

楽しく、心豊かに



高新文化教室



講座案内 [2024年10月~12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

外部教室

木曜日

音楽講座

レギュラー講座

歌って元気に！健康音楽

正しい姿勢で歌うことは、インナーマッスルの筋トレ、美姿勢などの効果が期待できます。また、正しい姿勢のための身体の使い方から呼吸法のほか、寝たまま、座ったままで実践できる簡単な体操も行います。『心も身体も元気になる楽しいレッスン』をモットーに取り組んでいます。みんなと楽しく歌うことで元気になりましょう！



講師

中野 愛弓

ソプラノ歌手、介護福祉士

時 13:30~14:30

受 12,600円(全9回)

教 実費(コピー代など)

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 HOUSE 3階

P 無



講師の声

◆「歌って元気に!健康音楽」はどのような講座ですか

前半は体操や呼吸法を行います。「股関節の運動」「腰痛予防」「頭痛を緩和するマッサージ」など皆さんのその日の体調に合わせた体操をしています。体操しながら健康に関する情報もお伝えしています。後半は歌を歌います。昭和~最近話題の歌謡曲、外国のポップスなど楽しく歌っていただける選曲にしていますよ。

◆中野先生は「ソプラノ歌手」で「介護福祉士」なんです

職業柄、無意識にかわす会話の中で受講生さんの体調の変化に気づくこともあります。以前、認知症の方が受講されていたこともありますし、耳の聞こえが気になる方には声掛けの仕方を工夫するなど、音楽講師としてだけではなく介護福祉士としてのアプローチもしています。ご自身で移動ができる方なら受講には全く問題ありませんので、まずはぜひ体験してみてください!

◆健康と音楽はどのように関係していますか

「歌」は健康でないと歌えない。でも心が沈んでいる時、音楽に触れることが気持ちの変化に繋がることもあります。歌うことは全身運動ですから、心や自律神経が整っていくこともあるし、また認知症で表情が出せない方でも音楽を聴いて涙を流す、何かを思い出す、心が落ち着くなどいろいろな変化がみられます。私は、健康も音楽も生きていく上でとても大切なものだと思います。

受講生の声

○中野先生が明るくて、とってもいい講座ですよ。

○歌が苦手でも楽しく歌えます(笑)来るだけで明るい気分になります。

○私は県外から引っ越してきたので、先生の土佐弁を聞いているといつも楽しくなります。

○ここに来ると、普段の自分の身の回りでは起こらないことがあり、刺激になります(笑)

高知教室

9月21日(土)

書道講座 体験講座

書道でART「変形うちわ」に好きな言葉を書こう! (新)

インテリアにもなる「変形うちわ」に自分の好きな言葉をお洒落に表現してみませんか。“今までの常識的な文字”から“お洒落なART文字”へと変容させていく方法を伝授します。うちわの表裏に言葉を書き、最後に名前のゴム印(本講座で作成します)を押せば、あなただけのお洒落な「変形うちわ」の完成です。

大谷桂舟先生の新講座「大人の美文教室(毛筆)」は11月開講!

講師 大谷 桂舟

全日本書写書道教育研究会 常任理事

時 10:00~12:00

教 実費 500円 ※当日徴収

受 1,500円(全1回)



外部教室

9月23日(月・祝)

ダンス講座 体験講座

キッズ クラシックバレエ (新)

クラシックバレエを通し、心と体を鍛え「規律」や「美しさ」を学びます。「集中力」「持続力」「想像力」の3つの柱を軸に豊かな感受性と自己表現のできることを目指します。男の子も女の子もみんな一緒に伸び伸びとレッスンしましょう。

【対象】3歳~6歳(未就学児)

※保護者の方のみ見学可※レッスン中の写真・ビデオ撮影は不可

中川桃歌先生の新講座「キッズ クラシックバレエ」は10月開講!

講師 上岡 真佐子

マサコバレエワークス主宰

中川 桃歌

マサコバレエワークス

時 16:30~17:30

受 1,500円(全1回)

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 HOUSE 3階

P 無



時 時間 受 受講料 教 教材費 場 教室場所 P 駐車場

※表示金額は消費税込

◆講座の詳細はQRコードからホームページをご覧ください

受講生募集中

外部教室 9月13日(金) 9月20日(金) 健康講座 体験講座

ビギナーズ・ピラティス 新

オーソドックスなピラティスの動きをする中で体幹を鍛え、しなやかで強い身体づくりを実践します。ゆっくりとした動きで、効率的に身体を動かすことで筋力UPを目指しましょう。一つ一つの動きをじっくり行います。じんわりと汗が出てきて、終わった後は気分爽快!!



