

楽しく、心豊かに

おかげさまで50年。これからも皆さまと共に

50th anniversary

高新文化教室

# 高新文化教室

## 講座案内

[2025年1月～3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 美色・押花

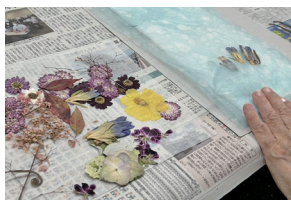
生き生きとした花の表情や自然そのままの美しい植物たちを、オリジナルアート額や小物に活用できます。花一輪、それだけで美しいもの。はかない花たちを長く見られる作品作りを一緒に楽しみましょう。

受 11,100円(全6回)

教 実費(525～8,000円程度)

高知教室 第1・3金曜日

時 10:00～12:00



趣味講座 レギュラー講座



外部教室 第2・4月曜日

時 13:00～15:00

場 ギャラリー&工房「やまもの夢」  
高知市棧橋通4-6-13

P 有



いの教室 第2・4金曜日

時 13:00～15:00



外部教室 第3土曜日

趣味講座 レギュラー講座

### アートプリントファッション

アイロンで手作り、表現するアートです。

時 10:00～12:00

場 ギャラリー&工房「やまもの夢」  
高知市棧橋通4-6-13 P 有



#### 講師の声

◆美色・押花、アートプリントファッションとはどういったものですか

本に挟んで作る押し花は、酵素などの働きで酸化しやがて茶色くなります。「美色・押花」は独自の乾燥マットで「早く乾燥させ」「酸素に触れない」処理をすることで本来の色を保ちます。この技術により水分の多い果物や野菜、変色しやすい蘭の花なども押し花にできるんですよ。「アートプリント」は、植物(葉)にアイロンで独自の染色を施し、それを服にうつし取ってデザインします。各種装飾アイテムも使って皆さんオリジナルのファッションを楽しんでいます。

◆片岡先生ご自身が押し花を始めたきっかけを教えてください

30数年前、イチゴと胡蝶蘭の色の美しさに感動したことがきっかけでした。押し花電報が始まった頃で、全国で展示会やインストラクター養成講習があり、1年間かけて当時は特許だった「乾燥法」を学びました。小学校の保護者会で取り組むなど活動を続け、高新文化教室では、高新画廊を利用したのをきっかけに、2000年春から講座を行っています。5年前からは受講生の皆さんと県展にも出品しています。押し花を知ってもらうためには展示されることも大切ですね。振り返ると私の作品作りは、濱田幸雄さんの土佐和紙との出会いによって大きく変わりました。押し花と土佐和紙はとても相性がよく、現在では全国的に使用されているんですよ。

◆講座で使う素材はどのように採集していますか

北川村「モネの庭」マルモットンではボランティア活動をしてきたご縁で、許可された区画で、また県立牧野植物園ではワークショップなど特別な機会に、採集させていただくこともあります。保管方法によって長くもつので頻りに採集しなくても大丈夫なんですよ。受講生の皆さんはそれぞれ季節ごとに庭の草花や花屋などで見つけた大好きな草花を採集して楽しんでいます。

#### 受講生の声

◆受講生の皆さんに、受講の感想を聞きました

○片岡先生は明るく素敵な先生です。1+1は3にも5にもなるよとおっしゃって、自由に楽しく作品作りをさせてくださいます。私が巡り合った中で最高の先生です。  
○作品には、白樺の皮のほかにはイタドリやトウモロコシ、ナス、ヤマトイモも使っています。料理の材料や、道端の草花にもふと目がいくようになりますね(笑)



講師 片岡ゆかり  
美色・押花 縁の会主宰

高知教室 火曜日

華道講座 レギュラー講座

### 土峰流華道

一輪の花でも家の中が明るくなります。花を手にして、優しい気持ちになり、楽しいひととき。自然の情景を写し出すように表現するのが「土峰流」の花です。お仲間どうぞ。



講師 野町 一佳  
家元教司

時 13:00～15:00

教 花材費実費  
(1回あたり1,000円程度)

受 15,400円(全11回)



高知教室 火曜日

茶道・香道講座 レギュラー講座

### 男性茶道

騒がしい日常を離れて、茶をめぐる静かなひとときをご一緒しませんか。皆さまのお越しをお待ちしております。男女問わずご参加いただけます。



講師 小松 聡  
石州流教授

時 18:00～20:00

教 水屋料 2,200円

受 15,400円(全11回)



# 受講生募集中

高知教室 12月22日(日) 教養講座 特別講座

## オトナ女子のための漢方養生レッスン「冬の漢方と薬膳」

ご自分の体質に合った漢方養生法で、冬の寒さに負けないカラダ作りを目指しましょう♪

【講座内容】五行でみる「冬」、冬の養生ポイント、おすすめ食材 他  
※長年の冷え症にお悩みの方、免疫力が気になる方、漢方による体質改善に興味のある方 などにおすすめ  
※女性限定講座です



講師 谷 季里子

漢方薬局季然堂・薬剤師、国際中医専門員  
国際中医薬膳師、不妊カウンセラー

時 10:00~12:30

受 2,200円(全1回)

教 実費 300円(資料代)※当日徴収



高知教室 1/8(水)・2/12(水) 趣味講座 短期講座  
3/12(水)

## 多肉植物—寄せ植え教室—

葉や茎に水分を蓄えて成長する多肉植物はお手入れも簡単！プリプリの形に色とりどりのかわいい葉っぱも特徴の一つです。育て方やアレンジ方法をご紹介します。毎回、何種類かある花器の中から好きなものを選んで、お好みのアレンジをします。



