KUNILAB. INFO

2026
秋冬特別号

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］

秋冬の暮らしに、ときめきを。

～新規・公開講座特集～


季節の練り切り


手芸・工芸



花咲く書道



プリザーブドフラワー

2026年秋冬 受講生募集中
入会金0円キャンペーン！
12/25まで！

2026年 秋冬の講座【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、私たちと一緒につくりましょう！

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～土】9:30～17:00
※休館日は不定期

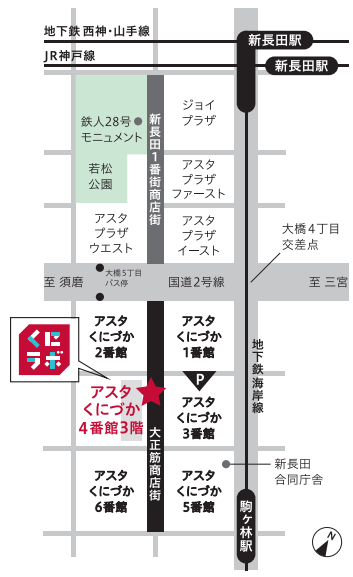
詳細、最新情報はホームページ、インスタグラムで！
https://lab.kunizuka.com/

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



入会不要

公開講座
Extention Course

1日講座です。

公開講座詳細

- 定期あり マークの講座は、定期講座も開講しています。
- 要予約。QRコード・HP・ご来館受付・お電話からご予約。

季節を楽しむ練り切り

彩り豊かな練り切りで、秋冬の季節を楽しみませんか？忙しい毎日にホッと一息つける、プチ贅沢な時間を。優しい甘さと手作りの楽しさを味わいましょう。初心者さん大歓迎です。

- 11/26 木曜 13：30〜15：30 [紅葉編]
  12/17 木曜 13：30〜15：30 [クリスマス編]
- 各5,000円（材料費込）
- atelier GuRA 仮屋有美
- 予約締切：開催日の３日前まで




呼吸をラクに、毎日を元気に！

①呼吸筋ストレッチ

疲れた時、気分を切り替えたい時、なんだか調子がでない時…『呼吸筋ストレッチ』なら、胸や背中をゆるめていつでも手軽にリフレッシュ！その場の心地よさを日々の習慣にして、調子のいい日を少しずつ増やしていきましょう！

- 12/5 土曜 13：30〜14：30
- 2,500円 [①②両方4,000円]
- NPO法人安らぎ呼吸ﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ認定指導士 林田麻佑
- 予約締切：12/3（木）まで



はじめての作詞

懐かしい昭和歌謡には、たった一行で景色や心を動かす言葉があります。名曲の表現をヒントに、あなたの思い出や気持ちを歌詞にしてみませんか。楽譜も作詞経験も不要です。90分で自分だけの「サビ4行」を完成させます。

- 11/12・12/10 木曜 13：30〜15：00
- 各3,300円
- 作詞・作曲家　ツカム
- 予約締切：開催日の前日まで



②声と飲み込む力 トレーニング

「声が出にくくなった」「話すと聞き返される」「食事中によくむせる」「飲み込みにくい」そんなお悩みはありませんか？発声と嚥下のトレーニングで声と飲み込む力の鍛え方をマスターしましょう！

- 12/5 土曜 14：45〜15：45
- 2,500円 [①②両方4,000円]
- 嚥下トレーニング認定講師　北勝成
- 予約締切：12/3（木）まで



ルトゥールクロッシェの

プチツリーブローチ

定期あり

ルトゥールクロッシェというテクニックで、編むツリーブローチの形になっています。ビーズの入れ方を工夫し、まるで刺繍のようなモチーフになります。鎖編み、細編みが出来れば大丈夫。

- 11/10・11/24 火曜 18：30〜20：30
- 各5,390円（材料費込）
- STUDIO COLOR主宰 多木佐瑤子
- 予約締切：開催日１週間前まで



聖夜の切株アレンジメント

定期あり

白樺をくり抜いた器に、お好きな色のバラやオーナメントを選んで、香りの良いヒバとヒムロスギのグリーンに3種類の木の実やギフトボックスなどを散りばめ、楽しいクリスマスアレンジメントを作成します♪

- 11/10・12/8 火曜 14：00〜15：30
- 各7,650円（花材費込み）
- メリアデザイナーズ代表　住吉恵
- 予約締切：開催日の前日まで



〜笑顔相続ノートでかなえる、想いと未来の安心〜

自分と大切な人のための安心未来設計

相続の不安を減らすために「笑顔相続ノート」で想いと情報を整理する実践講座です。行政書士がやさしく解説し、今日から始められる安心の準備をお伝えします。

- 11/12・12/3　木曜　13：30〜15：00
  11/26・12/17　木曜　18：30〜20：00
- 各1,500円
- 行政書士　岩本友江
- 予約締切：開催日の５日前まで