講師 **大石 美和**
高知音楽・英語・ウォーキングアカデミー代表、
全米ヨガアライアンス協会講師RYT500

時 ①14:30~15:30 ②18:30~19:30
※いずれかの日程と①②から
希望時間を選択(複数受講も可)

受 2,100円(全1回)

場 高知音楽・英語・ウォーキングアカデミー
高知市はりまや町3-18-8 三輪ビル2階

P 無



高知教室 9月24日(火) ダンス講座 体験講座

アロハ ルアナ フラ(入門) 新

ハワイ語で「ルアナ=楽しい」「フラ=踊り」という意味です。かつて文字を持たなかったハワイの人たちは、歌の意味を手の動きで表現しました。フラは体の全てを使って歌に込められた思いを伝えます。ハワイの光や風を感じながら、アロハの心に触れてみませんか。
※裸足でレッスンします
レギュラー講座は10月開講!



講師 **三浦 理々**
アロハルアナフラ インストラクター

時 12:30~14:30

受 1,500円(全1回)



高知教室 9/24(火) セリース教室 9/30(月) 健康講座 体験講座

及川勝栄の楽しく笑って脳イキイキ教室 新

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」「思い出すゴロク」「脳活ジャンケン」など、目から鱗の笑いが満載の講座です。
レギュラー講座は10月開講!



講師 **及川 勝栄**
土佐の国笑いと癒やし研究所 代表

時 高知教室 13:00~15:00
セリース教室 14:30~16:30

受 1,400円(全1回)



高知教室



セリース教室

高知教室 9月29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「秋の漢方と薬膳」

漢方・中医では、秋は乾燥の影響を受けやすいと言われる季節。呼吸器や皮膚のトラブルが起きやすい時期です。過ごしやす秋に、最も免疫力の必要な冬に備えて養生することが大切です。



【講座内容】五行でみる「秋」、秋の養生ポイント、おすすめ食材 他

※漢方による体質改善に興味のある方におすすめです
※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

時 10:00~12:00

受 2,000円(全1回)

教 実費 300円(資料代)※当日徴収



高知教室 金曜日 10/4・11/1・12/6 教養講座
土曜日 10/5・11/2・12/7 短期講座

はじめてさんの断捨離[®]講座

断捨離[®]は、ただ「モノ」を捨てる、減らす系の片づけではありません。断捨離[®]は常に3分類。「モノ」「空間」「意識」の3つに分けて講座を進めていきます。



【講座内容】
①モノ編：断捨離[®]の基本を学ぶ
②空間編：住空間の現状を把握し空間が与える影響を学ぶ
③意識編：「モノ」と「意識」のつながりや作用を学ぶ

講師 **はまだめぐみ**
やましたひでこ公認 断捨離[®]トレーナー

時 10:00~12:00

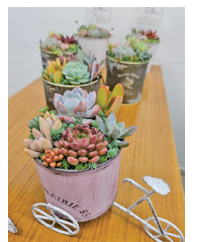
受 10,500円(全3回・教材費込)



高知教室 10/9(水)・11/13(水) 趣味講座
12/11(水) 短期講座

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回のみのお受講可(1回分 2,350円)

教 実費(各月2,000円程度)

※当日徴収



高知教室 10月9日(水) 健康教室 体験講座

美しい姿勢&ウォーキング

「美と健康」この永遠のテーマを両方も叶えられるのがウォーキングです。特別なトレーニングなく日常の中で身に付いたらさっと楽しいですね。そして、心もイキイキ!



【講座内容】

①美容骨格チェックで私のカラダを知りましょう
②正しい姿勢でスタイルUP! など
※裸足でレッスンします
※女性限定講座です
レギュラー講座は10/16開講!

講師 **井上 郁子**
美容骨格矯正師、walking'ood代表

時 18:30~20:00

受 3,000円(全1回)



外部教室 第2木曜日 教養講座 レギュラー講座

川柳

日常の何気ない心の動きを言葉にすると、思わぬ発見や驚きがあります。川柳という扉を開けてたくさんのお出合いを楽しみませんか。17音字の中に自分の世界を見つけてください。



講師 **清水 かおり**
川柳木馬同人

時 13:30~15:30

受 5,250円(全3回)

場 土佐市複合文化施設 つな一で
土佐市高岡町乙3451-1

P 有



高知教室 火曜日 趣味講座 レギュラー講座

真多呂木目込人形

誰でも簡単に作れる木目込技法を、丁寧に指導します。安らぎをもたらす真多呂木目込人形を心のパートナーとして、あなたにしか作れない作品を作ってみませんか。



講師 **細川 真喜恵**
真多呂人形学院雅会専任理事

津野 和
真多呂人形教授

時 10:00~12:00

受 18,000円(全12回)