※写真はイメージです

講師 石元 志保

サキュレントプランナー

時 18:15~20:15

受 5,550円(全3回)

※1回のみ受講可(1回分 2,350円)

教 実費(各月2,000円程度)

※当日徴収



高知教室 1月26日(日) 邦楽と日本舞踊の講座 体験講座

## 心豊かにチントンシャン こども日本舞踊教室

新春体験講座です。日本舞踊を通して、美しい立ち居振る舞いや和の礼儀作法を身に付けませんか。伝統芸能に触れ、豊かな情操と表現能力をばぐみましよう。お子さまに日本の伝統文化を学んでほしい方、ぜひ一度いらしてください。



【対象】幼稚園児~小学生(保護者の方のみ見学可)

講師 若柳 由喜満

若柳流師範

時 11:00~12:00

受 1,350円(全1回)



高知教室 1月30日(木) 邦楽と日本舞踊の講座 体験講座

## 気軽な日本舞踊

新春体験講座です。日本舞踊の基礎から指導いたします。初歩的な古典舞踊から耳なれた曲まで幅広い内容です。扇子・手ぬぐい・傘などの道具の扱い方、おじぎ・立ち方・歩き方などの指導です。全身を使っての動きは健康増進、老化予防、ストレス解消にもつながります。



身内の方やお友達のお祝いにちょっと踊ってみませんか。

講師 若柳 由喜満

若柳流師範

時 10:00~12:00

受 1,350円(全1回)



高知教室 金曜日、土曜日 健康講座 レギュラー講座

## ヨーガ

身体の芯から伸ばし、身体の芯から緩めます。体操は個々の身体の条件や体調に合わせて行いましょう。心と身体をつなぐ呼吸にも意識を向けましょう。皆様とご一緒にヨーガの学びを深め合っていくことができたらと思います。



講師 国本 幸子

日本ヨーガ禅道友会教師

時 金曜日 10:30~12:00

土曜日 14:00~15:30

受 金曜日 15,000円(全10回)

土曜日 13,500円(全9回)



高知教室 第1・3土曜日 書道講座 レギュラー講座

## 大人の美文字教室〈毛筆〉

正しくきれいな文字を書くためには、書き方の「コツ」や文字の整え方の「ルール」を知ることが大切です。毛筆を使って美文字につながる簡単なルールを基礎から学んでいきます。長年、児童・生徒を指導し、「うまく書けない理由」を研究してきた講師が、字をうまく書くための「とっておきのコツ」をわかりやすく伝授します。



講師 大谷 桂舟

全日本書写書道教育研究会 常任理事  
高知県書写教育研究会 会長  
光村図書出版小・中学校「書写」教科書 編集委員

時 10:00~12:00

受 8,500円(全5回)

教 実費



高知教室 金曜日 絵画講座 レギュラー講座

## 俳画・やさしいはがき絵

季節の事物をいろいろスケッチし、それをどのように省略し、濃淡やかすれを出して俳味ある作風に仕上げるかの勉強です。新俳画は難しく考えず、理屈にこだわらず、自由大胆に面白い個性のある作風で描きます。皆さんと共に勉強していきたいと望んでおります。



講師 筒井 翠里

新俳画を学ぶ会師範

時 14:00~15:30

受 14,300円(全11回)

教 実費



高知教室 第3金曜日 教養講座 レギュラー講座

## やさしい朗読

「昔読んだことがあるけれど、どんなお話だったっけ?」

「タイトルは知っていても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。」

※朗読作品 芥川龍之介「蜘蛛の糸」など



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 9,300円(全3回・教材費込)



高知教室 月曜日(月2回) 教養講座 レギュラー講座

## 古事記を読む

日本最古の書物であり、神話の原点でもある古事記を読み、古代の人々の心情、感性、信仰などに触れてみませんか。古事記を通して上代の日本語(古文)にも親しみ、共にやさしく学びたいと思います。



講師 別役 重具

高知八幡宮宮司

時 15:00~16:30

受 11,100円(全6回)

教 実費(コピー代、テキスト代1,540円)

※テキストは指定のものをご購入ください(講座初回日にご案内します)





# 受講生募集中



高知教室 第1・3水曜日 いの教室 第1・3月曜日 趣味講座 レギュラー講座

## パッチワーク

おうち時間が長くなった昨今、好きな音楽でも聴きながらチクチクしてみませんか。小さなはぎれを縫い合わせたり、アップリケをしたり、貼り合わせたり…。さまざまな布をあこれ色合わせするのも楽しいものです。初めての方も大歓迎です。



講師 町田 緑

時 高知教室 10:00~12:00  
13:00~15:00  
いの教室 10:00~12:00  
受 12,600円(全6回)  
教 実費



いの教室 火曜日 邦楽と日本舞踊の講座 レギュラー講座

## 楽しく日本舞踊

踊りの美しい動きを身体で覚えていくことで自然と美姿勢になりエクササイズ効果も期待できます。一から大切なことを丁寧に積み重ねお稽古しますので、初めてでも楽しく踊って着物美人に。そして表情豊かな日本舞踊の面白さを発見し、存分に楽しんでいただきたいと思えます。



講師 花柳 京和  
花柳流師範

時 13:00~14:30  
受 14,500円(全10回)  
教 実費



シリーズ教室 月曜日(月2回) 音楽講座 レギュラー講座

## シルバーエイジのための歌と体操

懐かしい歌や思い出の歌を歌いながら、軽く手足を動かしたり、簡単なゲームをしたりして、頭も心も体もリフレッシュしましょう。脳を活性化し、反応力、記憶力も高めます。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。



