

楽しく、心豊かに。

高新文化教室

講座案内 [2022年4月～6月]

高知教室

いの教室

シリーズ教室

皆様の創作活動、生涯学習の「ひろば」としてご活用ください。

主催／高知新聞社

主管／高知新聞企業

特集

楽しいオカリナ教室

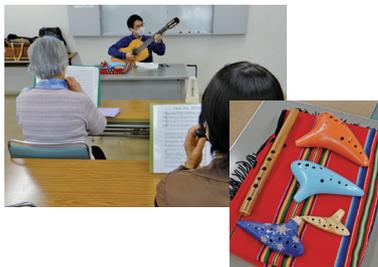
音楽講座
レギュラー講座

やさしく素朴な音色のオカリナは、少ない息で、誰でも音が出せるやさしい楽器です。ゆっくりと進めていきますので、初心者の方も安心してご入会ください。



講師 **大目 真吾**
オカリナ・ケーナ
制作、演奏者

教 実費(テキスト代2,000円、オカリナ代7,000円程度)
※その他定員など詳しくはホームページをご覧ください



高知教室 **第1・3火曜日
第2・4金曜日**

楽しいオカリナ教室〈入門〉

時 第1・3火曜日 10:30～12:00
第2・4金曜日 16:45～18:15
受 12,300円(全6回)

いの教室 **第2月曜日・第4月曜日**

楽しいオカリナ教室〈入門〉

時 第2月曜日 13:30～15:00
第4月曜日 13:30～15:00
受 6,150円(全3回)

※「やさしいケーナ教室」も行ってあります。詳しくはホームページをご覧ください

高知教室 **第2・4火曜日
第2・4金曜日**

楽しいオカリナ教室〈中級〉

時 第2・4火曜日 10:30～12:00
第2・4金曜日 13:00～14:30
第2・4金曜日 15:00～16:30
受 12,300円(全6回)

高知教室 **第2・4月曜日**

楽しいオカリナ教室〈上級〉

時 10:30～12:00
受 12,300円(全6回)

講師の声

◆オカリナの特徴を教えてください

吹けば音が出る、誰でも始めやすい楽器です。歌が苦手な方でも、代わりにオカリナが歌ってくれますよ。そして一般的な「楽器」と比べると安価で、実はメンテナンスも楽ちなんんです。何か音楽を始めたいという方にはお薦めですね。

◆教室ではどのような曲目を行っていますか

「浜千鳥」(初心者クラス)、「故郷」(中級クラス)の他、季節に合わせた曲を演奏することもあります。グループレッスンで楽しく合奏しています。

◆これから始めようと思っている方に一言

この時期なので、換気や間隔をあけるなど基本的な感染対策は行っています。オカリナは無理してプープ吹かないこと。頑張りすぎずリラックスして吹きましょう。先にメンテナンスが楽と言いましたが、オカリナは大事にしまい込むとよくありません。すぐ手に取れるところに置くのが一番。手軽に「生涯の趣味」として長く続けられる楽器です。まずは見学にいらしてください。

◆「ケーナ」についても一言!

オカリナは陶器製がメジャーですが、いろいろな大きさ材質のものがあります。ケーナは竹製の笛です。オカリナよりも音を出すのは難しいですが、一度音が出ると後は簡単ですよ。たまにオカリナとケーナとどちらが好きか聞かれますが(笑)、どちらも味わいのある大好きな楽器です。

受講生の声

◆「オカリナ教室」はどんな講座ですか

特技を作りたかった私がたどり着いたのが「オカリナ」です。大目先生は楽しくて、とっても寛大な先生。同じことを何度も質問しても丁寧に教えてくれます。初心者でも安心ですよ。

高知教室 **火曜日クラス《4/5・5/10・6/7》
日曜日クラス《4/10・5/8・6/12》**

教養講座 レギュラー講座

世界のワイン〈入門編〉^新

世界中のワインが手軽に買える時代になりました。もう少し知るだけで、楽しみはより深く大きくなります。ワインを楽しむ旅に出かけましょう!

【講座内容】

4月=日本、5月=オーストラリア、6月=イタリア
○各回4種類程度の試飲とワインに合うチーズやパンなどの試食

講師 **吉村 泰紀**
シニアソムリエ

定 各10人

教 実費各回7,000円
(ワイン・料理代・グラス使用料など)
※当日徴収
※締切日以降のご連絡および当日欠席は、教材費を申し受けます

時 火曜日 18:30～19:30
日曜日 14:00～15:00
受 5,400円(全3回)

[申込締切]
火曜日クラス=3/29(水)
日曜日クラス=4/1(金)



高知教室 **水曜日《4/20・5/18・6/15》**

趣味講座 レギュラー講座

ナンタケットバスケット^新

[申込締切] 4/13(水)

アメリカ・ボストンの先にある小さな島、ナンタケット島。そこで伝統工芸として藤を使って編まれているバスケットの美しい編み目は世界一と称されています。今回は、小さなキャンディバスケットを全3回で仕上げます。
【作品サイズ】直径約11cm、高さ約10cm(蓋のつまみは含まない)



※作品例

講師 **大財 知恵**

日本ナンタケットバスケット協会認定インストラクター

時 10:00～12:00
受 18,000円(全3回)

定 7人

教 実費 約17,000円程度
※各回に使用した分のみ当日徴収

持 エプロン、フラワーハサミ※道具はお貸しします(購入希望の方は講座時に講師にご相談ください(約6,000円程度))

受講生募集中

高知教室 3月18日(金) 教養講座 体験講座

絵本講座 -絵本で文学を楽しみましょう-

日本文学・世界文学の名作絵本の読みかせや、読み解きを行います。絵本で豊かな時を過ごしましょう。



【講座内容】

- 絵本よまやま話
- 絵本の名作を読み解く
- 日本文学、世界文学の名作を絵本で読む など

講師 弘田 恵子

絵本専門士(国立青少年教育振興機構認定)
JPIC読書アドバイザー

時 10:30~11:30
受 1,100円(全1回)
定 10人
持 筆記用具

いの教室 3月18日(金) 音楽講座 体験講座

楽しい大正琴

大正琴の楽譜は大きな数字で書かれているので、五線譜が読めなくても、楽譜どおりにボタンを押さえて弾けば誰でも簡単に演奏できます。



お気軽にご参加ください。

講師 田中 千賀

(公社)大正琴協会正会員
琴伝流大正琴高知県支部長

時 13:00~15:00
受 2,000円(全1回)
定 10人
持 筆記用具 ※大正琴はお貸しします(無料)

外部教室 3月23日(水) 健康講座 体験講座

LesMILLS(レズミルズ) BODYBALANCE **新**

ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れ、脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的です。緩やかな音楽に合わせて呼吸を意識しながらエクササイズすることで、心の落ち着きを得られるのも大きなポイントです。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいレズミルズ考案のプログラムです。



講師 大崎 まや

フィットネスインストラクター

時 10:45~12:00
受 1,500円(全1回)
定 25人
持 水分、タオル、
ヨガマット(レンタル有200円※当日徴収)
場 Studio.ぶらすあるふあ
高知市役知町9-17 BONVOYAGE2階
P 有(有料)

外部教室 3月30日(水) 健康講座 体験講座

かんたん・ピラティス **新**

ゆっくりと呼吸をしながら簡単な動きをします。運動経験のない方でも大丈夫です。ぜひ生活パターンのひとつにしてみませんか。



講師 朝倉 一恵

ピラティスインストラクター

時 10:00~10:50
受 1,230円(全1回)
定 10人
持 タオル、水分、ヨガマット(お持ちでない方は厚手のバスタオル)
場 マサコバレエワークス・Bスタジオ
高知市本町4-2-20ZUMZUMビル3階
P 無