教 実費



受講生募集中

高知教室 第2水曜日 趣味講座 レギュラー講座

シルエットアート

切り絵の世界を、特殊フィルムを使って彩色するシルエットアートが開発されました。光を透過することで、手軽に楽しむクラフトです。初めての方でも簡単に仕上げることができます。スタンドグラス風の切り絵の世界を楽しんでみませんか。



講師 猪野 和代
シルエットアートインストラクター、
日本グラスアート協会正会員

時 10:00~12:00
受 7,050円(全3回)
教 実費、スターターキット3,600円



高知教室 第2・4金曜日 趣味講座 レギュラー講座

創作押し絵

さまざまな布や和紙を使って人物や鳥や花や風景などのオリジナル作品を作っていきます。やさしい押し絵の技法でかわいい作品や美しい作品など素晴らしい美術品に仕上がると、きっとみなさんの大きな喜びとなることでしょう。



講師 徳平 加代子

時 10:00~12:00
受 12,600円(全6回)
教 実費



高知教室 水曜日 いの教室 第1・3火曜日 趣味講座 レギュラー講座

和紙ちぎり絵

表情豊かな土佐和紙や各地の和紙で、移り行く風景、花や鳥をちぎり絵で表現してみましょう。楽しいひとときを一緒に楽しみませんか。



講師 北村 桂子
全国和紙ちぎり絵サークル認定講師

時 高知教室 10:00~12:00
いの教室 13:00~15:00
受 高知教室 16,000円(全10回)
いの教室 9,600円(全6回)
教 実費



外部教室 第1・3火曜日 音楽講座 レギュラー講座

大人のピアノ教室〈初心者〉

初めての方のためのクラスです。グループレッスンでゆっくりと楽しく練習しましょう。分かりやすく丁寧にレッスンします。音楽の楽しさ、喜びを感じながら、一緒に笑い合う仲間を作りましょう。お気軽に参加ください。



講師 杉本 奈苗

時 14:10~15:10
受 11,400円(全6回)
教 2,460円(機器協力金など)、実費(テキスト代)
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 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。皆様と一緒にヨーガの学びを深め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 13,500円(全9回)
土曜日 9,000円(全6回)



いの教室 第2・4土曜日 健康講座 レギュラー講座

ヨガ棒でヨガ

ヨガ棒に体を預けることにより、運動が苦手な方や高齢の方など、どなたでも楽しむことができます。骨盤矯正や体幹を意識したスロートレーニングや有酸素運動を取り入れたヨガを一緒に楽しみませんか。



講師 美濃部 恵子
ヨガワークス認定RYT200、
シグマストレッチ協会認定

時 18:00~19:00
受 5,400円(全4回)



シリーズ教室 水曜日 健康講座 レギュラー講座

すっきり朝ヨガ

朝の新鮮な空気を取り込み、すっきりと一日をスタート！
起き抜けの硬くなった体を、呼吸とシンプルなポーズでほぐし、すっきり爽やかな一日を。



講師 山本 理恵
ヨガワークスRYT200修了

時 10:00~11:00
受 12,150円(全9回)



シリーズ教室 第1・3土曜日 健康講座 レギュラー講座

バランスボールエクササイズ

ボールを使ったリズム体操やエクササイズで体幹や下半身の筋肉を鍛え、一生歩けるカラダづくりを始めてみませんか。楽しくカラダを動かして、更年期を軽やかに過ごしましょう。運動が苦手でも大歓迎です！
※バランスボールはお貸しします



講師 フクサキヒロコ
NPO法人ちえぶらトータルケアインストラクター、
全米ヨガアライアンス協会講師RYT200

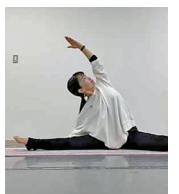
時 18:30~19:30
受 12,600円(全6回)
教 実費500円(テキスト代)
※初回日徴収



シリーズ教室 第2・4木曜日 外部教室 第2・4月曜日 健康講座 レギュラー講座

お気軽!! ゆったり ストレッチ&ヨガ

ヨガは運動経験や体の柔軟性、年齢を問わず誰でも気軽に参加できます。しっかりストレッチを行った後、初心者の方でも無理なくできるポーズを中心に行います。いつもよりゆっくり深く呼吸しながら、ゆったりと体と心を整えていきましょう。



講師 ToMa
IYC認定ヨガインストラクター

時 シリーズ教室 14:30~15:30
外部教室 19:00~20:00
受 8,100円(全6回)
場 外部教室 エストゥディオグリス
高知市南川添16-33 みさきギフト2階
P 有