講師 水野 美知  
南四国音楽教室 リトミック科特別顧問

時 13:00~14:00  
受 11,100円(全6回)



高知教室 第3金曜日 音楽講座 レギュラー講座

## 楽しく歌おう!!ドイツの歌・日本の歌

ドイツ民謡からドイツ歌曲まで、簡単な会話も交えてドイツ語と一緒に歌ってみませんか。「菩提樹」「野ばら」などを歌います。ドイツ語初心者の方もお気軽にどうぞ!さらに「浜辺の歌」「からたちの花」などの日本の歌曲も歌いましょう。曲の背景を理解すれば一層楽しくなりますよ。初心者の方も大歓迎です。



講師 島崎 照代  
声楽家

時 14:00~15:30  
受 7,500円(全3回)  
教 450円(コピー代)



外部教室 第2・4木曜日 音楽講座 レギュラー講座

## 明るい歌・心に響く歌を楽しむ

流れてくる歌や曲に、ふとあの頃を思い出して胸が熱くなる…。そんな歌や曲と同じ思いの仲間たちと声に出して歌ってみませんか。【曲目】みかんの花咲く丘、翼をください 他



講師 杉本 奈苗

時 14:00~15:00  
受 8,100円(全6回)  
教 600円(楽譜代ほか)  
場 高知芸術学園  
高知市南はりまや町2-12-22  
P 有



高知教室 火曜日 健康講座 レギュラー講座

## 及川勝栄の楽しく笑って脳イキイキ教室

楽しい小道具が次から次へと飛び出す玉手箱のような「おいかわワールド」で、心と身体と脳を生き生き健康に。手足を動かしながら数を数えたり歌ったり、楽しく脳に刺激を与えましょう。他にも楽しい「カードゲーム」「思い出スゴロク」「脳活ジャンケン」など、目から鱗!の笑いが満載の講座です。



講師 及川 勝栄  
土佐の国笑いと癒やし研究所 代表

時 13:00~15:00  
受 15,400円(全11回)



外部教室 第2火曜日 第4木曜日 健康講座 レギュラー講座

## 自力整体

季節によって体調は変わります。関節や筋肉を動かすことで、痛みや疲れを楽にしませんか。輪っかタオルの利用で、無理なく行えますので、体の硬い方も大丈夫です。動きやすい体づくりと一緒に始めませんか。



講師 長崎 佐知  
自力整体ナビゲーター

時 火曜コース 第2火 14:30~16:00  
木曜コース 第4木 15:15~16:45  
受 4,500円(全3回)  
場 安芸商連ビル  
安芸市本町3-3-9  
P 無



シリーズ教室 火曜日 ダンス講座 レギュラー講座

## 社交ダンス〈入門〉

ソロで社交ダンスを踊ってみよう!!シャドー(1人で踊ること)で、社交ダンスの基礎を練習してしなやかで健康的なポディーを目指します。最初は、誰もが1歩踏み出すことから始まります。一緒にチャレンジしてみませんか。



講師 山崎 大輔  
コムダンススタジオ

時 10:00~11:00  
受 15,400円(全11回)



シリーズ教室 第2・4土曜日 ダンス講座 レギュラー講座

## アリラダンス

韓国や中国、日本の曲、韓国民謡などに振り付けて踊ります。色鮮やかな衣装を身につけると気分も上がりますよ。アリラダンスを趣味として、日常生活を一層楽しく豊かにしましょう。



講師 李 敬愛  
民間舞踊家

時 10:10~11:20  
受 9,000円(全6回)

教 実費  
(衣装代が必要な場合があります)



# 冬の受講生募集

[2025年1月～3月]



<https://www.kochi-sk.co.jp/bunka>

高新文化教室 検索



講座の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、有料体験、または体験・見学不可の講座があります)  
講座内容について、詳しくはホームページをご覧ください。

## 高知

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    \* =外部提携教室  
◆=不定期・受講期間が短期または長期の講座

●=単発(全1回)講座  
◇=日程等調整中の講座



講座内容について  
詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください

	講座名	曜日	時間	講師
華道	土峰流華道	㊦	13:00~15:00	野町 一佳
	* 池坊華道	㊦	18:00~20:00	南 美江
	いけばな嵯峨御流	第1・3 ㊦	13:30~15:30	赤松 喜甫
	フラワーデザイン	第2・4 ㊦	13:30~15:00	百田 悦子
		第2・4 ㊦	18:30~20:00	
		㊦	15:00~16:30	
フランススタイルのフラワーアレンジメント	(12月~3月) 第2 ㊦	10:30~12:00	小川真由子	
茶道	○裏千家茶道	第2・4 ㊦	13:00~15:00	西内 宗由
	○裏千家茶道立礼式	第2・4 ㊦	15:30~18:00	
	* 裏千家茶道・親子で楽しむ茶道	(月1回) ㊦	10:00~12:00	
	男性茶道	㊦	18:00~20:00	小松 聡
	江戸千家茶道	㊦	10:00~12:00	石元 泰雪
	表千家流茶道	㊦	13:00~16:00	富田 宗仁
	表千家不白流茶道	㊦	10:00~12:00	長崎 宗蹊
	石州流茶道	㊦	18:00~20:00	岡本 敏之
香道	香道古心流	第1・3 ㊦	18:00~20:00	東條 耀峰
		第2・4 ㊦	13:00~15:00	
書道	実用書道・かな書道	㊦	10:00~12:00	山本 智子
	かな・実用書道	㊦	10:00~12:00	高野小百合
	藤田紅子の日常に生かす書道	第2・4 ㊦	10:00~12:00	藤田 紅子
	○楽しい書道入門	㊦	13:00~15:00	橘 黄華
	実用書道	第2・4 ㊦	18:00~20:00	小島 卓亮
	書写から書へ	㊦	10:00~12:00	伊与田玉泉
	漢字書道	㊦	10:00~12:00	竹森 桂翠
	大人の美文字教室(毛筆)	第1・3 ㊦	10:00~12:00	大谷 桂舟
	かな書道・ペン書道	㊦	10:00~12:00	三浦 映泉
	ペン書道	㊦	10:00~12:00	
		㊦	14:00~16:00	
	篆刻(入門)	第1・3 ㊦	10:00~12:00	瀬戸 幹也
	○こども書写教室	㊦	10:00~12:00	島村 紫野
幼・小・中・高生から大人の書道教室	㊦	17:00~19:00	書道高知	
絵画	日本画	㊦	13:00~15:00	荒木 陽一
	水墨画入門	(月2回) ㊦	13:30~15:30	川淵 水豊
	洋画	㊦	13:00~15:30	笹岡 義彦
	洋画	㊦	13:00~15:30	吉井 英二 徳弘あずさ