高知教室 3月30日(水) 教養講座 体験講座

ゼロから始める 詩を書いて声にすること **新**

日本語を話し、書ける人は誰でも詩人になれます。最初の1行を書いて、読むところから始めましょう。「ポエトリースラム」の日本代表として世界大会に出場した講師による、詩の「書き方と朗読」講座です。簡単なゲームを交えて、短い詩を1本完成させましょう。
※ポエトリースラム=3分以内の自作詩の朗読競技会。80年代にアメリカで始まり世界中に広まっている



講師 中内 こもる

俳優・作家・詩人

時 18:30~20:00
受 1,800円(全1回)
定 12人
持 筆記用具

高知教室 火曜日《4/5~》書道講座 レギュラー講座

楽しい書道-楷書・行書・草書の基本- **新**

初歩の方を中心にした書道講座です。「楷書」「行書」「草書」の基本(字形・運筆など)を練習します。気楽な気分で見学して頂いても構いません。きっと日々の生活に役立つと思います。



講師 梶原 青城

書道コーディネーター

時 14:00~16:00
受 14,960円(全11回)
教 実費
定 15人
持 書道用具一式、半紙

高知教室 火曜日《4/19~》趣味講座 短期講座

きもの着付け

和やかな雰囲気の中で着付けの手順を身に付け、美しい着姿のために体型の補正、着物の寸法などを楽しく学んでいきます。



【内容(一部)】

- 長じゆばんの着方
- ゆかたの着方
- 半巾帯(蝶々・文庫系)
- 名古屋帯の結び方・和服のマナー など

講師 秋澤 静

全国きもの指導者協会師範

時 ①13:30~15:30 ②18:30~20:30
※どちらか希望の時間をお選びください
受 17,400円(全15回)
教 1,000円(テキスト代)
定 各15人
持 着物、長じゆばん、肌じゆばん、裾よけ、たび(ひも類はお貸しします)

高知教室 月曜日《4/11~》健康講座 短期講座

ウォーキング&小顔ヨガ

マスク生活で滞りがちな表情筋をほぐして表情豊かに、そして身体全体はヨガで整えていきましょう。正しい姿勢と歩き方をそれぞれの方に合わせてご指導いたします。イキイキとした表情、イキイキとした姿勢を目指しましょう! どなたでも、どうぞお気軽にご参加ください。



講師 大石 美和

元モデル事務所所属
全米ヨガ アライアンス協会 講師 RYT500

時 18:30~19:30
受 7,600円(全4回)
定 6人
持 水分補給の飲み物 ※椅子を使ったヨガで身体をほぐします。動きやすい服でレッスンしましょう。ウォーキングのレッスンは靴を履いて行います。いつもの靴でお越しください

シリーズ教室 水曜日《4/13~》健康講座 短期講座

ママとベビーのかんたんヨーガ

ゆっくり身体を動かして心身ともにリラックス。気になる産後の骨盤まわりも引きしめます。「タッチ」と「言葉」のコミュニケーションで「心」と「体」を育てましょう。



【対象】完全に首が据わってから歩く前までの赤ちゃんと母親

講師 玉木 晶

ベビーセラピスト協会認定 ベビーヨガインストラクター

時 10:00~11:00
受 8,640円(全6回)
定 10組
持 動きやすい服装、タオル、水分、赤ちゃんの外出に必要なもの、バスタオル

受講生募集中



シリーズ教室 4月9日(土) 趣味講座 体験講座

かわいい折り紙

園や学校、施設などで、みなさんに楽しんでもらえる壁面飾りを作りましょう。

時 18:00~20:00



※作品例

いの教室 4月13日(水) 趣味講座 体験講座

楽しい折り紙

折り紙を立体的に折っていくことで、脳のトレーニングにもなりますよ！

時 10:00~12:00



※作品例

講師 月愛(るあ)

日本折紙協会認定折紙講師、介護福祉士

受 1,500円(全1回)

教 実費500円 ※当日徴収

定 各8人

持 お持ち帰り用袋、シリーズ教室はスリッパ

シリーズ教室 土曜日 健康講座 レギュラー講座

経絡リンパマッサージと中国気功

「気功」は、生命のエネルギー「気」とそれを循環させる「功」によって免疫力や自癒力などを高め、自養生(=自ら生命を養うこと)を目指す健康法です。講座では、西洋医学の「リンパシステム」と東洋医学の「経絡」を組み合わせた「経絡リンパマッサージ」も行います。簡単な動作なので老若男女こだわらず、ご参加ください。



講師 李 敬愛

中国民間気功師

時 11:50~12:50

受 19,500円(全13回)

教 実費300円程度(資料コピー代)

定 25人

持 動きやすい服装、タオル、水分、ヨガマット(体験の場合貸し出しあり、要予約)

高知教室 第3金曜日(5/20~) 教養講座 レギュラー講座

やさしい朗読

昔読んだ作品、タイトルは知っているけど読んだことがない作品…そんな文豪の名作と再び出会い、声に出して味わう講座です。声に出し、耳から聞くことで脳が活性化されると言われる朗読。自然と表情筋や喉の筋力が鍛えられ、表情が明るくなり、気持ちも前向きになりますよ。



講師 長谷川 恵子

フリーアナウンサー、朗読講師

時 10:00~12:00

受 6,000円(全2回・教材費込)

定 12人

持 筆記用具

高知教室 4月20日(水) 趣味講座 特別講座

ブラッシュアップスクール

新生活の始まる春。マスクから出ている目元や眉も春らしく美しく変化させてみませんか？ちょっとしたコツで印象が変わります。マスクしたままで実習を行います。お一人お一人に似合うアドバイスをしますので、ご自分で毎日できるように、練習してみましょう。



講師 佐田 三千代

BlancRoseブランローズ代表

時 19:00~20:30

受 2,250円(全1回)

定 10人

持 筆記用具、普段お使いのメイク道具(お持ちでない方にはお貸しします)

高知教室 4月9日(土) 5月7日(土) 教養講座 特別講座

土佐のお庭は薬箱

4/9【家の周りの薬箱】

昔の民家の周りの風景といえはナンテン、ツブキ、ユキノシタ、カキノキ、モッコク、ヒガンバナなどが思い浮かびます。これらの民間薬は土佐でも昔から使われてきました。医薬品が容易に手に入らなかった時代には、意味があつて植えられていたものなのです。



5/7【梅干しとドクダミの薬箱】

この季節にぴったりの梅干しとドクダミについてご紹介いたします。

講師 関田 泰子

(公財)日本薬剤師研修センター 漢方薬・生薬認定薬剤師

時 13:30~15:00

受 1,500円(全1回)

定 各9人

持 筆記用具

外部教室 4月2日(土) ダンス講座 体験講座

ティーンズJAZZ 新

ダンスの基礎トレーニングから振り付まで、かっこよく踊るためのテクニックを学びましょう。ストレッチで柔軟性を養い、基礎では体幹を鍛えます。いろいろな振り付を楽しみながら、表現力を磨いていきましょう。【対象】小学5年生~中学生



講師 横田 喜世恵

スタジオイングインストラクター

時 18:40~19:40

受 1,230円(全1回)

定 20人

持 ストレッチのしやすい服装(ジーンズ系は不可)、靴下、バレエシューズもしくはJAZZシューズ(お持ちでない方は無料レンタル有)、タオル、水分

場 スタジオイング

高知市北御座11-7-3階 P有

シリーズ教室 4月10・17・24日(日) 健康講座 短期講座

ダイエットエクササイズ

30分の体幹トレーニングと30分のストレッチを組み合わせたクラスです。お腹回りの筋力をアップすることで姿勢を美しく保ち、痩せるためのカラダ作りを目指します。凝り固まった筋肉をほくしてカラダを引き締めていきましょう。