秋の受講生募集

[2024年10月~12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=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	講師	曜日	時間
華道	土峰流華道	立石 一有	日	13:00~15:00
	* 池坊華道	南 美江	日	18:00~20:00
	いけばな嵯峨御流	赤松 喜甫	第1・3 日	13:30~15:30
	フラワーデザイン		百田 悦子	第2・4 日
		第2・4 日		18:30~20:00
		日		15:00~16:30
茶道	○ 裏千家茶道	西内 宗由	第2・4 日	13:00~15:00
	○ 裏千家茶道立礼式		第2・4 日	15:30~18:00
	○* 裏千家茶道・親子で楽しむ茶道		(月1回) 日	10:00~12:00
	男性茶道	小松 聡	日	18:00~20:00
	○ 江戸千家茶道	石元 泰雪	日	10:00~12:00
	表千家流茶道	富田 宗仁	日	13:00~16:00
	表千家不白流茶道	長崎 宗蹊	日	10:00~12:00
	石州流茶道	岡本 敏之	日	18:00~20:00
香道	香道古心流	東條 耀峰	第1・3 日	18:00~20:00
			第2・4 日	13:00~15:00
書道	実用書道・かな書道	山本 智子	月	10:00~12:00
	かな・実用書道	高野小百合	日	10:00~12:00
	藤田紅子の日常に生かす書道	藤田 紅子	第2・4 日	10:00~12:00
	○ 楽しい書道入門	橘 黄華	日	13:00~15:00
	実用書道	小島 卓莞	第2・4 日	18:00~20:00
	書写から書へ	伊与田玉泉	日	10:00~12:00
	漢字書道	竹森 桂翠	日	10:00~12:00
	新 大人の美文字教室(毛筆)	大谷 桂舟	(11月・12月) 第1・3 日	10:00~12:00
	かな書道・ペン書道	三浦 映泉	日	10:00~12:00
	ペン書道		日	10:00~12:00
			日	14:00~16:00
	篆刻(入門)	瀬戸 幹也	第1・3 日	10:00~12:00
こども書写教室	島村 紫野	日	10:00~12:00	
幼・小・中・高生から大人の書道教室	書道高知	日	17:00~19:00	

	講座名	講師	曜日	時間
絵画	日本画	荒木 陽一	日	13:00~15:00
	水墨画入門	川淵 水豊	(月2回) 日	13:30~15:30
	洋画	笹岡 義彦	月	13:00~15:30
	スケッチ・彩色画		第2・4 日	13:00~15:00
	洋画	吉井 英二	日	13:00~15:30
	パステル画	和田 通博	月	10:00~12:00
	基本デッサン		(月2回) 月	13:00~15:00
	水彩画		第1・3 日	13:00~15:00
	パステル・水彩画		日	18:00~20:00
	絵手紙	田中 許	第2 日	10:30~12:30
	絵手紙	信清 和子	第3 日	13:30~15:30
			第4 日	10:30~12:30
	消しゴム版画	尾崎 浅子	第2・4 日	10:00~12:00
	俳画・やさしいはがき絵	筒井 翠里	日	14:00~15:30
花のはがき絵	筒井麻里子	第2・4 日	10:00~12:00	
教養	俳句	駒木 基克	第1・3 日	10:00~12:00
			第1・3 日	13:30~15:30
	○ 川柳	内田 万貴	第2 日	10:00~12:00
	* 川柳	清水かおり	第2 日	13:30~15:30
	古事記を読む	別役 重具	(月2回) 月	15:00~16:30
	『源氏物語』の魅力に迫る	佐竹 知佳	(全4回) 日	13:30~15:00
	*◇ 文化財を楽しむ	溝淵 博彦	(月1回) 日	13:30~15:30
	大人の寺子屋	片岡和佳子	(月1回) 月	10:00~11:30
	話しことば教室	金沢 典子	第3 日	18:30~20:00
	やさしい朗読	長谷川恵子	第3 日	10:00~12:00
	天道春樹の人相術	天道 春樹	第1 日	13:00~15:00
	天道春樹の易占		第1 日	15:30~17:30
	○ ◆ ワインで巡るイタリア20州	前田 司	(7月~12月) 第1・4 月	18:00~20:00
	◆ Buonotalのしいイタリアワイン入門		(6月~11月) 第3 日	18:00~20:00
* ○ ワインを楽しむ	吉村 泰紀	(月1回) 月	19:00~21:00	
● 女性のためのセルフお灸講座	松本 武司	11月29日 日	13:30~15:30	
◆ はじめてさんの断捨離®講座	はまだめぐみ	(全3回) 第1 日	10:00~12:00	
		(全3回) 第1 日	10:00~12:00	
◆ ハンドトリートメント検定講座	糸田 明美	(全2回) 日	10:00~14:00	
● 発達支援教育士認定講座	カール 友波	11月29日 日	10:00~16:30	
●		11月30日 日	10:00~16:30	
● 時短家事コーディネーター®Basic認定講座		12月1日 日	10:00~16:00	