	講座名	曜日	時間	講師	
絵画	パステル画	㊦	10:00~12:00	和田 通博	
	基本デッサン	(月2回) ㊦	13:00~15:00		
	水彩画	第1・3 ㊦	13:00~15:00		
		㊦	18:00~20:00		
	パステル・水彩画	㊦	10:00~12:00		
	絵手紙	第2 ㊦	10:30~12:30		田中 許
	絵手紙	第3 ㊦	13:30~15:30		信清 和子
		第4 ㊦	10:30~12:30		
	消しゴム版画	(月2回) ㊦	10:00~12:00		尾崎 浅子
	俳画・やさしいはがき絵	㊦	14:00~15:30		筒井 翠里
花のはがき絵	第2・4 ㊦	10:00~12:00	筒井麻里子		
教養	俳句	第1・3 ㊦	10:00~12:00	駒木 基克	
	俳句(入門)	第1・3 ㊦	13:30~15:30		
	○川柳	第2 ㊦	10:00~12:00	内田 万貴	
	* 川柳	第2 ㊦	13:30~15:30	清水かおり	
	古事記を読む	(月2回) ㊦	15:00~16:30	別役 重具	
	『源氏物語』の魅力に迫る	(全5回) ㊦	13:30~15:00	佐竹 知佳	
	大人の寺子屋	(月1回) ㊦	10:00~11:30	片岡和佳子	
	話しことば教室	第3 ㊦	18:30~20:00	金沢 典子	
	やさしい朗読	第3 ㊦	10:00~12:00	長谷川恵子	
	天道春樹の人相術	第1 ㊦	13:00~15:00	天道 春樹	
	天道春樹の易占	第1 ㊦	15:30~17:30		
	◆ワインで巡るイタリア20州	(1月~6月) 第1~4 ㊦	18:00~20:00	前田 司	
	◆Buono!たのしいイタリアワイン入門	(12月~5月) 第3 ㊦	18:00~20:00		
	○* ワインを楽しく	(月1回) ㊦	19:00~21:00	吉村 泰紀	
	◆ハンドトリートメント検定講座	(全2回) ㊦	10:00~14:00	桑田 明美	
	●土佐のお庭は薬箱	3月2日 ㊦	13:30~15:00	関田 泰子	
◇オトナ女子のための漢方養生レッスン	不定期	不定期	谷 季里子		
◇タネダさんちの楽しい漢方	不定期	不定期	種田 生司		
◇セルフお灸講座	不定期	不定期	松本 武司		
●スマートフォン講座	第2 ㊦	10:00~12:00	ドコモスマホ教室 認定講師		
	第3 ㊦	10:00~12:00			
●スマートフォン活用講座	不定期	不定期	スマホアドバイザー (ソフトバンク)		
●タブレット体験講座	不定期	不定期			



ペン書道(三浦映泉先生)

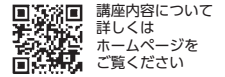


話しことば教室(金沢典子先生)

# 高知

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    \*＝外部提携教室    ●＝単発(全1回)講座  
 ◆＝不定期・受講期間が短期または長期の講座    ◇＝日程等調整中の講座