講師 久保 左枝

(公財)日本スポーツクラブ協会公認 マスタースポーツインストラクター

時 11:15~12:15

受 3,690円(全3回)

定 15人

持 動きやすい服装、タオル、水分、ヨガマットかバスタオル

外部教室 4月22日(金) 4月25日(月) 音楽講座 体験講座

大人のためのピアノサロン

3人程度のグループレッスンで、内20分は個人レッスンです。楽しい雰囲気の中で、互いに刺激を受け合いながら練習しましょう。音符が読めない方から経験者まで、技術を身につけながら無理なく続けていただけるよう優しく指導します。



講師 山崎 恵美

高知芸術学園 元講師

時 4/22(金) 9:40~10:40(定1人)

4/22(金) 10:50~11:50(定1人)

4/25(月) 10:00~11:00(定2人)

受 1,700円(全1回)

場 高知市南川添

P有(台数に限り有り、要相談)

高知教室 第4水曜日 教養講座 短期講座

ゼロから始めるお片付け講座

片付けの苦手な人の”やる気”を引き出す3回講座です。4/27【整理の基本】片付けでも片付かないのはなぜ?自分に合った片付け方とは? 5/25【収納を学ぼう】1カ月の変化について語ろう!収納法を学ぼう 6/22【これからの片付け】2カ月間の結果発表!これからの片付けについて



講師 西野 ナミ

ハウスキーピング協会 整理収納アドバイザー2級認定講師・整理収納教育士

時 10:00~12:00

受 8,400円(全3回)

教 実費600円(テキスト代) ※初回日徴収

定 10人

持 筆記用具

春の受講生募集

[2022年4月～6月]



教室では、講師と受講生のご協力のもと、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を取りながら、講座を行っています。

受講の際のお願い

- 受講前、せっけんで手洗い、アルコール消毒をお願いします
- 咳エチケットの励行およびマスク着用で受講が可能な講座はマスクをご持参ください
- 発熱や風邪の症状がある場合や受講が不安な方は受講をお控えください

講座の見学・体験をご希望の場合は、事前に事務局までご予約ください。

(一部、有料や体験不可の講座があります)

お申し込みの際に得た個人情報には休講連絡や各種ご案内など高新文化教室からのお知らせに限り利用いたします。



詳しくはホームページからご覧いただけます
<https://www.kochi-sk.co.jp/bunka>

高新文化教室 検索



本校

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

◎=満席 ㊦=新講座 ●=単発(全1回)講座 * =外部提携教室 ◆ =不定期・受講期間が短期または長期の講座
 ※講座の特性等により受講期間が異なる一部の講座は、受講料表記をしていない場合があります。事務局までお問い合わせください。

| | 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料 |
|----|--------------------|-------|--------|-------------|-----------------------------|
| 華道 | 土峰流華道 | 立石 一有 | ㊦ | 13:00～15:00 | 16,320円 |
| | 池坊華道 | 南 美江 | ㊦ | 18:00～20:00 | 13,750円 |
| | フラワーデザイン | 百田 悦子 | ㊦ | 15:00～16:30 | 13,920円 |
| 茶道 | 裏千家茶道 | 西内 宗由 | 第2・4 ㊦ | 13:00～15:00 | 10,440円 |
| | 裏千家茶道立礼式 | | 第1・3 ㊦ | 17:30～20:00 | 10,440円 |
| | ◎裏千家茶道・親子で楽しむ茶道 | | 第2・4 ㊦ | 15:30～18:00 | 10,440円 |
| | | | (月1回)㊦ | 10:00～12:00 | 6,750円 |
| | 男性茶道 | 小松 聡 | ㊦ | 18:00～20:00 | 14,300円 |
| | 江戸千家茶道 | 石元 泰雪 | ㊦ | 10:00～12:00 | — |
| | 表千家茶道 | 秋月 久子 | ㊦ | 13:00～16:00 | 14,960円 |
| | 表千家不白流茶道 | 長崎 宗彦 | ㊦ | 10:00～12:00 | — |
| | 石州流茶道 | 岡本 敏之 | ㊦ | 18:00～20:00 | — |
| 香道 | 香道古心流 | 東條 耀峰 | 第1・3 ㊦ | 18:00～20:00 | 13,500円 |
| | | | 第2・4 ㊦ | 13:00～15:00 | 13,500円 |
| 書道 | 実用書道・かな書道 | 山本 智子 | ㊦ | 10:00～12:00 | 16,900円 |
| | かな書道・実用書道 | 中平 博子 | ㊦ | 10:00～12:00 | 13,140円 |
| | 書道 | 谷脇 梅翠 | ㊦ | 14:00～16:00 | 15,000円 |
| | 藤田紅子の日常に生かす書道 | 藤田 紅子 | ㊦ | 10:00～12:00 | 13,140円 |
| | 書道 | 大野 祥雲 | ㊦ | 10:00～12:00 | 14,300円 |
| | 楽しい書道入門 | 橘 黄華 | ㊦ | 13:00～15:00 | 13,000円 |
| | 実用書道 | 麻植 瑠園 | 第2・4 ㊦ | 18:00～20:00 | 10,440円 |
| | 書写から書へ | 伊与田玉泉 | ㊦ | 10:00～12:00 | 13,140円 |
| | 漢字書道 | 竹森 桂翠 | ㊦ | 10:00～12:00 | 13,140円 |
| | ㊦楽しい書道・楷書・行書・草書の基本 | 梶原 青城 | ㊦ | 14:00～16:00 | 14,960円 |
| | 書道の基本 | | ㊦ | 18:00～20:00 | 14,960円 |
| | かな書道・ペン書道 | 三浦 映泉 | ㊦ | 10:00～12:00 | 13,140円 |
| | ペン書道 | | ㊦ | 14:00～16:00 | 13,140円 |
| | 篆刻(入門) | 瀬戸 幹也 | 第1・3 ㊦ | 10:00～12:00 | 12,000円 |
| | ◎こども書写教室 | 島村 紫野 | ㊦ | 10:00～12:00 | 12,300円 |
| | 幼・小・中・高生から大人の書道教室 | 書道高知 | ㊦ | 17:00～19:00 | 大人 13,500円 幼～高校生 11,700円 |

| | 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料 |
|--------|-------------|--------|-------------|-------------|---------|
| 絵画 | 日本画 | 荒木 陽一 | ㊦ | 13:00～15:00 | 15,100円 |
| | 日本画 | 土居 恒夫 | 第1・3 ㊦ | 10:00～12:00 | 12,000円 |
| | 水墨画入門 | 川淵 水豊 | (月2回)㊦ | 13:30～15:30 | 12,000円 |
| | 俳画・やさしいはがき絵 | 筒井 翠里 | ㊦ | 14:00～15:30 | — |
| | 洋画 | 笹岡 義彦 | ㊦ | 13:00～15:30 | 15,600円 |
| | スケッチ・彩色画 | 吉井 英二 | 第2・4 ㊦ | 13:00～15:00 | 11,460円 |
| | 洋画 | | ㊦ | 13:00～15:30 | 15,000円 |
| | パステル画 | 和田 通博 | ㊦ | 10:00～12:00 | 14,300円 |
| | 基本デッサン | | 第1・3 ㊦ | 13:00～15:00 | 11,460円 |
| | 水彩画 | | ㊦ | 18:00～20:00 | 14,300円 |
| | パステル・水彩画 | | ㊦ | 10:00～12:00 | 14,300円 |
| | スケッチ・水彩画 | 田中 許 | 第2・4 ㊦ | 10:00～12:00 | 11,460円 |
| | 絵手紙 | | 第2 ㊦ | 10:30～12:30 | 5,220円 |
| | 絵手紙 | 信清 和子 | 第3 ㊦ | 13:30～15:30 | 5,220円 |
| | | | 第4 ㊦ | 10:30～12:30 | 5,220円 |
| | 消しゴム版画 | 尾崎 浅子 | 第2・4 ㊦ | 10:00～12:00 | 13,500円 |
| 花のはがき絵 | 筒井麻里子 | 第2・4 ㊦ | 10:00～12:00 | 12,000円 | |