表千家流茶道(富田宗仁先生)

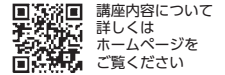


俳画・やさしいはがき絵(筒井翠里先生)

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



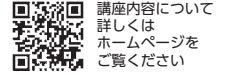
	講座名	講師	曜日	時間	
教養	◇土佐のお庭は葉箱	関田 泰子	(全1回)㊦	13:30～15:00	
	◇オトナ女子のための漢方養生レッスン	谷 季里子	不定期	不定期	
	◇タネダさんちの楽しい漢方	種田 生司	不定期	不定期	
	●スマートフォン講座	スマートフォンアドバイザー	第2 ㊦	10:00～12:00	
	●スマートフォン活用講座	スマートフォンアドバイザー	第3 ㊦	10:00～12:00	
語学	●タブレット体験講座	タブレットアドバイザー	不定期	不定期	
	◎やさしい英会話(初級)	エヴァグリーン英会話スクール	㊦	11:10～12:10	
	楽しい英会話(中級)	メリッサクニミツ	㊦	10:00～10:50	
	*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 ハリキキクチ	㊦	11:00～11:50	
	童謡で始めよう!シニアの英語レッスン	グリア デイビッド	㊦	11:00～12:00	
	◎楽しく学ぶフランス語(初級I)		㊦	14:00～15:30	
	フランス語会話(初級II)	大谷 衣乃	㊦	10:00～11:30	
	フランス語会話(中級)		㊦	16:00～17:30	
	はじめての中国語会話(初級)	石川 小波	㊦	10:30～12:00	
	チャオ!イターリア!(初心者II)		㊦	10:30～11:30	
	チャオ!イターリア!(入門)		㊦	12:00～13:00	
	チャオ!イターリア!(初級)	森下 亜理	㊦	14:10～15:10	
	チャオ!イターリア!(中級)		㊦	13:00～14:00	
	楽しく学ぶドイツ語(入門)	アルブレヒト 岡崎グンヒルト	㊦	14:00～15:00	
	スペイン語(入門)	鈴木 和廣	㊦	15:30～17:00	
	◎スペイン語(初級I)	鈴木パトリシア	㊦	13:30～15:00	
	邦楽と日本舞踊	喜多流謡曲	大場 隆史	㊦	13:30～15:00
		観世流謡曲(入門・初級)祝言小唄を謡う	高橋 精二	第2・4 ㊦	14:00～15:00
		観世流仕舞入門		第2・4 ㊦	10:30～11:30
体験学校・詩吟		野中 秀鳳 岡林 紫秀	㊦	13:30～15:30	
すぐ弾けるお箏		帆足美美子	㊦	16:00～20:30(適宜)	
* はじめてのお琴(初級～中級)		松村 紫乃	第1・3 ㊦	13:30～15:00	
* 一絃琴		森本 和子	㊦	14:00～16:00	
* やさしい三味線		松村エリナ	(月1回)㊦	18:30～20:00	
心豊かにちりとてちん三味線入門			㊦	15:30～16:30	
三味線		田村とよ由紀	㊦	13:00～14:00	
小唄(入門)			㊦	14:00～15:30	
やさしい日本舞踊			㊦	18:00～20:00	
気軽な日本舞踊		若柳由喜満	㊦	10:00～12:00	
気軽な日本舞踊(初級)			㊦	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)㊦	10:30～12:00	
日本舞踊(入門)			㊦	10:00～11:30	
やさしい叙情歌・歌謡舞踊(入門)		花柳寿延弥	㊦	13:00～14:30	
* 舞と踊り			㊦	19:00～20:30	
趣味		囲碁を楽しもう	田植 昭彦 藤田 健二	㊦	15:00～17:00

