



楽しく、心豊かに。



高新文化教室

講座案内

[2023年7月~9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

高知
教室

月曜日

邦楽と日本舞踊の講座 レギュラー講座

三味線 心豊かにちりとてちん三味線入門

誰でも知っている曲で気軽に楽しくお稽古
できます。家庭で爪弾く程度にはすぐなり
ます。日本の古典(小唄、常磐津、俗曲、端唄)
を皆さんと共に楽しく学びましょう。



講師 **田村 とよ由紀**
田村流師範

時 13:00~14:00 〈入門〉15:30~16:30
受 13,200円(全11回)

教 テキスト代500円
定 各10人



小唄〈入門〉

日本古来の純邦楽の良さを肌で
受け止めて、唄い弾いてみては
いかがでしょうか。

時 14:00~15:30
受 13,200円(全11回)
教 テキスト代500円
定 10人

高知
教室

邦楽と日本舞踊の講座 レギュラー講座

やさしい日本舞踊

時 月曜日 18:00~20:00

気軽な日本舞踊

時 木曜日 10:00~12:00
〈初級〉13:00~15:00

心豊かにチントンシャン こども日本舞踊教室

時 日曜日(月2回) 10:30~12:00
【対象】園児~小学生
(時間帯を学年分けする場合があります)



わかやぎ ゆきみつ
講師 **若柳 由喜満**
若柳流師範

※その他、受講料・定員などの
詳細はお問い合わせください。

講師の声

◆高新文化教室で講師を始められたのはいつからですか
「日本舞踊」は昭和52年秋から講座をしています。
「三味線・小唄」は平成7年10月、田村とよ福先生
から講座を受け継ぎました。あらためて振り返ると
長くなりましたね。とよ福先生の頃からの受講生も
いらっしやいますよ。

◆「三味線」はどんな楽器ですか。講座ではどのように
お稽古をすすめていますか

ルーツは中国の三弦です。キリスト教や鉄砲と同じ
頃に沖縄(琉球)を経て渡来し、その後改良が積み
重ねられ、現在の三味線になりました。講座では各
部位の名称など基本を最初にお伝えします。初心者
の方は時間帯を分けて「さくらさくら」など簡単な
曲から始めます。曲目は古典の他に「よさこい節」
など高知の曲も20ほどあります。

◆お稽古場と文化教室との違いはありますか

ここではずいぶんゆったりやっています。受講生
に聞いていただいたら分かりますよ、ねえ? (笑)
—受講生も(笑)— お稽古場では時間までに仕上げ
る厳しさがありますが、こちらは和やかな雰囲気。
年2回の発表会に向けて、半年で1曲仕上げるペー
スです。気楽に三味線を楽しんでいただけたらいい
ですね。

受講生の声

◆初心者には難しいですか

三味線の竿にポジション(印)をつけて、それに合
わせて先生が楽譜を分かりやすく書き換えてくだ
さっているので(調弦さえできていたら)初心者で
も大丈夫!音は外れません。

◆グループレッスンの良いところはどこでしょう

曲が止まらないところですね。自分が途中で止まっ
ても曲が流れているので、自分が分かるところから
入っていけるのはいいなと思います。

◆長く続ける秘訣は何でしょう

それはもう「好きだから」です。
家でもお稽古をしています(笑)。
覚えるまでは大変ですが、でき
るとだんだん楽しくなりますよ。



受講生募集中

シリーズ教室 6月12・26日(月) 健康講座 短期講座

Wの刺激~脳と足裏~&癒やしのストレッチ

足裏と脳に、同時に刺激を与えるプログラムです。足裏への刺激は「青竹」で、脳への刺激はゲーム感覚の簡単な動作を行います。冷え性やむくみの改善、自律神経の調整や脳の活性化などの効果も期待できます。「青竹」でスッキリした後は「癒やしのストレッチ」でリラックスしましょう。



短期集中
2回コース

講師 橋田 奈津

Wの刺激マスターインストラクター
シナプソロジーアドバンスインストラクター

時 14:30~15:45

受 2,400円(全2回)