講座名	曜日	時間	講師
やさしい英会話(初級)	困	11:10~12:10	エヴァグリーン英会話スクール アリサクニミツ
楽しい英会話(中級)	困	10:00~10:50	
* やさしい英会話(入門~初級)	困	11:00~11:50	エヴァグリーン英会話スクール ハリー・キクチ
◎ 童謡で始めよう!シニアの英語レッスン	困	11:00~12:00	グリア デイビッド
楽しく学ぶフランス語(初級I)	困	14:00~15:30	大谷 衣乃
フランス語会話(初級II)	土	10:00~11:30	
フランス語会話(中級)	困	16:00~17:30	
はじめての中国語会話(初級)	困	10:30~12:00	石川 小波
チャオ!イターリア!(初心者II)	月	10:30~11:30	森下 亜理
チャオ!イターリア!(入門)	月	12:00~13:00	
チャオ!イターリア!(初級)	月	14:10~15:10	
チャオ!イターリア!(中級)	月	13:00~14:00	
楽しく学ぶドイツ語(入門)	金	14:00~15:00	アルブレヒト 岡崎グンヒルト
スペイン語(入門)	土	15:30~17:00	鈴木 和廣
スペイン語(初級I)	土	13:30~15:00	鈴木パトリシア
喜多流謡曲	困	13:30~15:00	大場 隆史
観世流謡曲(入門・初級) 祝言小謡を謡う	第2・4 困	14:00~15:00	高橋 精二
観世流仕舞入門	第2・4 土	10:30~11:30	
体験学校・詩吟	火	13:30~15:30	野中 秀鳳 岡林 紫秀
すぐ弾けるお箏	火	16:00~20:30(適宜)	帆足芙美子
* はじめてのお琴(初級~中級)	第1・3 土	13:30~15:00	松村 紫乃
* 一絃琴	金	14:00~16:00	
* やさしい三味線	(月1回)月	18:30~20:00	松村エリナ
心豊かにちりとてちん三味線入門	月	15:30~16:30	田村とよ由紀
三味線	月	13:00~14:00	
小唄(入門)	月	14:00~15:30	
やさしい日本舞踊	月	18:00~20:00	若柳由喜満
気軽な日本舞踊	困	10:00~12:00	
気軽な日本舞踊(初級)	困	13:00~15:00	
心豊かにチンドンジャンこども日本舞踊教室	(月2回)日	10:30~12:00	
日本舞踊(入門)	困	10:00~11:30	花柳寿延弥
やさしい叙情歌・歌謡舞踊(入門)	困	13:00~14:30	
* 舞と踊り	火	19:00~20:30	
囲碁を楽しもう	土	15:00~17:00	田植 昭彦 藤田 健二
創作和紙人形	(月2回)月	10:00~12:00	花方 憲子
真多呂木目込人形	火	10:00~12:00	細川真喜恵 津野 和
和紙ちぎり絵	火	10:00~12:00	北村 桂子
シルエットアート	第2 火	10:00~12:00	猪野 和代
ポーセラーツとやさしい磁器上絵付け	第3 火	10:00~12:00	中島まゆみ

講座名	曜日	時間	講師
パッチワーク教室	第1・3 火	10:00~12:00	町田 緑
	第1・3 火	13:00~15:00	
* トールペインティング	(月2回)適宜	10:00~12:00	得居 由美
刺しゅう	月	13:00~15:00	依岡 好
◎ 初めての手織り&植物からの糸染め	(10月~3月) 第1・3 火	13:00~16:00	野町 佳代
◆	(10月~3月) 第2・4 火	13:00~16:00	
手編み教室	第2・4 火	13:00~15:00	三谷 房子
ナンタケットバスケット	第3 火	10:00~12:00	大財 知恵
◎ 美色・押花	第1・3 金	10:00~12:00	片岡ゆかり
* 〇	第2・4 月	13:00~15:00	
* アートプリントファッション	第3 土	10:00~12:00	
やさしい折り紙	第2 火	10:30~12:00	中田久美子
美しいペーパーワイリング	第2 土	14:00~16:00	
* 純銀粘土ジュエリー	第2 日	13:30~16:00	澤本 和子
*	第4 日	13:30~16:00	
キャシース・ハワイアンキルト	第2・4 日	10:00~12:00	渡邊智恵子
◆ きもの着付け教室	(12月~3月) 火	13:30~15:30	秋澤 静
◆	(12月~3月) 火	18:30~20:30	
◎ はじめての野菜づくり	(9月~2月) 第2 土	10:00~12:00	松本 耕平
* やさしいピリヤード・レディース&シニア	第2・4 火	13:00~14:00	松田 るみ
*	第2・4 火	13:00~14:00	
◆ 多肉植物-寄せ植え教室-	第2 火	18:15~20:15	石元 志保



講座名	曜日	時間	講師
楽しいオカリナ教室(入門)	第1・3 火	10:30~12:00	大目 真杏
	第2・4 金	16:45~18:15	
楽しいオカリナ教室(中級)	第2・4 火	10:30~12:00	大目 真杏
	第2・4 金	13:00~14:30	
	第2・4 金	15:00~16:30	
楽しいオカリナ教室(上級)	第2・4 月	10:30~12:00	
やさしいケーナ教室	第2・4 土	10:30~12:00	橘 尚之
やさしいケーナ教室(初心者向け)	第2・4 土	13:00~14:30	
ハーモニカを楽しもう	第1・3 火	10:30~12:00	橘 尚之
ウクレレ	火	13:00~14:30	中村 郁子
ウクレレ(初心者向け)	火	15:00~16:30	
シニアとミドル世代の-から始めるギター教室-	第1・3 月	16:15~17:45	西岡 裕一
Jポップスギター 初級クラス	第1・3 火	13:00~14:30	
ギター教室(初心者&経験者)フォーク&ポップス	第1・3 火	18:30~20:00	
ギター教室(初心者)フォーク&ポップス	第1・3 日	13:00~14:30	
楽しく歌おう!!ドイツの歌・日本の歌	第3 金	14:00~15:30	島崎 照代

## 邦楽と日本舞踊

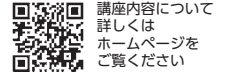
## 趣味

## 音楽

# 高知

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    \* =外部提携教室    ● =単発 (全1回) 講座  
 ◆ =不定期・受講期間が短期または長期の講座    ◇ =日程等調整中の講座