ソウタシエのリースブローチ

定期あり

ソウタシエコードとビーズで作るリースブローチです。ソウタシエコードの扱い方が初めての方でも作りやすいデザインになっています。講師も丁寧にお教えします。一度やってみませんか。

- 11/10・11/24 火曜 18：30〜20：30
- 各4,950円（材料費込）
- STUDIO COLOR主宰 多木佐瑤子
- 予約締切：開催日２日前まで



Xmas馬蹄リース

定期あり

「幸運を呼び込む」といわれる馬蹄の形を瑞々しい針葉樹で作ります。素朴で温かみのある雰囲気もプラスして、Xmasを彩ります♪
※作品は９０分程で仕上がります！

- 11/28 土曜 10：30〜12：30
  12/12 土曜 13：30〜15：30
- 各4,000円（花材費込）
- フラワーアレンジメント講師　池田貴子
- 予約締切：開催日３日前まで



11月 START

新規講座
New Course

＜ 見学・体験 随時受付 ＞

入会金 0 円キャンペーン実施中！

キャンペーン期間：11月1日～12月25日

新規講座詳細

NEW

はじめての太極剣（水）

太極剣は、剣を使った太極拳で、「鳳凰の如く」と言われるように、優美な動きの中に武術的な動きも入っています。24式太極拳を一通り動ける方を対象に、是非一度挑戦してみてはいかがでしょうか。

- 水曜 11：10〜12：10
- １ヵ月 4,400円 / 3ヵ月 13,200円
- 日本武術太極拳連盟公認太極拳A級指導員 阿野千春



NEW

70歳からはじめる

健康体操（3B体操）月４回

３Ｂ体操の手具を使って誰でも無理なく、楽しみながらできる体操です。音楽に合わせて楽しく身体を動かし、筋力・柔軟性・バランス力を高めていきます！心身ともに健康な日常生活が送れるように、一緒に健康寿命をのばしましょう！

- 金曜　11：00〜12：00
- １ヵ月6,600円 / 3ヵ月19,800円
- 日本３Ｂ体操協会公認指導者 赤松佐智



NEW

【年中〜小学生対象】

ヒップホップ基礎クラス　U-12

K-POPや洋楽でカッコよく踊ろう！ヒップホップの基礎から丁寧に指導します。初心者でも安心してご参加下さい。経験者はさらに上の「魅せる表現力」を身につけます。全てのダンスのベースが詰まったクラスです！

- 第1・3 土曜 11：30〜12：30
- １ヵ月 3,800円 / 3ヵ月 11,400円
- ダンサー　TOMO



NEW

声を出す。音を感じる。

音の瞑想マントラ

マントラを神聖な音として大切にし、その音を聴き、声を出し、音に集中する練習をします。ただそれだけなのに「こうしなきゃ」と思う自分から少し離れて、何も気にせずにいられる瞬間があります。

- 第2・4 土曜　16：00〜17：00
- １ヵ月6,000円 / 3ヵ月18,000円
- KHYF認定 Yoga Teacher　小林珠美



NEW

ワイヤーレースジュエリーディプロマ

ワイヤーを編むのは難しそう…と思われている方。この講座は、まずワイヤーに慣れるため、鎖編みと小枝のテクニックだけ。作品はとても身に着けやすいデザインです。編み物初めての方にも、経験者の方も楽しめる講座です。

- 第2・4 火曜 18：30〜20：30
- １ヵ月4,400円 / 3ヵ月13,200円
- STUDIO COLOR主宰　多木佐瑤子



NEW

自分に戻るヨーガ

女性限定

いつも頑張っているあなたへ。「大丈夫」と笑っているけど、本当はしんどい。そんなことはありませんか？「今日、私はどう感じている？」と自分に目を向ける1時間。周りに合わせず、自分の呼吸を感じながら、自分のペースで体を動かす。少しずつ、自分に戻っていくヨーガです。

- 水曜 13：30〜14：30
- １ヵ月 8,000円 / 3ヵ月 24,000円
- KHYF認定 Yoga Teacher 小林珠美



NEW

発声改善・元気な声になろう

呼吸筋のストレッチ、発声の基本を人前でしっかり伝える声を出せるように演劇・狂言を15年以上続けている講師がレッスンいたします。セリフや謡もあり楽しく行います。

- 第２　火曜 13：30〜15：00 [月1回]
  第2・4 火曜 15：00〜18：10 [月2回]
- １ヵ月3,000円 / 3ヵ月9,000円 [月1回]
  １ヵ月5,000円 / 3ヵ月15,000円 [月2回]
- 成Naru健康プロモーション代表 北勝成



お正月講座特集

今回はお正月特集ということで、来年の2027年に向けて１日講座をたくさんご用意しております！気持ちよくお正月を迎えませんか？



＜お正月特集一覧＞

申し込みは、QRコード、HP、ご来館受付、お電話で。