定 15人

持 ヨガマット、水分、タオル、靴下
※青竹は貸し出し有り(無料)

高知教室 6月16日(金) 体験講座 邦楽と日本舞踊の講座

一絃琴

一本の絃だけで奏でるやさしい凛とした音色を楽しみながら習ってみませんか。レギュラー講座ではご自宅での練習用一絃琴を無料貸し出しできます。



講師 森本 和子

正曲一絃琴白鷺会会長
(高知県無形文化財保持団体)

時 14:00~16:00

受 1,500円(全1回)

定 9人

持 ※一絃琴は貸し出し有り(無料)

高知教室 (6月~11月) 第3水曜日 教養講座 レギュラー講座

Buono! たのしいイタリアワイン入門

イタリアは北~南全土20州の国です。20州全てでワインが造られており、ワイン用のブドウの品種も最大といわれています。20州のワインを1講座1州3種類のワインを試飲しながら、ワインやマナー等楽しく学びます。



【申込締切】6/13(火)16:00

※締切日以降のキャンセルについては、教材費は申し受けず

講師 前田 司

ワイン教室 HAPPYワインCLASS代表

時 18:00~20:00

受 10,200円(全6回)

教 実費17,100円(資料、ワイン、おつまみ、テイステインググラス保険代)

※初回日講師が徴収します

定 14人(最少開講人数7人~)

持 筆記用具

高知教室 6月20日(火) 健康講座 体験講座

楽健法(新)

二人組となり、相手の身体を踏みほぐします。受け手(踏まれる人)は、リラックスし、やがて身体がすっきりと軽く感じられるでしょう。また、与え手(踏む人)も、足裏のツボや反射区が良い刺激を受けるなどの恩恵があります。



講師 国本 幸子

楽健セラピスト初伝

時 11:00~13:00

受 2,000円(全1回)

定 10人(女性限定)

持 動きやすい服装、フェイスタオル、敷物(バスタオル、ヨガマットなど)
お持ちであれば5本指の靴下またはレッグウォーマー

いの教室 6月20日(火) 健康講座 体験講座

やさしい気功

ゆったりとした気功法で、穏やかに経絡やツボを刺激します。呼吸が整い体内の流れが良くなると深いリラックス状態に。心身が軽やかに好転していく様子を一緒に味わいましょう。



運動の苦手な方や初心者の方も大歓迎です。

講師 馬場 瞳

気功教室 fukunokami 代表

時 10:30~12:00

受 1,400円(全1回)

定 10人

持 ヨガマットなど敷物
(厚手のバスタオル・毛布などでも可)

高知教室 6月30日(金) 書道教室 特別講座

暑中お見舞いを書いてみませんか

自分の好きな文字を筆で書き、季節や日々のあいさつに生かしてみませんか。ぬくもりのある手書きの筆文字で、生活に潤いと彩りを与えることができます。



※講師作品例

まずは気軽に筆文字を書いてみましょう。

講師 橘 黄華

現日会常任理事

時 13:00~15:00

受 1,700円(全1回)

教 実費(2,000円程度、小筆・用紙代含む)

※当日徴収

定 10人

持 ※書道用具一式貸出

高知教室 7月5日(水) 健康教室 特別講座

美しい姿勢&ウオーキング 1dayレッスン

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



【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

講師 井上 郁子

美容骨格矯正師
ミスインターナショナル高知代表指導

時 18:30~20:00

受 3,300円(全1回)

定 8人

持 筆記用具、水分
※レッスンは裸足で行います

外部教室 7月11日(火) 音楽講座 体験講座

大人のピアノ教室<入門>(新)

初めての方向けのクラスです。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 1,800円(全1回・教材費込み)

定 6人

場 高知芸術学園
高知市南はりまや町2-12-22

P 有

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~更年期を幸年間に~

40代・50代に起こるホルモン変化特有の不調の原因と、その後の影響や対策を知り、閉経前後から低下する筋力、骨量、関節の柔軟性のupを目指しましょう。楽しくカラダを動かし更年期を軽やかに過ごしましょう!