消しゴム版画



大人の寺子屋(2019年9月撮影)

| | | | | | |
|----|---------------------|-------|--------|-------------|---------|
| 教養 | 人生、ときどき写真 | 門田 和夫 | 第2・4 ㊦ | 13:00～15:00 | 10,200円 |
| | 俳句 | 橋田 憲明 | 第1・3 ㊦ | 10:00～12:00 | 10,440円 |
| | 俳句(入門) | | 第1・3 ㊦ | 15:00～17:00 | 10,440円 |
| | ◎川柳 | 内田 万貴 | 第2・4 ㊦ | 10:00～12:00 | — |
| | *川柳 | 清水かおり | 第2 ㊦ | 13:30～15:30 | — |
| | ◎楽しく書こうエッセイを! | 小川 和彦 | 第2・4 ㊦ | 10:00～12:00 | 10,440円 |
| | 古事記を読む | 別役 重具 | (月2回)㊦ | 15:00～16:30 | 10,440円 |
| | *文化財を楽しむ | 溝渕 博彦 | 第3 ㊦ | 13:00～15:00 | 6,750円 |
| | 大人の寺子屋 | 片岡和佳子 | 第3 ㊦ | 10:30～12:00 | 6,000円 |
| | ◆ゼロから始めるお片付け講座 | 西野 ナミ | 第4 ㊦ | 10:00～12:00 | 8,400円 |
| | 話しことば教室 | 金沢 典子 | 第4 ㊦ | 18:30～20:00 | 6,750円 |
| | ㊦ゼロから始める詩を書いて声にすること | 中内こもる | 第2・4 ㊦ | 18:30～20:00 | 10,800円 |
| | 天道春樹の人相術 | 天道 春樹 | 第1 ㊦ | 13:00～15:00 | 9,840円 |
| | 天道春樹の易占 | | 第1 ㊦ | 15:30～17:30 | 9,840円 |



香道(2014年6月撮影)



かな書道・実用書道【中平博子先生】(2018年6月撮影)

本校

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

◎=満席 ○=新講座 ●=単発(全1回)講座 * =外部提携教室 ◆=不定期・受講期間が短期または長期の講座
 ※講座の特性等により受講期間が異なる一部の講座は、受講料表記をしていない場合があります。事務局までお問い合わせください。

| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料 |
|-------------------------|----------------------|----------------|-----------------|---------|
| ◆ワインで巡るイタリア20州 | 前田 司 | (1月~6月) 第1~4 月 | 18:00~20:00 | - |
| ○世界のワイン(入門編) | 吉村 泰紀 | 第1 月 | 18:30~19:30 | 5,400円 |
| | | 第2 月 | 14:00~15:00 | 5,400円 |
| ●土佐のお庭は葉箱 | 関田 泰子 | (全1回) 月 | 13:30~15:00 | 1,500円 |
| ●季節の漢方養生講座 | 谷 季里子 | (全1回) 月 | 10:00~12:00 | - |
| タネダさんちの楽しい漢方 | 種田 生司 | 第1~3 月 | 13:00~15:00 | 9,000円 |
| やさしい朗読 | 長谷川恵子 | (5月~6月) 第3 金 | 10:00~12:00 | 6,000円 |
| 絵本講座-絵本で文学を楽しみましょう- | 弘田 恵子 | (全5回) 金 | 10:30~12:00 | 8,800円 |
| ●読書発表倶楽部 | 中山 佳恵 | (全1回) 月 | 15:00~17:00 | 1,740円 |
| ◆ハンドトリートメント検定講座 | 桑田 明美 | (全2回) 月 | 10:00~14:00 | 16,500円 |
| ●らくらくスマートフォンの操作を学ぶ(入門編) | | 不定期 | 不定期 | 1,000円 |
| ●らくらくスマートフォンの操作を学ぶ(応用編) | スマートフォンアドバイザー | 不定期 | 不定期 | 1,000円 |
| ●スマートフォンの使い方を習得(入門編) | | 不定期 | 不定期 | 1,000円 |
| ●スマートフォンの使い方を習得(応用編) | | 不定期 | 不定期 | 1,000円 |
| ●スマホで体験!快適生活(iPhone) | スマートフォンアドバイザー | 不定期 | 不定期 | 1,000円 |
| ●タブレット(iPad)体験講座 | タブレットアドバイザー | 不定期 | 不定期 | 1,000円 |
| やさしい英会話(入門) | エヴァグリーン 英会話スクール | 月 | 11:00~12:00 | 12,000円 |
| 楽しい英会話(初級) | メリッサクニミツ | 月 | 10:00~10:50 | 12,000円 |
| * やさしい英会話(入門~初級) | エヴァグリーン 英会話スクール 菊池春樹 | 月 | 11:00~11:50 | 15,300円 |
| 楽しく学ぶフランス語会話(入門) | | 月 | 14:00~15:30 | 17,000円 |
| フランス語会話(初級) | 大谷 衣乃 | 月 | 10:00~11:30 | 10,500円 |
| フランス語会話(中級) | | 月 | 16:00~17:30 | 15,000円 |
| 大家好(ダージャーハオ)!中国語(入門) | 尾原さくら | 月 | 14:00~15:00 | 15,180円 |
| 你好(ニイハオ)!中国語(初級) | | 月 | 15:30~17:00 | 15,730円 |
| はじめての中国語会話(初級) | 石川 小波 | 月 | 10:30~12:00 | 14,300円 |
| ○チャオ!イターリア!(初心者) | | 月 | 10:30~11:30 | 12,600円 |
| チャオ!イターリア!(入門) | | 月 | 11:30~12:30 | 12,600円 |
| チャオ!イターリア!(初級) | 森下 亜理 | 月 | 14:10~15:10 | 12,600円 |
| チャオ!イターリア!(中級) | | 月 | 13:00~14:00 | 12,600円 |
| 楽しく学ぶドイツ語(入門) | アルブルヒト 岡崎クニヒト | 月 | 13:30~14:30 | 15,480円 |
| 喜多流謡曲 | 大場 隆史 | 月 | 13:30~15:00 | 12,060円 |
| 観世流謡曲(入門・初級)祝言小唄を謡う | 白木 精子 | 第2~4 月 | 14:00~15:00 | - |
| 観世流仕舞入門 | | 第2~4 月 | 15:30~16:30 | - |
| 体験学校・詩吟 | 野中 秀鳳 横田 紅秀 | 月 | 13:30~15:30 | 11,770円 |
| * 尺八を楽しく | 帆足 隆吉 | (月2回) 適宜 | 13:30~20:30(適宜) | 9,420円 |
| すぐ弾けるお箏 | 帆足 美美子 | 月 | 16:00~20:30(適宜) | 14,130円 |
| * はじめてのお琴(初級~中級) | 松村 紫乃 | 第1~3 月 | 13:30~15:00 | 13,200円 |
| * 一絃琴 | 森本 和子 | 第1~3 月 | 18:00~19:30 | 13,200円 |
| 心豊かにちりとてちん三味線入門 | | 月 | 14:00~16:00 | 13,600円 |
| 三味線 | 田村とよ由紀 | 月 | 15:30~16:30 | 13,200円 |
| 小唄(入門) | | 月 | 13:00~14:00 | 13,200円 |
| やさしい日本舞踊 | 若柳由喜満 | 月 | 14:00~15:30 | 13,200円 |
| | | 月 | 18:00~20:00 | 13,200円 |

| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料 |
|----------------------|-------|---------|-------------|---------|
| 邦楽と日本舞踊 | | | | |
| 気軽な日本舞踊 | | 月 | 10:00~12:00 | 13,200円 |
| 気軽な日本舞踊(初級) | 若柳由喜満 | 月 | 13:00~15:00 | 13,200円 |
| 心豊かにチントンシャンこども日本舞踊教室 | | (月2回) 月 | 10:30~12:00 | 10,500円 |
| 日本舞踊(入門) | | 月 | 10:00~12:00 | 12,210円 |
| やさしい叙情歌・歌謡舞踊(入門) | 花柳寿延弥 | 月 | 13:00~15:00 | 12,210円 |
| * 舞と踊り | | 月 | 19:00~20:30 | 12,210円 |



心豊かにチントンシャンこども日本舞踊教室 (2016年11月撮影)



やさしい折り紙

| | | | | |
|------------------------|-------|----------------|-------------|---------|
| 囲碁を楽しもう | 田植 昭彦 | 月 | 15:00~17:00 | 13,420円 |
| 創作和紙人形 | 花方 恵子 | 第2~4 月 | 10:00~12:00 | 13,500円 |
| 真多呂木目込人形 | 細川真喜恵 | 月 | 10:00~12:00 | 17,160円 |
| 和紙ちぎり絵 | 北村 桂子 | (5月~7月) 月 | 10:00~12:00 | 13,000円 |
| | | 月 | 10:00~12:00 | 16,610円 |
| シルエットアート | 猪野 和代 | 第2 月 | 10:00~12:00 | 6,750円 |
| やさしい磁器上絵付け | 中島まゆみ | 第3 月 | 10:00~12:00 | 6,750円 |
| パッチワーク教室 | 町田 緑 | 第1~3 月 | 10:00~12:00 | 10,000円 |
| | | 第1~3 月 | 13:00~15:00 | 10,000円 |
| 創作押し絵 | 徳平加代子 | 第2~4 月 | 10:00~12:00 | 12,000円 |
| * トールペインティング | 得居 由美 | (月2回) 適宜 | 10:00~12:00 | 12,000円 |
| 戸塚刺しゅう | 依岡 好 | 月 | 13:30~15:30 | 15,100円 |
| クロスステッチ | 山崎 和子 | 第1~3 月 | 10:00~12:00 | - |
| ◎ 初めての手織り&植物からの糸染め(入門) | 野町 佳代 | (4月~9月) 第1~3 月 | 13:00~16:00 | 30,470円 |
| ◎ 初めての手織り&植物からの糸染め(中級) | | 第2~4 月 | 13:00~16:00 | 16,620円 |
| 手編み教室 | 三谷 房子 | 第2~4 月 | 13:00~15:00 | 10,440円 |
| ○ ナンタケットバスケット | 大財 知恵 | 第3 月 | 10:00~12:00 | 18,000円 |
| * 美色・押花 | 片岡ゆかり | 第1~3 月 | 10:00~12:00 | 10,440円 |
| | | 第2~4 月 | 13:00~15:00 | 10,440円 |
| ◎ | | 第2~4 月 | 18:30~20:30 | 10,440円 |
| * アートプリントファッション | | 第3 月 | 10:00~12:00 | 6,750円 |
| やさしい折り紙 | 中田久美子 | 第2 月 | 10:30~12:00 | 6,750円 |
| 美しいペーパーフイリング | | 第2 月 | 14:00~16:00 | 6,750円 |
| * 純銀粘土ジュエリー | 澤本 和子 | 第2 月 | 13:30~16:00 | 6,750円 |
| | | 第3 月 | 13:30~16:00 | 6,750円 |
| キャシース・ハワイアンキルト | 渡邊智恵子 | 第2~4 月 | 10:00~12:00 | 17,200円 |
| ● ブラッシュアップスクール | 佐田三千代 | (全1回) 月 | 19:00~20:30 | 2,250円 |
| ◆ きもの着付け | 秋澤 静 | (4月~7月) 月 | 13:30~15:30 | 17,400円 |
| | | (4月~7月) 月 | 18:30~20:30 | 17,400円 |
| * はじめての野菜づくり | 松元 克俊 | (3月~8月) 第2 月 | 10:00~12:00 | 11,460円 |
| * やさしいピリヤード・レディース&シニア | 松田 正行 | 月 | 13:00~14:00 | 12,250円 |
| | | 月 | 13:00~14:00 | 12,250円 |

趣味

語学

邦楽と日本舞踊

本校

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

◎=満席 ㊦=新講座 ●=単発(全1回)講座 * =外部提携教室 ◆=不定期・受講期間が短期または長期の講座
 ※講座の特性等により受講期間が異なる一部の講座は、受講料表記をしていない場合があります。事務局までお問い合わせください。

| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料 |
|-------------------------|--------|-------------|-----------------|---------|
| 楽しいオカリナ教室(入門) | 大目 真志 | 第1・3 ㊦ | 10:30~12:00 | 12,300円 |
| | | 第2・4 ㊦ | 16:45~18:15 | 12,300円 |
| 第2・4 ㊦ | | 10:30~12:00 | 12,300円 | |
| 楽しいオカリナ教室(中級) | | 第2・4 ㊦ | 13:00~14:30 | 12,300円 |
| 第2・4 ㊦ | | 15:00~16:30 | 12,300円 | |
| 楽しいオカリナ教室(上級) | | 第2・4 ㊦ | 10:30~12:00 | 12,300円 |
| やさしいケーナ教室 | | 第2・4 ㊦ | 10:30~12:00 | 12,300円 |
| やさしいケーナ教室(初心者向け) | 第2・4 ㊦ | 13:00~14:30 | 12,300円 | |
| ハーモニカを楽しもう | 橘 尚之 | 第1・3 ㊦ | 10:30~12:00 | 12,000円 |
| ウクレレ | 中村 郁子 | ㊦ | 13:00~14:30 | 16,170円 |
| ウクレレ(初心者向け) | | ㊦ | 15:00~16:30 | 16,170円 |
| フォーク&ポップスギター (初心者教室) | 西岡 裕一 | 第1・3 ㊦ | 19:00~20:00 | 11,100円 |
| | | 第1・3 ㊦ | 13:00~14:00 | 11,100円 |
| ㊦* 大人のピアノ教室(入門) | 杉本 奈苗 | 第2・4 ㊦ | 13:00~14:00 | 10,800円 |
| ㊦* 大人のピアノ教室(初級) | 石元紀美子 | 第1・3 ㊦ | 10:30~11:30 | 10,800円 |
| ㊦* 大人のピアノ教室(中級) | | 第1・3 ㊦ | 13:30~14:30 | 10,800円 |
| * 大人のピアノ教室(コードで弾こう) | 吉川江利子 | (全5回)㊦ | 14:30~15:30 | - |
| * 大人のためのピアノサロン | 山崎 恵美 | (月2回)適宜 | 10:00~15:00(適宜) | 10,200円 |
| ◎ 中高年から始めるらくらくピアノ | 上内伊都子 | 第1・3 ㊦ | 10:00~11:30 | 10,440円 |
| * 楽しいキーボード | 疋田 有佐 | 第2・4 ㊦ | 10:00~11:30 | 10,500円 |
| * 楽しいピアノ | | 第2・4 ㊦ | 13:45~14:45 | 10,500円 |
| * 歌って元気に!健康音楽 | 中野 愛弓 | ㊦ | 13:30~14:30 | 11,700円 |
| * バイオリン | 宮内 康恵 | (全9回)適宜 | 12:00~19:00(適宜) | 45,000円 |
| ◎ バイオリン入門 | 中内佐和子 | ㊦ | 13:00~15:45(適宜) | 24,300円 |
| ㊦ フルート(初心者向け) | 安藤 千織 | 第2・4 ㊦ | 11:00~12:00 | 13,500円 |
| フルート | | 第2・4 ㊦ | 10:00~11:00 | 13,500円 |
| * はじめての二胡(初級~中級) | 松村 紫乃 | 第1・3 ㊦ | 9:30~19:30(適宜) | 15,780円 |