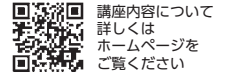
講座名	曜日	時間	講師
◎* フォークソングとポップスを楽しむ会	第1・3 困	14:00~15:00	吉川江利子
* 明るい歌・心に響く歌を楽しむ会	第2・4 困	14:00~15:00	杉本 奈苗
* 大人のピアノ教室〈初心者〉	第1・3 ㊦	14:10~15:10	
* 大人のピアノ教室〈入門〉	第2・4 ㊦	14:10~15:10	
◎* 大人のピアノ教室〈初級2〉	第2・4 ㊦	13:00~14:00	
◎* 大人のピアノ教室〈初級1〉	第1・3 ㊦	10:00~11:00	石元紀美子
* 大人のピアノ教室〈中級〉	第1・3 ㊦	11:30~12:30	
* 大人ののためのピアノサロン	第1・3 ㊦	13:30~14:30	
* 中高年から始めるらくらくピアノ	(月2回)適宜	10:00~15:00(適宜)	山崎 恵美
* 楽しいキーボード	第2・4 ㊦	10:00~11:30	上内伊都子
* 楽しいピアノ	第2・4 ㊦	13:45~14:45	疋田 有佐
* 歌って元気に!健康音楽	困	13:30~14:30	中野 愛弓
* パイオリン	(全9回)適宜	12:00~19:00(適宜)	宮内 康恵
㊦ フルート〈初心者向け〉	第2・4 ㊦	11:00~12:00	安藤 千織
フルート	第2・4 ㊦	10:00~11:00	
* はじめての二胡〈初級〉	第1・3 ㊦	9:30~19:30(適宜)	松村 紫乃
* はじめての二胡〈中級〉	第1・3 ㊦	10:30~11:30	
のびたら、いいな。ゆかいにストレッチ体操	月	10:30~12:00	瀬川佳津江
リズムック★ウォーキング	月	13:00~14:00	早川 理香
いすピクス	月	14:30~15:30	
* かんたんピラティス	㊦	10:00~10:50	朝倉 一恵
◎ ベーシックピラティス	困	18:15~19:15	
◎* 美姿勢ピラティス	困	11:00~12:00	平石恵美子
◎* 骨盤調整ピラティス	㊦	11:30~12:30	大塩 千雅
* ビギナーズ・ピラティス	第1・3 ㊦	14:30~15:30	大石 美和
㊦*	第1・3 ㊦	18:30~19:30	
美しい姿勢&ウォーキング	(全4回)㊦	18:30~20:00	井上 郁子
◎ ダイエットトレーニング	㊦	19:15~20:15	久保 左枝
◎* 背骨コンディショニング教室	㊦	11:00~12:00	武藤 愛
背骨の調律エクササイズ Sintex®「Tone&Reborn」	㊦	15:30~16:30	中村 美帆
◎ 中年のための健美操	㊦	13:30~14:45	
ハピネスエクササイズ	㊦	15:00~16:00	
	㊦	18:30~20:00	馬場 瞳
◎ やさしい気功	㊦	10:30~12:00	
	㊦	13:30~15:00	
初心者のための合気道	㊦	18:30~20:30	伊藤 茂裕
ヨーガ	㊦	10:30~12:00	国本 幸子
	㊦	14:00~15:30	
楽健法	㊦	11:00~13:00	
シェイプアップヨガ	困	18:30~19:30	横田 英理
* お気軽!ゆったりストレッチ&ヨガ	第2・4 月	19:00~20:00	ToMa

講座名	曜日	時間	講師
* リフレッシュYOGA	月	14:00~15:10	横田喜世恵
* 優しいパワーヨーガ	月	19:00~20:10	
* やさしいパワーヨーガ	金	13:00~14:00	森部 侑恵
* 自力整体	第1・3 ㊦	13:15~14:45	
* 自力整体	第2・4 ㊦	13:15~14:45	
* 自力整体	第2 ㊦	14:30~16:00	長崎 佐知
* 自力整体	第4 困	15:15~16:45	
* レズミルズ BODYBALANCE	㊦	10:45~11:45	大崎 まや
おとなの小(笑)学校	月	13:30~15:30	渡辺 順子 本山七穂子
シナプソロジー脳活性化教室	月	10:30~11:30	岡上 道代
及川勝栄の楽しく笑って脳イキキ教室	㊦	13:00~15:00	及川 勝栄
スリーA方式・物忘れ予防教室	㊦	10:00~12:00	
* プロが教えるゴルフレッスン	月	13:00~13:50	石川 直人
* プロが教えるゴルフレッスン	月	20:00~20:50	
◎* プロが教えるゴルフレッスン(レディース)	㊦	13:00~13:50	
* プロが教えるゴルフレッスン(シニア)	㊦	13:00~13:50	
やさしい社交ダンス	㊦	10:30~12:00	矢野 寿男 石本真衣子
社交ダンス	㊦	18:30~20:00	矢野 寿男 山崎 大輔
* アロハ ルアナ フラ	月	13:20~14:50	岩原 奈穂
	㊦	9:30~11:00	
	㊦	11:00~12:30	松山 玲子
	困	13:00~14:30	切詰 房子
	困	15:00~16:30	日比 愛子
	㊦	18:00~19:30	
アロハ ルアナ フラ 古典フラ(Kahiko)入門	㊦	15:00~16:30	中川 久美
家族で楽しむアロハ ルアナ フラ	第2・4 ㊦	10:00~11:00	切詰 房子
クラシックバレエ〈入門〉	困	10:00~11:45	上岡真佐子
* あなたも踊れる!フラメンコ〈入門〉	(月2回)㊦	18:00~18:50	徳永 菜己
* フラメンコ	㊦	19:00~19:50	
* キッズ・チアダンス	困	17:00~18:00	横田喜世恵
* ZUMBA®	金	15:00~16:00	
* かんたんエアロダンス	㊦	10:00~11:15	結城あすか
* 大人から始める超入門ジャズダンス	困	11:30~12:45	
* キッズダンス[Sprinkle]〈親子〉	㊦	13:10~14:00	Syo
㊦* キッズダンス[Sprinkle]〈キッズ〉	㊦	14:10~15:10	
㊦* キッズダンス[Sprinkle]〈ジュニア〉	㊦	15:20~16:30	
* kids dance	㊦	18:00~18:50	nob
* kids dance	㊦	16:30~17:20	