	講座名	講師	曜日	時間	
趣味	創作和紙人形	花方 憲子	第2・4 ㊦	10:00～12:00	
	真多呂木目込人形	細川真喜恵 津野 和	㊦	10:00～12:00	
	和紙ちぎり絵	北村 桂子	㊦	10:00～12:00	
	シルエットアート	猪野 和代	第2 ㊦	10:00～12:00	
	ポーセラーツとやさしい磁器上絵付け	中島まゆみ	第3 ㊦	10:00～12:00	
	パッチワーク教室		町田 緑	第1・3 ㊦	10:00～12:00
				第1・3 ㊦	13:00～15:00
	創作押し絵	徳平加代子	第2・4 ㊦	10:00～12:00	
	* トールペインティング	得居 由美	(月2回)適宜	10:00～12:00	
	刺しゅう	依岡 好	㊦	13:30～15:30	
	◎ ◆ 初めての手織り&植物からの糸染め	野町 佳代	(10月～3月) 第1・3 ㊦	13:00～16:00	
	◎ ◆		(10月～3月) 第2・4 ㊦	13:00～16:00	
	手編み教室	三谷 房子	第2・4 ㊦	13:00～15:00	
	ナンタケットバスケット	大財 知恵	第3 ㊦	10:00～12:00	
	◎ 美色・押花		片岡ゆかり	第1・3 ㊦	10:00～12:00
				第2・4 ㊦	13:00～15:00
	◎ * アートプリントファッション			第3 ㊦	10:00～12:00
	やさしい折り紙	中田久美子	第2 ㊦	10:30～12:00	
	美しいペーパーファイリング		第2 ㊦	14:00～16:00	
	* 純銀粘土ジュエリー	澤本 和子	第2 ㊦	13:30～16:00	
	*		第4 ㊦	13:30～16:00	
	キャシーズ・ハワイアンキルト	渡邊智恵子	第2・4 ㊦	10:00～12:00	
	◆ きもの着付け教室	秋澤 静	(8月～11月) ㊦	13:30～15:30	
◆		(8月～11月) ㊦	18:30～20:30		
* ◆ はじめての野菜づくり	松本 耕平	(9月～2月) 第2 ㊦	10:00～12:00		
* やさしいビリヤード・レディース&シニア	松田 るみ	第2・4 ㊦	13:00～14:00		
*		第2・4 ㊦	13:00～14:00		
◆ 多肉植物-寄せ植え教室-	石元 志保	第2 ㊦	18:15～20:15		
音楽	楽しいオカリナ教室(入門)	大目 真吉	第1・3 ㊦	10:30～12:00	
			第2・4 ㊦	16:45～18:15	
	楽しいオカリナ教室(中級)		第2・4 ㊦	10:30～12:00	
			第2・4 ㊦	13:00～14:30	
	楽しいオカリナ教室(上級)		第2・4 ㊦	15:00～16:30	
			第2・4 ㊦	10:30～12:00	
	やさしいケーナ教室		第2・4 ㊦	10:30～12:00	
	やさしいケーナ教室(初心者向け)		第2・4 ㊦	13:00～14:30	
	ハーモニカを楽しもう	橘 尚之	第1・3 ㊦	10:30～12:00	
	ウクレレ	中村 郁子	㊦	13:00～14:30	
	ウクレレ(初心者向け)		㊦	15:00～16:30	
	シニアとミドル世代の-から始めるギター教室	西岡 裕一	第1・3 ㊦	16:15～17:45	
	Jポップスギター 初級クラス		第1・3 ㊦	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 ㊦		18:30～20:00		
ギター教室(初心者)フォーク&ポップス	第1・3 ㊦		13:00～14:30		
楽しく歌おう!!ドイツの歌・日本の歌	島崎 照代	第3 ㊦	14:00～15:30		

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



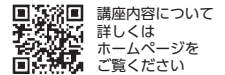
講座名	講師	曜日	時間	
* フォークソングとポップスを楽しむ会	吉川江利子	第1・3 ㊦	14:00~15:00	
* 明るい歌・心に響く歌を楽しむ会	杉本 奈苗	第2・4 ㊦	14:00~15:00	
* 大人のピアノ教室〈初心者〉		第1・3 ㊦	14:10~15:10	
* 大人のピアノ教室〈入門〉		第2・4 ㊦	14:10~15:10	
◎ * 大人のピアノ教室〈初級2〉		第2・4 ㊦	13:00~14:00	
◎ * 大人のピアノ教室〈初級1〉	石元紀美子	第1・3 ㊦	10:00~11:00	
* 大人のピアノ教室〈中級〉		第1・3 ㊦	11:30~12:30	
* 大人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