やさしい気功(2019年11月) 美姿勢ピラティス(2021年1月撮影)

| | | | | |
|------------------------|-------|--------|-------------|---------|
| ◎ のびたら、いいな。ゆかいにストレッチ体操 | 瀬川佳津江 | ㊦ | 10:30~12:00 | 13,700円 |
| ◎ リズミック★ウォーキング | 早川 理香 | ㊦ | 13:00~14:00 | 15,990円 |
| いすピクス | | ㊦ | 14:30~15:30 | 15,990円 |
| ◆ ウォーキング&小顔ヨガ | 大石 美和 | (全4回)㊦ | 18:30~19:30 | 7,600円 |
| ㊦* レズミルズ BODYBALANCE | 大崎 まや | ㊦ | 10:45~12:00 | 13,500円 |
| ㊦* かんたんピラティス | 朝倉 一恵 | ㊦ | 10:00~10:50 | 9,840円 |
| 美しくなるピラティス | | ㊦ | 18:15~19:15 | 14,760円 |
| * 美姿勢ピラティス | 平石恵美子 | ㊦ | 11:00~12:00 | 16,500円 |
| 美しい姿勢&ウォーキング | 井上 郁子 | (全4回)㊦ | 18:30~20:00 | 13,200円 |
| ◎ ダイエットトレーニング | 久保 左枝 | ㊦ | 19:15~20:15 | 12,300円 |
| | | ㊦ | 18:30~20:00 | 13,500円 |
| ◎ やさしい気功 | 馬場 瞳 | ㊦ | 10:30~12:00 | 13,500円 |
| ◎ | | ㊦ | 13:30~15:00 | 13,500円 |

| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料 |
|--------------------------|----------------|--------|-------------|-------------|
| ◎ 中高年のための健美操 | 中村 美帆 | ㊦ | 13:30~14:45 | 17,280円 |
| ◎ ハピネスエクササイズ | | ㊦ | 15:00~16:00 | 17,280円 |
| 初心者のための合気道 | 伊藤 茂裕 | ㊦ | 18:30~20:30 | 13,320円 |
| ヨーガ | 国本 幸子 | ㊦ | 10:30~12:00 | 14,000円 |
| | | ㊦ | 14:00~15:30 | 14,000円 |
| * ホットヨーガ入門 | 横田喜世恵 | ㊦ | 15:00~16:00 | 21,970円 |
| * やさしいパワーヨーガ | | ㊦ | 19:00~20:00 | 21,970円 |
| * 美尻ヨーガ | 古味 咲姫 | 第2・4 ㊦ | 19:00~20:00 | 9,000円 |
| * ゆったり瞑想ヨーガ | 賀部 綾子 | 第1・3 ㊦ | 13:00~14:30 | 8,940円 |
| * 自力整体 | 森部 侑恵 | 第2・4 ㊦ | 13:30~15:00 | 10,500円 |
| * 自力整体 | | 長崎 佐知 | 第2 ㊦ | 14:30~16:00 |
| | | | 第4 ㊦ | 15:15~16:45 |
| おとなの小(笑)学校 | 及川 勝栄 | ㊦ | 13:00~16:00 | 20,400円 |
| シナプソロジー脳活性化教室 | | ㊦ | 10:30~11:30 | 14,760円 |
| スリーA方式・物忘れ予防教室 | | ㊦ | 10:00~12:00 | 14,760円 |
| やさしい社交ダンス | 矢野 寿男 石本真衣子 | ㊦ | 10:30~12:00 | 14,300円 |
| 社交ダンス | 矢野 寿男 山崎 大輔 | ㊦ | 18:30~20:00 | 14,300円 |
| * アロハ ルアナ フラ | 岡田 節子 | ㊦ | 14:00~15:30 | 12,330円 |
| | | ㊦ | 9:30~11:00 | 12,330円 |
| | 松山 玲子 | ㊦ | 11:00~12:30 | 12,330円 |
| | | 岩田るみ子 | ㊦ | 13:00~14:30 |
| | 切詰 房子 | ㊦ | 13:00~14:30 | 12,330円 |
| | 日比 愛子 | ㊦ | 15:00~16:30 | 12,330円 |
| | | ㊦ | 18:00~19:30 | 12,330円 |
| 家族で楽しむアロハ ルアナ フラ | 切詰 房子 | 第2・4 ㊦ | 10:00~11:00 | 8,580円 |
| クラシックバレエ(入門) | 上岡真佐子 | ㊦ | 10:00~11:45 | 18,000円 |
| ㊦* かんたんフラメンコ | 徳永 菜己 | 第1・3 ㊦ | 11:00~11:50 | 13,500円 |
| * フラメンコ | | ㊦ | 19:00~20:00 | 25,740円 |
| * キッズ・チアダンス | 横田喜世恵 | ㊦ | 17:00~18:00 | 14,760円 |
| * ZUMBA® | | ㊦ | 15:00~16:00 | 14,760円 |
| ㊦* ティーンズJAZZ | | ㊦ | 18:40~19:40 | 14,760円 |
| * かんたん☆朝ジャズ! | 結城あすか | ㊦ | 11:00~12:15 | 18,480円 |
| * かんたんエアロダンス | | ㊦ | 11:00~12:15 | 18,480円 |
| * キッズダンス[Sprinkle](親子) | 玉木 晶 | ㊦ | 13:10~14:00 | 14,000円 |
| * キッズダンス[Sprinkle](キッズ) | | ㊦ | 14:10~15:10 | 14,000円 |
| * キッズダンス[Sprinkle](ジュニア) | | ㊦ | 15:20~16:30 | 14,000円 |



リズムウォーキング(2019年11月撮影) かんたん☆朝ジャズ!(2018年6月撮影)

