



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10,000円(2か月分割引です。)
 - ※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楽しい紅白大会**です。



楽しいダブルス戦です。



転倒防止体操からスタートです。



試合が終われば
待望の
賞品授与です。



例会会場のスナップです。



お世話くだ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。
本部行事への出演や、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 **みんなで楽しく!!** 👉



輪踊り👉



正面踊り👉

例会は
輪踊り
正面踊りで
練習します



神戸まつりに参加

着付けの
お稽古も
できます





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

<p>例会会場 ①ジェームス山グランドボウル</p> <p>開催数 毎週1回 木曜日</p> <p>ゲーム代 3ゲーム 1,200円</p> <p>貸し靴 400円／回</p> <p>時間帯 受付 プレイ</p> <p> 1部 9:15～ 9:45 10:00～11:30</p> <p> 2部 11:15～11:45 12:00～13:30</p> <p> 3部 13:15～13:45 14:00～15:30</p> <p>交通案内 ①ジェームス山グランドボウル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・JR「垂水」駅からバス ・地下鉄「名谷」駅からバス 	<p>②神戸六甲ボウル</p> <p>毎週1回 水曜日</p> <p>3ゲーム 1,500円</p> <p>350円／回</p> <p>受付 プレイ</p> <p>9:30～ 10:30～</p> <p>②神戸六甲ボウル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ボウリングしやすい服装 (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



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 新年度本部同窓会費は、前年度の2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
4. 服装 参加形態 各会場で受付の順番に自主練習しています。
5. 用具 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。)
6. 年間行事
 - バドミントンラケット (シャトルは部で用意します。)
 - 6月 春季紅白大会(申込者)
 - 7月 新入部員研修会(春の講座)
 - 10月 秋季紅白大会(申込者)
 - 11月 新入部員研修会(秋の講座)
7. 部の活動紹介とメッセージ

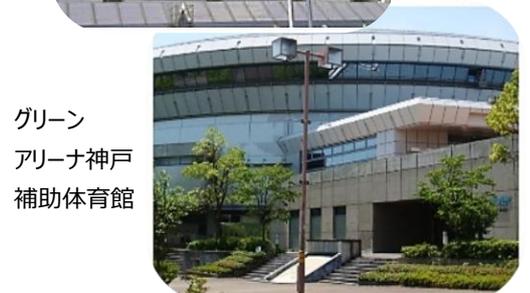
新入生には、内規・基本など説明します。



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。
3. 例会等
 - 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。)
 - 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 ※年間分一活(18,000円)納付です。
※弓道場の使用料です。
 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 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。
- 凜とした所作、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展
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。



👉
吟行で**名所・旧跡**を巡り
みんなで**楽しみ**ます。



👉 **成果発表の場**です。



👉 毎月発行の作品集「**若竹**」です。

👉 月曜会(長田区文化センター)



👉 例会(コミスタこうべ)





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(入部した年度のみです。)
	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ヶ月分を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月入会は、年会費+2,000円(8月は休講です。)
		②前年度から引継入会は、年会費+6,000円となります。
		※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 (ANAクラウンプラザホテル神戸、昼食付き)
7. 部の活動紹介とメッセージ

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。



レッスン前に
準備運動をしっかりと

**部外講師の指導で
シャドウレッスン**





シャドウレッスンの後は
ペアを組んで練習します。





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。