# 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 \* =外部提携教室 ● =単発(全1回)講座  
◆ =不定期・受講期間が短期または長期の講座 ◇ =日程等調整中の講座



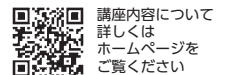
講座名	曜日	時間	講師
◎ 楽しい書道	日	10:00~12:00	岡村 起仙
書道(かな・実用書)	第1・3  日	10:00~12:00	竹内 昌子
ペン書道	日	10:00~12:00	濱田 律
◆ ペン習字基本入門講座	(全7回)  日	15:30~17:30	
日本画	第2・4  日	18:30~20:30	荒木 陽一
スケッチ・水彩画	日	13:00~15:00	和田 通博
絵手紙	第2  日	10:00~12:00	朝日 美恵
楽しく日本舞踊	日	13:00~14:30	花柳 京和
◇ 日本舞踊	日	15:30~17:00	坂東三乃里
俳句	第2・4  日	10:00~12:00	中村 梅子
● スマートフォン講座	第4  日	10:00~12:00	ドコモスマホ教室 認定講師
◇ タネダさんちの楽しい漢方	不定期	不定期	種田 生司
パッチワーク教室	第1・3  月	10:00~12:00	町田 緑
手編み教室	第2・4  月	10:00~12:00	三谷 房子
和紙ちぎり絵	第1・3  日	13:00~15:00	北村 桂子
楽しい折り紙	第2  日	10:00~12:00	月愛(るあ)
アメリカンフラワー(Dip Art)	(月1回)  日	10:00~12:00	新見 厚子
	(月1回)  日	13:00~15:00	
美色・押花	第2・4  日	13:00~15:00	片岡ゆかり
楽しいオカリナ教室(入門)	第2・4  月	13:30~15:00	大目 真吉
やさしいケーナ教室(入門)	第2・4  月	15:30~17:00	

講座名	曜日	時間	講師
ハーモニカを楽しもう	第1・3  日	13:00~14:30	橘 尚之
◎ 中高年から始めるらくらくピアノ	第1・3  月	10:30~12:00	毛利 千佳
◎	第1・3  月	13:30~15:00	
スリーA方式・物忘れ予防教室	第1・3  日	10:00~12:00	廣瀬 文代
ヨガ棒でヨガ	第2・4  日	18:00~19:00	美濃部恵子
ヨーガセラピー	日	13:00~14:00	久保田千秋
◎ ヒーリングヨーガ	日	14:15~15:15	
◎ ピラティス	日	19:00~20:00	賀部 綾子
◎	第1・3  日	18:00~19:00	
リフレッシュヨガ	第2・4  日	13:00~14:30	
自力整体	第2・4  日	15:00~16:30	森部 侑恵
やさしい気功	第1・3  日	10:30~12:00	馬場 瞳
はじめての社交ダンス	第2・4  日	13:00~14:30	西山 典子
アロハ ルアナ フラ	日	10:30~12:00	秋月小百合
ポップスダンス	日	19:40~20:40	Keiko
◎ キッズダンス(入門)	日	9:15~10:00	
◎ キッズダンス(初級・1部)	日	10:15~11:00	
◎ キッズダンス(初級・2部)	日	11:15~12:15	
● いろはクッキングスタジオ	(適宜)	(適宜)	ホームメイド クッキング 認定講師

# シリーズ

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 \* =外部提携教室 ● =単発(全1回)講座  
◆ =不定期・受講期間が短期または長期の講座 ◇ =日程等調整中の講座



講座名	曜日	時間	講師
写真は楽しい	第1・3  日	14:30~16:30	芝 速三
やさしい踊り	日	11:15~12:30	花柳寿延弥
シルバーエイジのための歌と体操	(月2回)  月	13:00~14:00	水野 美知
椅子でヨガ	(月2回)  日	15:00~16:10	樋口 祐子
リズムミック★ウオーキング	月	10:00~11:00	早川 理香
	日	10:00~11:00	
◎ ストレッチ&初めてのピラティス	月	11:30~12:30	朝倉 一恵
	日	11:40~12:40	
ピラティス	日	11:30~12:30	賀部 綾子
からだ調整ヨガ	日	18:00~19:00	山本 智恵
	日	19:15~20:15	
ひきしめヨガ	日	18:00~19:00	山本 理恵
	日	19:15~20:15	
お気軽!! ゆったりリストレッチ&ヨガ	第2・4  日	14:30~15:30	ToMa
らくらくヨガ	日	12:00~13:15	李 敬愛
	日	13:50~15:05	
	日	13:00~14:15	
経絡リンパマッサージと中国気功	日	11:45~12:50	フクサキヒロコ
アリラダンス	第2・4  日	10:10~11:20	
幸年期yoga教室-更年期を幸年期に-	第1・3  日	17:00~18:00	
バランスボールエクササイズ	第1・3  日	18:30~19:30	