いの

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

◎=満席 新=新講座 ●=単発(全1回)講座 * =外部提携教室 ◆=不定期・受講期間が短期または長期の講座
 ※講座の特性等により受講期間が異なる一部の講座は、受講料表記をしていない場合があります。事務局までお問い合わせください。

| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料 |
|-----------------------|---------------|--------|-------------|---------|
| 楽しい書道 | 岡林 御舟 | ㊗ | 10:00~12:00 | 13,140円 |
| 書道(かな・実用書) | 竹内 昌子 | 第1・3 ㊗ | 10:00~12:00 | 10,440円 |
| ペン書道 | 濱田 律 | ㊗ | 10:00~12:00 | 14,220円 |
| 日本画 | 荒木 陽一 | 第2・4 ㊗ | 18:30~20:30 | 10,440円 |
| スケッチ・水彩画 | 和田 通博 | ㊗ | 13:00~15:00 | 14,300円 |
| 絵手紙 | 朝日 美恵 | 第2 ㊗ | 10:00~12:00 | 5,220円 |
| 楽しく日本舞踊 | 花柳 京和 | ㊗ | 13:00~14:30 | 13,500円 |
| 日本舞踊 | 坂東三乃里 | ㊗ | 15:30~17:00 | - |
| 俳句 | 森脇 杏花 | 第2・4 ㊗ | 10:00~12:00 | 10,440円 |
| ● スマートフォンの使い方を習得(入門編) | スマートフォンアドバイザー | 不定期 | 不定期 | 1,000円 |
| ● スマートフォンの使い方を習得(応用編) | スマートフォンアドバイザー | 不定期 | 不定期 | 1,000円 |
| パッチワーク教室 | 町田 緑 | 第1・3 ㊗ | 10:00~12:00 | - |
| 手編み教室 | 三谷 房子 | 第2・4 ㊗ | 10:00~12:00 | 10,440円 |
| 和紙ちぎり絵 | 北村 桂子 | 第1・3 ㊗ | 13:00~15:00 | 8,880円 |
| 楽しい折り紙 | 月愛(るあ) | 第2 ㊗ | 10:00~12:00 | 4,500円 |
| アメリカンフラワー(Dip Art) | 新見 厚子 | 第2 ㊗ | 10:00~12:00 | 4,470円 |
| | | 第2 ㊗ | 13:00~15:00 | 4,470円 |
| 美色・押花 | 片岡ゆかり | 第2・4 ㊗ | 13:00~15:00 | 10,440円 |
| ◎ 楽しいオカリナ教室(入門) | 大目 真杏 | 第2 ㊗ | 13:30~15:00 | 6,150円 |
| | | 第4 ㊗ | 13:30~15:00 | 6,150円 |
| やさしいケーナ教室(入門) | | 第2・4 ㊗ | 15:30~17:00 | 12,300円 |
| ハーモニカを楽しもう | 橋 尚之 | 第1・3 ㊗ | 13:00~14:30 | 10,000円 |
| ◎ 中高年から始めるらくらくピアノ | 毛利 千佳 | 第1・3 ㊗ | 10:30~12:00 | - |
| | | 第1・3 ㊗ | 13:30~15:00 | - |

| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料 |
|-------------------|-----------------|--------|-------------|---------|
| 楽しい大正琴(初級) | 田中 千賀 | 第1・3 ㊗ | 13:00~15:00 | 12,000円 |
| ◎ 楽しい大正琴(上級) | | 第1・3 ㊗ | 9:00~12:00 | 18,000円 |
| スリーA方式・物忘れ予防教室 | 岡上 道代 | 第1・3 ㊗ | 10:00~12:00 | 7,380円 |
| | 廣瀬 文代 | | | |
| ヨガ棒でヨガ | 美濃部恵子 | 第2・4 ㊗ | 18:00~19:00 | 7,380円 |
| ヨーガセラピー | 久保田千秋 | ㊗ | 12:30~13:40 | 15,400円 |
| ヒーリングヨーガ | | ㊗ | 14:00~15:10 | 15,400円 |
| ピラティス | 賀部 綾子 | ㊗ | 19:00~20:00 | 16,390円 |
| リフレッシュヨガ | | 第2・4 ㊗ | 13:00~14:30 | 10,440円 |
| ◎ 自力整体 | 森部 侑恵 | 第2・4 ㊗ | 15:00~16:30 | 10,440円 |
| はじめての社交ダンス | 西山 典子 | 第2・4 ㊗ | 13:00~14:30 | 9,000円 |
| アロハ ルアナ フラ | 秋月小百合 | ㊗ | 10:30~12:00 | 12,330円 |
| キッズダンス(3歳~小学1年生) | Keiko | ㊗ | 10:00~10:45 | 11,000円 |
| ◎ キッズダンス(小学2年生以上) | | ㊗ | 11:00~12:00 | 11,000円 |
| ● パン・お菓子教室 | 江藤 里恵 | ㊗ | (適宜) | 2,500円 |
| ● いろはクッキングスタジオ | ホームメイドクッキング認定講師 | (適宜) | (適宜) | (適宜) |



楽しい書道【岡林御舟先生】(2021年8月撮影)



ヨーガセラピー(2019年7月撮影)

セリーズ

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

◎=満席 新=新講座 ●=単発(全1回)講座 * =外部提携教室 ◆=不定期・受講期間が短期または長期の講座
 ※講座の特性等により受講期間が異なる一部の講座は、受講料表記をしていない場合があります。事務局までお問い合わせください。

| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料 |
|------------------|--------|--------|-------------|---------|
| やさしい踊り | 花柳寿延弥 | ㊗ | 11:15~12:30 | 15,840円 |
| 岩崎勇の楽しい写真教室 | 岩崎 勇 | 第1・3 ㊗ | 14:00~16:00 | 13,500円 |
| かわいい折り紙 | 月愛(るあ) | 第2 ㊗ | 18:00~20:00 | 4,500円 |
| シルバーエイジのための歌と体操 | 水野 美知 | (月2回)㊗ | 13:00~14:00 | 10,500円 |
| スリーA方式・物忘れ予防教室 | 及川 勝栄 | ㊗ | 13:30~15:30 | 14,760円 |
| 椅子でヨーガ | 樋口 祐子 | ㊗ | 15:00~16:10 | - |
| リズムミック★ウォーキング | 早川 理香 | ㊗ | 10:00~11:00 | 15,990円 |
| | | ㊗ | 10:00~11:00 | 14,760円 |
| はじめてのストレッチ&ピラティス | 朝倉 一恵 | ㊗ | 11:30~12:30 | 14,760円 |
| | | ㊗ | 11:40~12:40 | 12,300円 |
| ピラティス | 賀部 綾子 | ㊗ | 11:30~12:30 | 16,390円 |
| からだ調整ヨガ | 山本 智恵 | ㊗ | 18:00~19:00 | 13,530円 |
| | | ㊗ | 19:15~20:15 | 13,530円 |
| ひきしめヨガ | 山本 理恵 | ㊗ | 18:00~19:00 | 13,530円 |
| | | ㊗ | 19:15~20:15 | 13,530円 |
| らくらくヨガ | 李 敬愛 | ㊗ | 12:00~13:15 | 14,760円 |
| | | ㊗ | 13:50~15:05 | 14,760円 |
| | | ㊗ | 13:00~14:15 | 15,990円 |

| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料 |
|--------------------|-------|--------|-------------|---------|
| 経絡リンパマッサージと中国気功 | 李 敬愛 | ㊗ | 11:50~12:50 | 19,500円 |
| 自力整体 | 森部 侑恵 | ㊗ | 14:00~15:30 | 21,000円 |
| ◎ ダイエットトレーニング | 久保 左枝 | ㊗ | 10:00~11:00 | 13,530円 |
| ◆ ダイエットエクササイズ | | (全3回)㊗ | 11:15~12:15 | 3,690円 |
| ◆ 男性限定!ダイエットエクササイズ | | (全3回)㊗ | 11:20~12:20 | 3,690円 |
| ◆ ママとベビーのかんたんヨーガ | 玉木 晶 | (2カ月)㊗ | 10:00~11:00 | 8,640円 |
| ベリーダンス | 川島 亜弓 | ㊗ | 15:00~16:00 | 13,530円 |
| 社交ダンス(入門) | 山崎 大輔 | ㊗ | 10:00~11:00 | 14,300円 |
| アロハ ルアナ フラ | 日比 愛子 | ㊗ | 19:00~20:30 | 12,330円 |
| アロハ ルアナ フラ(入門) | 中川 久美 | ㊗ | 19:00~20:30 | 12,330円 |
| アロハ ルアナ フラ | 切詰 房子 | ㊗ | 10:00~11:30 | 12,330円 |
| か・ん・た・ん・トフラメンコ | 徳永 茉己 | (月2回)㊗ | 10:30~11:30 | 13,500円 |



