

卓球部のページ

1. 部員数 約280名
2. 部の会費
 - 正会員 入部金 ありません。
 - 年会費 2,000円／年 秋の入会(10月～)1,000円
 - 月会費 1,000円／月 ※年間分一括払いは9,600円(2割引きです。)
 - ※月会費は、月初の例会参加時に会場で受け付けます。
 - 備考 新年度会費は、前年度の1月～3月上旬に受け付けます。
 - 準部員 部費は正会員と同額です。(同窓会費は本籍部でお願いします。)
 - ※例会の見学や一日体験参加も歓迎します。
 - 詳しくは、役員までお問い合わせください。
3. 例会等
 - 開催数 約12回～15回／月
 - 実施曜日 毎週：月曜、火曜、水曜、木曜、金曜（不定期）
 - 時間 標準：13:00～16:00(会場のシステムにより例外時間があります。)
 - 例会会場 神戸市内の体育館 9会場(毎月の行事表に記載されます。)
 - ※抽選にもれた場合は、例会の無い会場もあります。
 - ※新入会員の方には、例会参加マニュアルを進呈します。
 - 参加形態 受付番号順に、練習していただきます。(対戦相手は自由です。)
 - ※練習時間は、1回15分(標準)で次の方と交代します。
4. 服装 卓球の出来る服装（危険防止のため、体育館シューズは必須です。)
5. 用具 卓球ラケット（ピン球は部で用意します。)
6. 年間行事
 - 5月 春季紅白卓球大会(申込者)
 - 7月 新入回生の卓球部講習会(春の講座)
 - 7月 役員研修会(1回目、幹事・委員)
 - 11月 秋季紅白卓球大会(申込者)
 - 11月 新入回生の卓球部講習会(秋の講座)
 - 12月 卓球部忘年会(対象：全員)
 - 3月 役員研修会(2回目、幹事・委員)

7. 部の活動紹介とメッセージ

年に春と秋の2回 美味しい昼食付きの楽しい紅白大会です。👉



👉 新入回生には入部直後に研修会を行います。以後、丁寧に指導いたします。👉



👉 転倒防止体操からスタートです。



👉 例会会場のスナップです。



👉 お世話下さる役員の皆さんです。



民踊部のページ

1. 部員数 約100名
2. 部の会費

正会員	入部金 1,000円(入部した年度のみ)
	年会費 1,000円／年(入部した年度は入会金を兼ねます。)
	月会費 1,000円／月(※月初の例会参加時に3ヶ月分前納)
	備考 新年度会費は、前年度の1月～3月上旬に受け付けます。
準部員	部費は正会員と同じ条件です。(同窓会費は本籍部でお願いします。)
	※一日体験参加は、1回500円です。
3. 例会等

開催数	原則 4回／月
実施曜日	月曜、木曜 (毎月の行事表に記載しています。)
時間	標準: 13:00～15:00(会場のシステムにより例外時間があります。)
例会会場	神戸常盤アリーナ(県立文化体育館) (※会場の変更もあります。)
	(交通案内) ・山陽電鉄 西代駅 山側へ2分
	・JR/地下鉄新長田駅から山側へ徒歩10分
参加形態	専門講師の指導を受けて練習します。
4. 服 装 動きやすい平均的なもの(和・洋服は自由)、草履 又は 体育館シューズ
5. 用 具 必要な時は、その都度お知らせします。
6. 年間行事

6月	おさらい会
7月	ゆかた祭り
12月	懇親会
7. 部の活動紹介とメッセージ

適度な運動と脳の活性化を継続し、健康寿命を伸ばしましょう。

本部行事の出演や、部内行事で成果の発表機会があります。



← 最後は
神戸ヴィッセル音頭
で締めました



おさらい会
皆で楽しく



例会は
輪踊り↑
← 正面おどりで練習します

着付けのお稽古もできます



神戸まつりに参加



ハイキング部のページ

1. 部員数 約250名
2. 部の会費
正会員 入部金 ありません。
年会費 1,500円／年 秋の入会(10月～)1,000円
月会費 なし（入会時に、部専用名札 750円が必要です。）
※例会参加時の交通費・入園料等は各自負担となります。
備考 新年度会費は、前年度の1月～3月上旬に受け付けます。
準部員 部費は正会員と同じ条件です。(同窓会費は本籍部でお願いします。)
※一日体験参加の費用は、300円です。
3. 例会等
開催数 2～3回／月 （毎月の行事表に記載されます。）
実施曜日 原則 金曜日（例外日もあります。）
時間 現地集合 9:50 または 9:30 14:00前後に現地解散予定です。
例会会場 コースは、市内周辺、六甲山系、姫路～京都、奈良等近郊です。
平易なコース、難易度、季節などを考慮して選定しています。
(昼弁当、飲み物は各自持参してください。)
注意事項 参加者は役員の指示に従いマナーを遵守してください。
4. 服装 ハイキングに適したもの(帽子、手袋を着用してください。)
靴は、ウォーキングシューズ又はハイキングシューズが良いです。
5. 用具 雨具で傘は不可です。合羽やレインウェアを用意してください。
6. 年間行事 11月 バスハイク