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 12,000円(全6回)

定 15人

持 飲み物、動きやすい服装、タオル、筆記用具
※バランスボールはお貸しします

受講生募集中



外部教室 **水曜日** **レギュラー講座**
邦楽と日本舞踊の講座

舞と踊り

週に一度、お勤め帰りにやさしい踊りを習ってみませんか。初めての着物、初めての踊り、全て第一歩が大切です。踊りのしぐさによってだんだんと着物が自分のものになり自然な感覚で、動きに美が生まれます。踊りを生かし、生き生きとした新しいご自分を発見しませんか。



講師 **花柳 寿延弥**
花柳流師範

時 19:00~20:30
受 11,100円(全10回)
教 実費
定 15人
持 着物(浴衣でも可)細帯、白足袋、腰ひも等
舞扇子(必要な場合3,000円程度)
場 花柳道場 高知市堺町7-21 **P** 無

高知教室 **土曜日** **書道講座** **レギュラー講座**

書道の基本

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)を学書します。あなたの「生きがい」のため、そして「生きる力」を養うために気軽に文字を書いてみましょう。



講師 **梶原 青城**
書道コーディネーター

時 18:00~20:00
受 12,600円(全9回)
教 実費
定 20人
持 書道用具一式、半紙

高知教室 **第1・3日曜日** **音楽講座** **レギュラー講座**

フォーク&ポップス ゼロから始める初心者ギター講座

フォークやポップスをギターで楽しみましょう。30~60代前半向けの音楽を楽しむ講座です。初心者向けの内容です。お気軽にご参加ください。



講師 **西岡 裕一**
音楽講師

時 13:00~14:30
受 11,100円(全6回)
教 実費2,500円~
定 20人
持 ギターや備品(ご紹介できます)、筆記用具

外部教室 **水曜日** **健康講座** **レギュラー講座**

かんたんピラティス

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 12,300円(全10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丁目2-20 ZUMZUM HOUSE3階
P 無

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。



※講師作品例

講師 **筒井 翠里**
新俳画を学ぶ会会員

時 14:00~15:30
受 13,090円(全11回)
持 俳画道具一式(顔彩、墨汁、筆、練習帳など)
※講師とご相談ください

高知教室 **第1・3火曜日** **いの教室** **第1・3水曜日** **音楽講座** **レギュラー講座**

ハーモニカを楽しもう

ハーモニカは息を吹く、吸うだけで、とてもきれいな音の出る手軽で親しみやすい楽器です。口笛を吹くように、思い出の童謡や唱歌、今流行の曲等を吹いてみませんか。音符が分からない方も安心してご参加ください。



講師 **橘 尚之**

時 高知教室 10:30~12:00
いの教室 13:00~14:30
受 12,000円(全6回)
教 実費(資料代期間分900円、テキスト代2,000円、ハーモニカ代5,500円)
定 高知教室 18人 いの教室 12人
持 室内履き

いの教室 **第1・3土曜日** **シリーズ教室** **木曜日** **健康講座** **レギュラー講座**

ピラティス

身体の深層部にあるインナーマッスルを正しく使うための運動プログラムです。腰痛、肩こり改善や骨盤の矯正に効果的なエクササイズで体幹(=コア)を鍛え、正しいボディラインへ。細く柔軟性のある筋肉を作ることでスリムな身体づくりを目指します。



講師 **賀部 綾子**
STOTT PILATES インストラクター

時 いの教室 18:00~19:00
シリーズ教室 11:30~12:30
受 いの教室 8,940円(全6回)
シリーズ教室 16,390円(全11回)
定 いの教室 12人 シリーズ教室 20人
持 動きやすい服装、水分、タオル、ヨガマット、お持ちであれば小ボール