講座名	講師	曜日	時間
* リフレッシュYOGA	横田喜世恵	㊦	14:00~15:10
* やさしいパワーヨーガ		㊦	19:00~20:10
* 自力整体		㊦	13:00~14:00
* 自力整体	森部 侑恵	第1・3 ㊦	13:15~14:45
* 自力整体		第2・4 ㊦	13:15~14:45
* レズミルズ BODYPUMP	長崎 佐知	第2 ㊦	14:30~16:00
* レズミルズ BODYBALANCE		第4 ㊦	15:15~16:45
おとなの小(笑)学校	大崎 まや	㊦	12:30~13:45
シナプソロジー脳活性化教室	渡辺 順子	㊦	10:45~11:45
㊦ 及川勝栄の楽しく笑って脳イキキ教室	本山七百子	㊦	13:30~15:30
㊦ スリーA方式・物忘れ予防教室	岡上 道代	㊦	10:30~11:30
* プロが教えるゴルフレッスン	及川 勝栄	㊦	13:00~15:00
* プロが教えるゴルフレッスン(レディース)		㊦	10:00~12:00
* プロが教えるゴルフレッスン(シニア)		㊦	13:00~13:50
* プロが教えるゴルフレッスン(シニア)		㊦	20:00~20:50
やさしい社交ダンス	石川 直人	㊦	13:00~13:50
社交ダンス	矢野 寿男	㊦	13:00~13:50
* アロハ ルアナ フラ	山崎 大輔	㊦	18:30~20:00
アロハ ルアナ フラ	岩原 奈穂	㊦	13:20~14:50
アロハ ルアナ フラ	松山 玲子	㊦	9:30~11:00
アロハ ルアナ フラ	切詰 房子	㊦	11:00~12:30
アロハ ルアナ フラ	切詰 房子	㊦	13:00~14:30
アロハ ルアナ フラ	日比 愛子	㊦	15:00~16:30
アロハ ルアナ フラ	日比 愛子	㊦	18:00~19:30
アロハ ルアナ フラ(入門)	三浦 理々	㊦	13:00~14:30
アロハ ルアナ フラ 古典フラ(Kahiko)入門	中川 久美	㊦	18:00~18:50
家族で楽しむアロハ ルアナ フラ	中川 久美	㊦	15:00~16:30
クラシックバレエ(入門)	切詰 房子	第2・4 ㊦	10:00~11:00
* あなたも踊れる!フラメンコ(入門)	上岡真佐子	㊦	10:00~11:45
* フラメンコ	徳永 茉己	(月2回)㊦	18:00~18:50
* キッズ・チアダンス	徳永 茉己	㊦	19:00~19:50
* ZUMBA®	横田喜世恵	㊦	17:00~18:00
* かんたんエアロダンス	横田喜世恵	㊦	15:00~16:00
* 大人から始める超入門ジャズダンス	結城あすか	㊦	10:00~11:15
* キッズダンス「Sprinkle」(親子)	結城あすか	㊦	11:30~12:45
* キッズダンス「Sprinkle」(キッズ)		㊦	13:10~14:00
* キッズダンス「Sprinkle」(ジュニア)		㊦	13:10~14:00
* kids dance	Syo	㊦	14:10~15:10
* kids dance	nob	㊦	15:20~16:30
* kids dance		㊦	18:00~18:50
* kids dance	nob	㊦	16:30~17:20
* kids dance	中川 桃歌	㊦	16:30~17:30

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



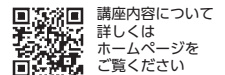
講座名	講師	曜日	時間
楽しい書道	岡林 起仙	㊦	10:00~12:00
書道(かな・実用書)	竹内 昌子	第1・3 ㊦	10:00~12:00
ペン書道	濱田 律	㊦	10:00~12:00
日本画	荒木 陽一	第2・4 ㊦	18:30~20:30
スケッチ・水彩画	和田 通博	㊦	13:00~15:00
絵手紙	朝日 美恵	第2 ㊦	10:00~12:00
楽しく日本舞踊	花柳 京和	㊦	13:00~14:30
◇日本舞踊	坂東三乃里	㊦	15:30~17:00
俳句	中村 梅子	第2・4 ㊦	10:00~12:00
●スマートフォン講座	スマートフォンアドバイザー	第4 ㊦	10:00~12:00
◇タネダさんの楽しい漢方	種田 生司	不定期	不定期
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
和紙ちぎり絵	北村 桂子	第1・3 ㊦	13:00~15:00
楽しい折り紙	月愛(るあ)	第2 ㊦	10:00~12:00
アメリカンフラワー(Dip Art)	新見 厚子	(月1回)㊦	10:00~12:00
		(月1回)㊦	13:00~15:00
美色・押花	片岡ゆかり	第2・4 ㊦	13:00~15:00
◇笑い文字講座(初級)	松田 敦子	不定期	不定期
楽しいオカリナ教室(入門)	大目 真希	第2・4 ㊦	13:30~15:00
やさしいケーナ教室(入門)		第2・4 ㊦	15:30~17:00
ハーモニカを楽しもう	橋 尚之	第1・3 ㊦	13:00~14:30