7. 部の活動紹介とメッセージ

健康づくりの原点は、「歩く」ことからですよ!! 仲間と共に楽しく歩きましょう。



出発前に準備体操で体をほぐしましょう。



新緑の中を気持ちよく歩きます。



満開の桜トンネル 最高ですね。



リーダーの安全指導で安心です。



ボウリング部のページ

1. 部員数 約240名
2. 部の会費

正会員	入部金 ありません。
	年会費 1,700円／年 秋の入会(10月～)1,000円
	月会費 なし(ゲーム代は、その都度支払い)
準部員	部費は正会員と同じ条件です。(同窓会費は本籍部でお願いします。)
3. 例会等

例会会場	①ジェームス山グランドボウル	②神戸六甲ボウル												
開催数	毎週1回 木曜日	毎週1回 水曜日												
ゲーム代	3ゲーム 1,200円	3ゲーム 1,250円												
貸し靴	400円／回	350円／回												
時間帯	<table border="0"> <tr> <th>受付</th> <th>プレイ</th> </tr> <tr> <td>1部 9:15～ 9:45</td> <td>10:00～11:30</td> </tr> <tr> <td>2部 11:15～11:45</td> <td>12:00～13:30</td> </tr> <tr> <td>3部 13:15～13:45</td> <td>14:00～15:30</td> </tr> </table>	受付	プレイ	1部 9:15～ 9:45	10:00～11:30	2部 11:15～11:45	12:00～13:30	3部 13:15～13:45	14:00～15:30	<table border="0"> <tr> <th>受付</th> <th>プレイ</th> </tr> <tr> <td>9:30～</td> <td>10:30～</td> </tr> </table>	受付	プレイ	9:30～	10:30～
受付	プレイ													
1部 9:15～ 9:45	10:00～11:30													
2部 11:15～11:45	12:00～13:30													
3部 13:15～13:45	14:00～15:30													
受付	プレイ													
9:30～	10:30～													
交通案内	①ジェームス山グランドボウル ・JR「垂水」駅からバス ・地下鉄「名谷」駅からバス ・例会日は地下鉄「名谷」駅まで 送迎バス運行あり ・2部、3部は片道のみ(15名限定)	②神戸六甲ボウル ・JR「六甲道」から徒歩 約5分 ・阪神「新在家」駅から徒歩 約5分 ・阪急「六甲」駅から徒歩 約15分 ・市バス、阪神バス 「灘区役所前」から徒歩 約3分												
4. 服装 ボウリングし易い服装 (ボウリングシューズは必須です。)
5. 用具 ボウリングボウル(貸しボウルは無料です。)
6. 年間行事

6月	夏季大会
9月	敬老大会
12月	冬季大会
3月	春季大会
7. 部の活動紹介とメッセージ

平易なスポーツで **年齢に関係なく楽しく** できます。



①ジェームス山グランドボウル

賞品付きの
楽しい部内大会が
待ってます!!



②神戸六甲ボウル



バドミントン部のページ

1. 部員数 約260名
2. 部の会費

正会員	入部金 1,500円
	年会費 ありません。
	月会費 1,000円／月（※月初の例会参加時に3ヶ月分前納）
	※月会費は、月初の例会参加時に会場で受け付けます。
備考	新年度会費は、前年度の1月～3月上旬に受け付けます。
3. 例会等

準部員	準部員の受け入れはありません。
開催数	約10回／月（毎月の行事表に記載しています。）
実施曜日	原則 毎週 月曜、水曜、金曜
時間	9:00～12:00 または 13:00～17:00
例会会場	・神戸市立中央体育館 ・兵庫区文化センター体育館 ・グリーンアリーナ神戸補助体育館
参加形態	各会場で受付の順番に自主練習しています。
4. 服装 バドミントンの出来る服装（バドミントンシューズは必須です。）
5. 用具 バドミントンラケット（シャトルは部で用意します。）
6. 年間行事