ベリーダンス(2019年12月撮影)



か・ん・た・ん・トフラメンコ(2018年7月撮影)

パッチワーク教室

趣味講座 体験講座

先染め布を使って、バッグインバッグを作りましょう。取り外しのできる持ち手をつけると、ちょっとそこまでの、お買い物にも使えます。初めての方も大歓迎です。

【作品の大きさ】底辺幅20cm、上部幅28cm、高さ14.5cm、マチ8cm程度



講師 町田 緑

持 お針道具

高知教室 4月6日(水)

パッチワーク教室

時 10:00~12:00

受 2,000円(全1回)

教 実費2,000円※当日徴収
持ち手希望の場合別途1,000円

定 5人

いの教室 4月4日(月)

パッチワーク教室

時 10:00~12:00

受 2,000円(全1回)

教 実費2,000円※当日徴収
持ち手希望の場合別途1,000円

定 5人

フラメンコ講座

ダンス講座 体験講座

スペインの情熱の踊りフラメンコの基本の動きを取り入れた、気軽に楽しめるクラスです。バランスの取れた体・きれいな姿勢作りを目指します。運動不足の解消や硬くなりがちな肩、背中、股関節などのストレッチにも。

講師 徳永 茉己

フラメンコスタジオ エストゥディオグリズ主宰

持 動きやすい服装、タオル、水分、上履き(お手持ちの運動靴・スニーカーなど)



シリーズ教室 3月19日(土)

かんたん・フラメンコ

時 10:00~10:30

受 1,100円(全1回)

定 10人

※ご希望の方は当日レギュラー講座の見学可(10:30~11:30)

外部教室 3月15日(火)
3月29日(火)

かんたん・フラメンコ(新)

時 11:00~11:50

受 2,250円(全1回)

定 各5人

場 マサコバレエワークス・Bスタジオ

高知市本町4-2-20 ZUMZUMビル3階

P 無

時…時間 受…受講料 教…教材費 定…定員 持…持参品 場…教室場所 P…駐車場 ※表示金額は全て消費税込

受講のご案内

受講申し込み

○本校事務局窓口、ホームページのメールフォーム、電話、FAXでお申し込みいただけます。

○入金専用の振込用紙でのお振り込みか、窓口で直接お支払いください。

○満席やカリキュラムの都合により途中入会できない場合があります。

受講料・登録手数料・割引

○表記されている金額は消費税込みです。

○受講料は原則、期間全納です。必ず受講前にお納めください。

○納入された受講料は原則として返金いたしません。ただし転勤や病気などやむを得ない事情に限り、申し出のあった翌日以降分について払い戻す場合があります。また、その際には事務手数料500円と振込手数料を申し受けます。

○期間の途中でも入会できます。(ただし、講座の特性によって途中入会ができない場合があります)途中入会の場合は、受講料とは別に事務手数料500円を申し受けます。

○障害者手帳保持者、こうち生活協同組合員(生計を同一とする家族を含む)、ソウエルクラブ会員、高知家健康パスポート保持者、高校生以下の方(ジュニア・キッズ向けの講座を除く)は、割引があります。※適用できない講座もあります。

○複数の講座を受講される方には割引があります。※適用できない講座もあります。

○受講料には、特に明記されている場合を除いて、教材費、テキスト代、コピー代は含まれていません。

○未納のまま、講座直前または開講後にキャンセルされた場合でも、受講料の一部および教材費をお支払いいただく場合があります。

受講証

○入金が確認できたら、受講者証を発行します(ただし、1回のみの特設講座などでは受講者証を発行しない場合もあります)。

○受講者証は、申し込みされた講座ごとに発行します。受講日には出席確認のため、出席読み取り機(本校受付)、もしくは講師に提示して出席を取ってください。

期間・講座

○原則3か月ごとの更新です(一部例外の講座もあります)。毎週、隔週、月1回~3回など、講座によって受講回数異なります。また、1期間のみで修了の講座もあります。

○講師の病気や事故、公共交通機関の運行停止や各種警報発令、台風(襲来が予想された場合も含む)など自然災害のためやむを得ず休講する場合があります。その場合、代講日を設定できないこともあります。※講師の病気や事故以外で休講となった分の受講料は返金いたしません。ご了承ください。

○講師の病気や事故、受講生が一定数に満たない場合などに講座を延期・中止する場合があります。中止の場合、受講料は返金いたします。

○講師の都合やカリキュラムによって代理講師による講義をおこなう場合があります。

受講上の注意

○講師の指導に従わず講座進行に支障をきたす、私語や大声などで受講を妨げる、講師や受講生、当社に対して誹謗、中傷、業務妨害などの迷惑行為を行う場合は、当社の判断にて退会いただくことがあります。

○暴力団関係者の受講はできません。

○教室内での飲食、喫煙、および携帯電話での通話はご遠慮ください。

○特別な場合を除き、講義の写真撮影・録音はお断りします。

○お子様の同伴はご遠慮ください。ただし、子ども対象講座または一部指定講座は除きます。

○貴重品は必ずお手元に置いて、盗難には十分お気をつけください。盗難・紛失の損害賠償の責任は負いません。

○体の具合が悪い時は主治医の指示に従い、講座への参加はお控えください。

○万一、疾病やけがが発生の場合は、施設や講師の過失によることが明らかな場合のだけは、責任を負いませんのでご了承ください。

○教室内での物品の販売や勧誘、金品の徴収は固くお断りします。

○事務局では講師や受講生の住所・電話番号などについてのお問い合わせには一切お答えできません。

○講師や受講生へのお届け物はお預かりできません。

○教室内の忘れものは、貴重品を除き、一定期間事務局でお預かりしますが、お申し出のないものは処分させていただきます。

★個人情報の取り扱いについて★

お申し込みの際に得た個人情報は、教室運営のため休講連絡や各種案内など高新文化教室からのお知らせに限り利用します。また教室の円滑な運営のため、講師や外部提携教室と受講期間に限り住所録は共同利用しますが、個人情報の機密保持には万全を期し、お客様の承諾を得た場合や法令で許された範囲を除き、第三者に開示提供することはありません。

受講生特典

受講者証の提示により、各協賛店でサービスを受けることができます。協賛店一覧は各教室に掲示されます。またホームページにも掲載します。協賛店は随時更新されます。

教室見学

要予約 いの、シリーズ教室についても本校事務局にご予約ください。(一部対象外講座があります)

お申し込み・お問い合わせ

高新文化教室 TEL 088-825-4322 (土・日・祝日・年末年始を除く9:30~18:15)

高知市本町3丁目3-39 高知放送南館4階
FAX 088-825-4311

※電話やホームページ・スマートフォンからもお申し込みいただけます

高新文化教室

検索



高知教室(本校)

高知市本町3丁目3-39

高知放送南館4階

P 無(契約駐車場有)

いの教室

吾川郡いの町205

サニーアックスいの2階

カルチャークリニックモール内

P 有

シリーズ教室

高知市高須砂地155

シリーズ体育館2階

P 有

E-mail bunka@kochi-sk.co.jp