔道男子日本代表監督

本アカデミーでは、柔道という武道を通じて「相手を思いやる気持ち」
「諦めない気持ち」「挑戦する気持ち」を大切に、指導します。

■【年少・年中・年長クラス】 火曜 16:15~17:15

■【小学生クラス】 火曜 16:45~17:45

講師：鈴木桂治、井上晃一、古松宏之、高橋啓子
※不定期で鈴木桂治による指導あり

詳しくはホームページをご覧ください。



11月
まで!

くにづかカルチャーラボ
入会金0円キャンペーン!

秋から始める習い事

人生を豊かにする講座特集

2024年 秋の講座【入会と受講のご案内】 ※キャンペーン終了後は下記の料金が適用されます。

- 受講料とは別に、入会金5,500円[税込](60歳以上と大学・専門学生以下は半額、会員の同居家族は免除)、教室維持管理費月額330円[税込]が必要です。●いずれの講座も電話またはインターネットでご予約のうえ、ご入会手続きをお願いします。●講座によってはすでに満席の場合があります。●教材費・持ち物についてはホームページでご確認またはお問い合わせください。
- 授業中の事故につきまして、当施設は応急処置以外の責任を負いません。ご同意のうえ、ご入会ください。●最少開講人数に満たない講座は、開講を延期または中止する場合があります。
- 公開講座や期間限定(回数設定)講座を除き、原則として講座の修了期限はありません。●当施設はコンプライアンスプログラム(法令順守計画)を策定し、個人情報保護法および関連法令を遵守いたします。お知らせいただいた個人情報は、適正に管理し、当施設および講師からの各種ご案内、お知らせの送付など、サービスの提供に必要な範囲で利用させていただきます。

講師募集中! あなたも「くにラボ」で先生として教えてみませんか? 従来のカルチャースクールとはひと味違った教室を、私たちと一緒に作りましょう!

くにづかカルチャーラボ 〒653-0041 神戸市長田区久保町6-1-1
アスタくにづか4番館3階

ご予約・お問い合わせ

Tel: 078-646-6000

Tel 受付時間 【月~金】9:30~19:00
【土】9:30~17:00

詳細、最新情報はホームページ、Instagramで!

<https://lab.kunizuka.com/>

ホームページ



アクセス

【電車でお越しの方へ】

- ◎JR・神戸市営地下鉄「新長田駅」から南へゆっくり歩いて7分
- ◎市営地下鉄海岸線「駒ヶ林駅」から北へゆっくり歩いて3分
- ◎神戸市バスご利用の場合「大橋5丁目」バス停から南へ徒歩3分

【車でお越しの方へ】

- ◎アスタくにづか駐車場▶国道2号「大橋4丁目」交差点南へ
 - ◎アスタプラザイースト・ウエスト駐車場もございます。
- ※駐車料金の割引あり



10月
開講

新規講座 New Course

見学や体験は、随時行っています。

この他にも多数講座をご用意しています。
お問い合わせ Tel: 078-646-6000



新規講座一覧

人生を豊かにする、新たなきっかけに…

楽しいつまみ細工

正絹やレーヨン様々な布で素敵なお花を作りましょう。
協会のカリキュラムなど、基礎から楽しく学べます。

- 第1 火曜 10:00~12:00
- 1ヵ月 2,970円 / 3ヵ月 8,910円
- 材料費別途あり (作品により異なる)
- 日本つまみ細工コーディネーター協会
インストラクター・認定講師
光田 薫



やさしいペン字

美しい字は一生の宝です。「字を書くことが楽しい」「習っていて良かった」と評判の講座です。生徒様一人一人に向き合い、基礎から丁寧に指導いたします。

- 第2・4 火曜 13:00~15:00
- 1ヵ月 4,500円 / 3ヵ月 13,500円
- 教材費別途あり (初回のみ)
- 日本ペン習字研究会師範
(規定部・筆ペン部) 大野ふみえ



資格
取得

歌舞伎の楽しい見方

歌舞伎鑑賞はむずかしい…。歌舞伎に関してそう思っていないか？しかし「コツ」さえ分かれば、歌舞伎鑑賞は驚くほど面白くなります。この講座では、歌舞伎を楽しむための「眼」を養っていきます。

- 第1・3 金曜 13:30~15:00
- 1ヵ月 3,300円 / 3ヵ月 9,900円
- 歌舞伎エディタター/
はまかぜリベラルアーツ研究所 所長兼講師
谷口 創



楽しいクラフトバンド

再生紙から作られるクラフトバンドを使って、バッグやインテリア小物など、おしゃれで素敵な作品と一緒に作りましょう。

- 第3 金曜 10:00~12:00
- 1ヵ月 2,750円 / 3ヵ月 8,250円
- 材料費別途あり (作品により異なる)
- クラフトバンドエコロジー協会
認定講師 阿部広美



戸塚刺しゅう

戸塚刺しゅうのステッチを中心に、簡単ステッチから始めます。刺しゅうができる環境に感謝しつつ楽しんでいただきたいです！

- 第4 火曜 13:00~16:00
- 1ヵ月 3,960円 / 3ヵ月 11,880円
- 材料費別途あり
(作品により異なる)
- 戸塚刺しゅう協会師範 今川明美



資格
取得

やさしいピラティス

女性
限定

ピラティス未経験の方、興味のある方、ぜひご参加ください！人生100年時代、健康的な日常を送るための身体づくりへと導くお手伝いをさせていただきます！

- 木曜 15:45~17:00
- 1ヵ月 7,920円 / 3ヵ月 23,760円
- メディカルピラティスインストラクター / 全米ヨガアライアンス
RYT200取得 有田佳子