5月	春季紅白大会（申込者）
7月	新入部員研修会(春の講座)
11月	秋季紅白大会（申込者） 新入部員研修会(秋の講座)
7. 部の活動紹介とメッセージ

新入生には、内規・基本など説明します。



神戸市立
中央体育館



兵庫区
文化センター
体育館

グリーン
アリーナ神戸
補助体育館



シャトル人形（廃棄シャトルの再利用）

グラウンドゴルフ部のページ

1. 部員数 約130名
2. 部の会費

正会員	入部金	ありません。
	年会費	3,000円／年(年間一括納付) 秋の入会(10月～)1,500円
	月会費	ありません。
	備考	新年度会費は、前年度の1月～3月上旬に受け付けます。
準部員	部費	は正会員と同額です。(同窓会費は本籍部でお願いします。)
3. 例会等

開催数	約 8回／月
実施曜日	毎週：月曜、水曜
例会中止	※NHK午前5時56分の天気予報で、兵庫県南部が降水確率60%以上
時間	月曜日：スタート 9:30～ 水曜日：スタート 9:30～
例会会場	三菱重工 和田グラウンド
交通案内	地下鉄「和田岬」駅 下車 徒歩 8分
参加形態	受付終了後、グループでスタート
4. 服 装 グラウンドゴルフの出来る服装、運動靴、帽子
5. 用 具 クラブ、ボール、マーカー、スコアカードケース、ボールペン、ポーチ
※個人用を購入するまでは、部の用具をお貸しします。
6. 年間行事 毎月 月例会大会(上位成績は、神戸新聞「スポーツの広場」に掲載依頼)
7. 部の活動紹介とメッセージ

誰もが手軽に楽しめ、打つ、歩く、点数計算など

フレイル予防にもなる生涯スポーツです。

点数を競いながら和気あいあいとプレーし**仲間づくり**もできます。

参加者が集まり朝礼です。📷



スタート前にラジオ体操です。📷



📷グループで元気にプレーします。

弓道部のページ

1. 部 員 数 約50名
2. 部の会費

正 会 員	入部金	ありません。
	年会費	4,000円／年 秋の入会(10月～) 2,000円
	月会費	1,500円／月 ※年間分一括(18,000円)納付です。
		<u>※弓道場の使用料です。</u>
備 考	新年度会費は、前年度の1月～3月上旬に受け付けます。	
準 部 員	受け入れはありません。	
	※弓道部を本籍部とし、他部に準部員として入部する事はできます。	
3. 例 会 等

開 催 数	約8回／月
実施曜日	毎週：月曜、木曜
時 間	9:00～12:00
例会会場	神戸市立 王子弓道場
参加形態	カリキュラムに従い、講師の指導で練習します。
交通案内	・三宮駅前から市バス 2・18系統「野崎通3」下車 東へ 徒歩 7分 ※「三宮駅前」～「野崎通3」間の所要時間は約12分 ・三宮駅前から市バス 92系統「上筒井1」下車 北東へ 徒歩 7分 ※「三宮駅前」～「上筒井1」間の所要時間は約12分 阪急神戸線「王子公園」駅下車 徒歩 約10分
4. 服 装 詳細は来場時、説明します。
5. 用 具 初心者用の必要な弓具一式は道場に備えています。
6. 年間行事

4月 花見会	5月 春季射会	10月 秋季射会	12月 納射会
12月 忘年会	1月 初射会		
7. 部の活動紹介とメッセージ

- 初心者には基本から親切、丁寧に指導いたします。
- 弓道部の見学は、毎週月/木曜日の午前中、いつでも歓迎します。
- 凛とした所作、武道の精神、的中の快感を是非、あなたも。
- 自らの体力、年齢に合った弓力の弓を使っていつまでも続けられます。
- なお、入部の際は、月/木曜日の練習には必ず出席出来ること、正座、立ち/座りが容易に出来ること等ご考慮ください。