講座名	曜日	時間	講師
自力整体	日	14:00~15:30	森部 侑恵
パンチ&キックでフィットネス	日	13:00~14:00	大崎 まや
ダイエットトレーニング	日	10:00~11:00	久保 左枝
ダイエットエクササイズ	日	11:15~12:15	
Q-ren ボディメンテナンス骨盤体操	日	13:00~13:45	akari
ZUMBA®	日	14:00~15:00	
社交ダンス(入門)	日	10:00~11:00	山崎 大輔
新 アロハ ルアナ フラ	月	19:00~20:30	濱田 郁子
	日	10:00~11:30	切詰 房子
アロハ ルアナ フラ(入門)	日	19:00~20:30	中川 久美
アロハ ルアナ フラ 古典フラ(Kahiko)入門	日	19:00~20:30	
か・ん・た・ん フラメンコ	第1・3  日	10:30~11:30	徳永 茉己



アメリカンフラワー(Dip Art) (新見厚子先生)



ZUMBA® (akari先生)

## 受講のご案内

### 受講申し込み

○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。  
(いの、シリーズ、外部提携教室はスタッフが常駐していませんので、事務局へお問い合わせください)

○講座の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・見学不可の講座があります)

### 受講料・事務手数料・割引

○表記されている金額は消費税込です。

○**受講料は原則、期間分一括納金です。受講開始前に必ずお納めください。**

○**申込手続きの際には事務手数料500円を申し受けます。**※期間分一括納金の場合は免除します

○受講料は、お振り込みまたは高新文化教室事務局でお支払いください。

○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できない場合があります。※途中入会の手続きには事務手数料500円を申し受けます

○**納入された受講料は原則として返金いたしません。**ただし転居や入院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。

○レギュラー講座受講の方には、次の各種割引があります。▶複数受講者 ▶障害者手帳所持者 ▶こうち生活協同組合員および高知県学校生活協同組合員(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所持者 ▶高校生以下の方(子ども対象講座を除く) ※各種割引は受講料を一括納金した場合にのみ、受講料に適用されます(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、お申し出なく講座を欠席したり講座直前にキャンセルした場合でも、受講料および教材費はお支払いいただきます。**

### 受講者証

○入金を確認できましたら、受講者証を発行します。ただし、特別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、お申し込みの講座ごとに発行します。受講日には出席確認のため、講師に提示して出席を取ってください。

### 期間・講座

○原則3カ月ごとの更新です(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。

○**台風や大雪といった荒天による公共交通機関の運行停止や各種警報発令(予想された場合を含む)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。**※上記の理由により休講となった分の受講料は、**原則返金いたしません。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または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。

○体調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。

○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。

○体調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ほかに、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。

○教室内の忘れ物は、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。

### 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。

### ★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、高新文化教室を主管する高知新聞企業が管理し、当社各種サービスの提供に関する情報のお知らせなどのために、必要な範囲で利用します。○高新文化教室では休講など講座運営に必要な連絡に利用するほか、円滑な教室運営のため講師や外部提携教室と住所録を共同利用します。○その他、受講期間に限り、主催である高知新聞社が企画する事業・営業(イベントや広告企画、新聞販売など)に関する情報をお届けするために高知新聞社と共同利用する場合があります。○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。

(2024年4月改定)

## 教室見学

要予約 いの、シリーズ教室についても事務局にお問い合わせください。(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

E-mail [bunka@kochi-sk.co.jp](mailto:bunka@kochi-sk.co.jp)

# 088-825-4322

(土・日・祝日・年末年始を除く9:30~18:15)  
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



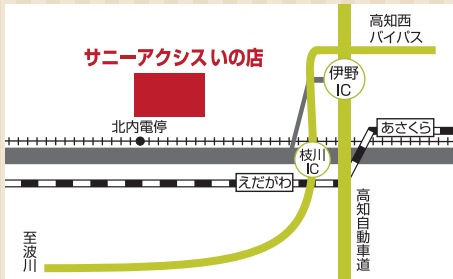
## 高知教室(事務局)

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)



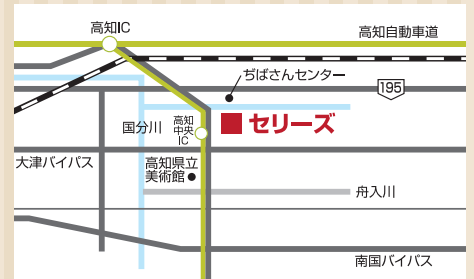
## いの教室

吾川郡いの町205 サニーアクシスの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 セリーズ体育館2階  
P 有



LINE公式  
アカウント  
始めました。

## 受講生専用 LINE公式アカウント 友だち募集中!

### 事務局からLINEでお知らせ

- 全講座対象の連絡事項(天候による休講など)のお知らせ
- 受講生特典(イベントご優待など)のお知らせ
- ご継続手続き開始のお知らせ
- 新講座、体験講座、おすすめ講座などのご案内

### 注意事項

- ※高新文化教室からの発信専用アカウントです
- ※トーク画面で、個別のチャットはできません
- ※お問い合わせは、トーク画面下部のメニューから、電話・メールで承ります

LINEのホーム画面で  
下のQRコードを読み  
取り「高新文化教室  
(受講生専用)」ア  
カウントの「友だち追加」を  
お願いします



検索用ID @033kwkwg

## 高新文化教室 受講生特典

協賛加盟店のご案内(順不同)

- APパーク高知
- 湖筆堂
- 龍文堂
- 幽玄齋
- 本池澤ひろめ市場店
- 土佐ノ國二十四万石
- エヴァグリーン
- 英会話スクール
- セリーズ
- セリーズレストラン  
「アンティーク」
- 六甲デザイン

サービス内容の詳細は高新文化教室ホームページをご覧ください

※特典ご利用の際は受講者証のご提示をお願いします

※他サービス・割引との併用はできません。ご了承ください