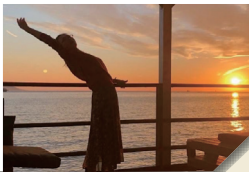


美ボディストレッチ

夜
開講

ヨガやバレエの要素を組み合わせたオリジナルのクラスです。身体のゆがみを整え、体幹を鍛えることで美しい姿勢へと変わっていきます。「継続は力なり！」一緒に美ボディへと近づきましょう！

- 木曜 18:15~19:00
- 1ヵ月 4,840円 / 3ヵ月 14,520円
- 河合美智子モダンダンススタジオ
専任講師 佐野和子



セルフ整体

体はうまく出来ていて、手や足を使って自分で自分の体をほぐすことができます。シンキングボール、ティンシャなどのヒーリング楽器を使って心も体もリラックスしましょう！

- 土曜 10:30~12:00
- 1ヵ月 6,600円 / 3ヵ月 19,800円
- 自力整体ナビゲーター・柔整師/
ヴォイスヒーラー講師・シンキン
グボール講師 田畑和秀 / 田畑彰子



入会
不要

公開講座 Extention Course

会員以外の方もご参加できます。

- 定期あり マークの講座は、定期講座も開講しています。
- いずれも予約が必要です。右記QRコード、ホームページ、ご来館受付、お電話からご予約ください。
- 定員人数に達した場合、参加できない場合があります。



公開講座一覧

「連ドラ」視点で読む『源氏物語』 全6回

今年盛り上がっている『源氏物語』は、間違いなく日本文学史上の最高傑作です。その面白さは特に作者の「構成力」にあります。クイズ形式も交えつつ、作者が仕組んだ構成の巧さを体感していきます。

- 第1・3 金曜 10:30~12:00 ※12月まで
- 参加費：9,900円 (全6回分)
- 教材費：コピー代500円 (全6回分)
- 持ち物：筆記用具
- はまかぜリベラルアーツ研究所 所長兼講師 谷口 創



知らなきゃ損！エンディングノートから始める「脱そこそこ人生！」

ペン1本で簡単！70~80代受講者の8割が「行動する気になった」講座です。退屈な日常を抜け出しワクワクと刺激を楽しむ「サビない私」になれる。土台づくりはエンディングノート。プチ体験あり。

- 10/5(土)・10/14(月)・10/19(土)・10/28(月)
13:30~15:00 ※上記の日程からお選びください
- 参加費：2,200円 ■ 教材費：レジュメ代
- 持ち物：筆記用具
- 相続・遺言専門行政書士 / 「憧れの私世界を目指す生き方」コーチングコンサルティング 清水友子



練り切りで楽しむハロウィン

体に優しく、食べておいしい和菓子「練り切り」。今年は和風ハロウィンはいかがでしょう。着色済の色玉をご用意しますので、成形をしていただきます。初めての方大歓迎。一緒に trick or treat !

- 10/24 木曜 [1部] 10:00~12:00
[2部] 13:30~15:30
※上記の時間からお選びください
- 参加費：3,500円 (材料費込)
- 持ち物：エプロン、タオル
- atelier GuRA 飯屋有美



パールアレンジ&リメイク

定期あり

講師は神戸の真珠会館に務め、須磨で真珠の養殖も。真珠のお話に製作・デザインにリメイクも出来ます。真珠やパーツも選べて、デザイン・長さも好みのまま。初めてのでも安心して参加できます。

- 10/4 or 11/1 金曜 13:30~15:30
- 参加費：1,320円
- 教材費：リメイクするものがない方、
(4,000円~8,000円要)
- 持ち物：リメイクしたいもの・筆記用具
- KOBEパールコレクション代表 所神根孝二



～自分の未来入門編～【11月~1月 全5回】 エンディングノートにチャレンジ

エンディングノートを書くことは、未来への準備であり「今の自分」と深く対話する貴重な時間。隠れた感情や本音に気づき、本当の願いを見つけ、自信と希望を取り戻しましょう。

- 【月曜コース】 or 【土曜コース】 13:30~15:00
- 参加費：13,200円 ■ 教材費：レジュメ代
- 持ち物：筆記用具
- 相続・遺言専門行政書士 / 「憧れの私世界を目指す生き方」コーチングコンサルティング 清水友子



声を合わせて 歌いま笑歌~♪♪

定期あり

みんなで気楽に歌いましょう。おしゃべりしたり、笑ったり、楽しい時間でストレス解消!! 童謡・唱歌・昭和歌謡…ちょっとブレイク。脳トレの手あそびも、ご紹介いたします!

- 10/9 or 10/23 水曜
13:00~14:00
- 参加費：1,100円
- 持ち物：筆記用具
- ヤマハ認定講師 鮫島千津子



秋のスワッグ作り

定期あり

生花からドライフラワーへと色褪せていく様子を楽しみませんか? 玄関扉や壁に飾れば季節感を暮らしに取り入れることができますよ!

- 10/5 or 11/2 土曜 11:00~12:30
- 参加費：3,500円 (材料費込)
- 持ち物：持ち帰り用袋
- フラワーアレンジメント講師 池田貴子



整理収納アドバイザー 2級認定講座

資格
取得

片付けが苦手な方、モノが捨てられない方は必見! 日常生活で役立つ整理収納スキルを習得でき、一度学べば一生使えるスキルで大人気の講座です。1日で資格取得可能。

- 10/7(月)・10/14(月・祝)・11/14(木)・11/16(土)
10:00~17:00 (休憩1hあり)
※上記の日程からお選びください
- 参加費：17,600円 ■ 教材費：7,100円 ※資格認定料含む
- 持ち物：筆記用具・メモ帳・ふせん
- 整理収納アドバイザー2級認定講師 生田博和