王子弓道場 射場（稽古風景）



王子弓道場 的場（虹を背景に 2020.01.30 ）

教養文化部(俳句・短歌)のページ

1. 部 員 数 約30名
2. 部の会費
 - 正 会 員 入部金 ありません。
 - 年会費 ありません。
 - 会 費 2,500円／6ヶ月(前納)
 - 備 考 新年度会費は、前年度の1月～3月上旬に受け付けます。
 - 準 部 員 部費、正会員と同額です。(同窓会費は本籍部でお願いします。)
 - ※例会の見学は、いつでも出来ます。
 - 詳しくは、役員までお問い合わせください。
3. 例 会 等
 - 開 催 数 約3回／月
 - 実施内容
 - 第1火曜 吟 行 場所は、その都度選定します。
 - 第2火曜 例 会 コミスタこうべ 13:30～17:00
 - 第3月曜 月曜会 勉強会(随時)は、長田区文化センターです。
 - 参加形態
 - ・吟行は、市内、近郊の山野、名所、旧跡を訪ねて俳句を楽しみます。
 - ・交通費、弁当代は各自負担です。
4. 服 装 吟行は、自由に歩ける服装でお願いします。
5. 用 具 筆記用具等
6. 年間行事 10月 コミスタこうべの作品展に出席
7. 部の活動紹介とメッセージ

初心者には、**基礎から手ほどき**をします。(俳句入門書 配布)

毎月の作品を 小冊子「若竹」に編集して配布します。



👉 **成果発表の場**です。

👉 吟行で**名所・旧跡を巡り**みんなで**楽しめます。**



👉 例会(コミスタこうべ)

👉 月曜会(長田区文化センター)



社交ダンス部のページ

1. 部員数 約400名
2. 部の会費
正会員 入部金 1,000円(入部した年度のみ)
年会費 1,000円／年(入部した年度は入会金を兼ねます。)
月会費 1,000円／月 (※6ヶ月分前納払込となります。)
※前期分(4月～9月分まで)の納付について
①新入生7月入会:年会費+2,000円(8月は休講のため)
②前年度から引継入会:年会費+6,000円
※会費は、指定期限までに郵便振替で前納となります。
備考 新年度会費は、前年度の1月～3月上旬に受け付けます。
準部員 部費は正会員と同額です。(同窓会費は本籍部でお願いします。)
※通常レッスン時(9:30～)の見学はいつでも出来ます。
詳しくは、役員までお問い合わせください。
3. 例会等
開催数 約16回／月
実施曜日 毎週:火曜、水曜、木曜、金曜(毎月の行事表に掲載します。)
※毎年度、クラス毎に曜日が変わります。
時間 受付:9:00～ レッスン9:30～11:30
例会会場 ・神戸常盤アリーナ(県立文化体育館)
・ふたば学舎
・神戸市立中央体育館
参加形態 クラス別に各会場で部外講師のレッスンを受けます。
4. 服装 ダンスの出来る服装 (体育館シューズ、またはダンスシューズ)
※女性はヒールカバーを着用してください。
5. 用具 ありません。
6. 年間行事
毎月 月例ダンスパーティー
12月 クリスマスダンスパーティー
(クラウンプラザホテル、昼食付き)

7. 部の活動紹介とメッセージ

メッセージ

初めての方には、ステップの基本から親切、丁寧に指導し大変好評です。

(写真資料調整中)

フォークダンス部のページ

1. 部員数 約130名
2. 部の会費

正会員	入部金	ありません。
	年会費	1,000円／年(10月以降は500円です。)
	月会費	1,000円(3か月分を前納していただきます。)
		※11月の新入部員は、年会費500円＋月会費2,000円(11・12月分)です
		※新しく入会の際は、手袋とハチマキ代の300円が別途必要です。
備考	新年度の同窓会費とフォークダンス部の年会費は前年度の1月～3月上旬に受け付けます。	
準部員	部費は、正会員と同額です。(同窓会費は、本籍部でお願いします。)	
	※例会の見学は、いつでも出来ます。(見学無料・体験大歓迎。)	
	例会開催時、13時まで1階でお待ちください。(貸しシューズもあります。)	
3. 例会等

開催数	3回／月	※ 8月は、夏休み休会。12月は2回。
実施曜日	火曜	(会場の都合により、金曜の場合もあります。)
時間	13:00～16:00(練習時間13:30～15:30)	
例会会場	神戸常盤アリーナ(県立文化体育館)	
交通案内	山陽電鉄 西代駅 山側へ2分 JR/地下鉄新長田駅から山側へ徒歩10分	
参加形態	講師の指導により、全員でレッスンを受けます。	
4. 服装 フォークダンスの出来る服装 (フォークダンスシューズ、または 体育館シューズ)
5. 用具 ありません。
6. 年間行事 12月 年忘れイベント
7. 部の活動紹介とメッセージ



👉 神戸市生涯体育大学同窓会55周年を迎え部員揃って記念撮影です。



👉 例会では受付からスタートです。



👉 レッスン前に**十分な準備体操**を。

👉 日本・世界のフォークダンスとレクリエーションダンスを、**全員で楽しく**踊ります。