講座名	講師	曜日	時間
◎中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
スリーA方式・物忘れ予防教室	廣瀬 文代	第1・3 ㊦	10:00~12:00
ヨガ棒でヨガ	美濃部恵子	第2・4 ㊦	18:00~19:00
ヨーガセラピー	久保田千秋	㊦	13:00~14:00
◎ヒーリングヨーガ		㊦	14:15~15:15
◎ピラティス	賀部 綾子	㊦	19:00~20:00
		第1・3 ㊦	18:00~19:00
リフレッシュヨガ		第2・4 ㊦	13:00~14:30
自力整体	森部 侑恵	第2・4 ㊦	15:00~16:30
やさしい気功	馬場 瞳	第1・3 ㊦	10:30~12:00
はじめての社交ダンス	西山 典子	第2・4 ㊦	13:00~14:30
アロハ ルアナ フラ	秋月小百合	㊦	10:30~12:00
ポップスダンス	Keiko	㊦	19:40~20:40
◎キッズダンス(入門)		㊦	9:15~10:00
◎キッズダンス(初級・1部)		㊦	10:15~11:00
◎キッズダンス(初級・2部)		㊦	11:15~12:15
●いろいろ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)

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	講師	曜日	時間
写真は楽しい	芝 速三	第1・3 ㊦	14:30~16:30
やさしい踊り	花柳寿延弥	㊦	11:15~12:30
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
㊦及川勝栄の楽しく笑って脳イキイキ教室	及川 勝栄	㊦	14:30~16:30
椅子でヨーガ	樋口 祐子	(月2回)㊦	15:00~16:10
リズムミック★ウォーキング	早川 理香	㊦	10:00~11:00
		㊦	10:00~11:00
◎ストレッチ&初めてのピラティス	朝倉 一恵	㊦	11:30~12:30
◎ピラティス	賀部 綾子	㊦	11:30~12:30
からだ調整ヨガ	山本 智恵	㊦	18:00~19:00
		㊦	19:15~20:15
すっきり朝ヨガ		㊦	10:00~11:00
ひきしめヨガ	山本 理恵	㊦	18:00~19:00
㊦		19:15~20:15	
お気軽!!ゆったリストレッチ&ヨガ	ToMa	第2・4 ㊦	14:30~15:30
らくらくヨガ	李 敬愛	㊦	12:00~13:15
		㊦	13:50~15:05
㊦		13:00~14:15	
㊦		11:45~12:50	
経絡リンパマッサージと中国気功		㊦	11:45~12:50
アリラダンス		第2・4 ㊦	10:10~11:20

講座名	講師	曜日	時間
自力整体	森部 侑恵	㊦	14:00~15:30
幸年期yoga教室-更年期を幸年期に-	フクサキヒロコ	第1・3 ㊦	17:00~18:00
バランスボールエクササイズ		第1・3 ㊦	18:30~19:30
パンチ&キックでフィットネス	大崎 まや	㊦	13:00~14:00
ダイエットトレーニング	久保 左枝	㊦	10:00~11:00
ダイエットエクササイズ		㊦	11:15~12:15
㊦Q-ren ボディメンテナンス骨盤体操	akari	㊦	13:00~13:45
ZUMBA®		㊦	14:00~15:00
社交ダンス(入門)	山崎 大輔	㊦	10:00~11:00
アロハ ルアナ フラ	日比 愛子	㊦	19:00~20:30
	切詰 房子	㊦	10:00~11:30
アロハ ルアナ フラ(入門)	中川 久美	㊦	19:00~20:30
アロハ ルアナ フラ 古典フラ(Kahiko)入門		㊦	19:00~20:30
か・ん・た・ん♪フラメンコ	徳永 茉己	第1・3 ㊦	10:30~11:30



美色・押花(片岡ゆかり先生)



経絡リンパマッサージと中国気功(李 敬愛先生)

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知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は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

- 入金が確認できたら、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が異なります。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。
 - 特別な場合を除き、講義の録音・録画・写真撮影はお断りします。
 - 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、高知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。○高知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



高知文化教室

E-mail 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

高知文化教室



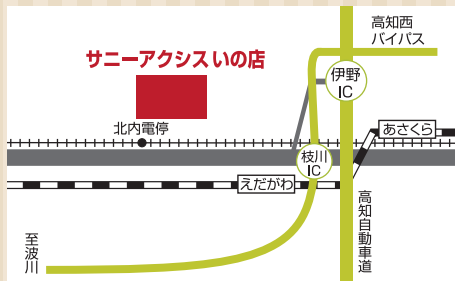
高知教室(事務局)

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)



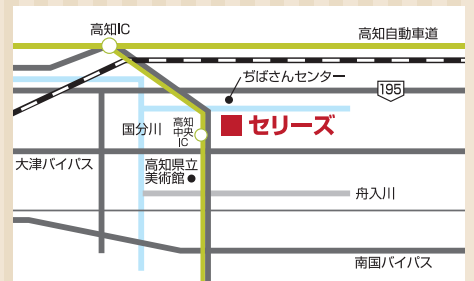
いの教室

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 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

- ※高知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二次元コードを読み取り「高知文化教室(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

高知文化教室 受講生特典

協賛加盟店のご案内(順不同)

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

サービス内容の詳細は高知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