外部教室 **不定期** **趣味講座** **レギュラー講座**

トールペインティング

トールペインティングとは、木やブリキや布など、素材を問わずさまざまな物に絵を描くアートのことです。まずは日常雑貨・玄関のWelcomeボード、家具のリメイク等々、趣味の世界を広げてみませんか。



※講師作品例

講師 **得居 由美**

時 曜日、時間はご相談に応じます
受 12,000円(全6回)
教 実費 スターターセット(5,000円程度)
定 15人
持 筆記用具、エプロン
場 トールペインティング教室 **P** 無
高知市知寄町2丁目

いの教室 **第2・4金曜日** **音楽講座** **レギュラー講座**

楽しい大正琴(入門) **新**

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、楽譜どおりに大正琴の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 14,000円(6月~9月・全7回)
教 実費(教本=入門1,800円)
アンサンブル用ピース2枚(1,000円~)
定 10人
持 筆記用具 ※大正琴はお貸しします

夏の受講生募集

[2023年7月～9月]



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)
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。



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

高新文化教室



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。

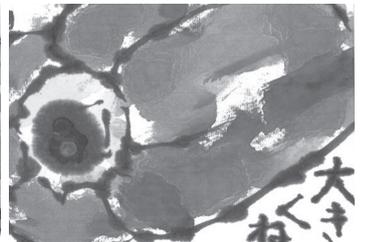
◎=満席 ㊦=新講座 * =外部提携教室 ● =単発(全1回)講座 ◆ =不定期・受講期間が短期または長期の講座
* 講座の特性等により受講期間が異なる一部の講座は、受講料表記をしていない場合があります。事務局までお問い合わせください。

講座名	講師	曜日	時間	受講料	
華道	士峰流華道	立石 一有	㊦	13:00～15:00	16,320円
	池坊華道	南 美江	㊦	18:00～20:00	12,500円
	フラワーデザイン	百田 悦子	㊦	15:00～16:30	11,600円
茶道	◎ 裏千家茶道	西内 宗由	(8月～12月) 第2・4 ㊦	13:00～15:00	13,920円
	◎ 裏千家茶道立礼式		(8月～12月) 第2・4 ㊦	15:30～18:00	13,920円
	◎ 裏千家茶道・親子で楽しむ茶道		(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	13,000円
	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	14,300円
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	15,600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	12,600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
	◎ 楽しい書道入門	橘 黄華	㊦	13:00～15:00	14,300円
	実用書道	麻植 琇園	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
	書道の基本	梶原 青城	㊦	18:00～20:00	12,600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
日本画	荒木 陽一	㊦	13:00～15:00	15,100円
水墨画入門	川淵 水豊	(月2回) ㊦	13:30～15:30	12,000円
◎ 洋画	笹岡 義彦	㊦	13:00～15:30	14,300円
◎ スケッチ・彩色画		第2・4 ㊦	13:00～15:00	11,460円
洋画	吉井 英二	㊦	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	田中 許	㊦	10:00～12:00	14,300円
スケッチ・水彩画		第2・4 ㊦	10:00～12:00	11,460円
絵手紙	信清 和子	第2 ㊦	10:30～12:30	5,220円
絵手紙	尾崎 浅子	第3 ㊦	13:30～15:30	5,220円
		第4 ㊦	10:30～12:30	5,220円
消しゴム版画	筒井 翠里	第2・4 ㊦	10:00～12:00	13,500円
俳画・やさしいはがき絵	筒井 麻里子	㊦	14:00～15:30	13,090円
花のはがき絵	筒井 麻里子	第2・4 ㊦	10:00～12:00	12,000円



水墨画入門(川淵水豊先生)



絵手紙(田中許先生)※作品例

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	駒木 基克	第1・3 ㊦	10:00～12:00	10,440円
	俳句(入門)		第1・3 ㊦	13:30～15:30	10,440円
	川柳	内田 万貴	第2 ㊦	10:00～12:00	5,220円
	* 川柳	清水かおり	第2 ㊦	13:30～15:30	4,710円
	古事記を読む	別役 重具	(月2回) ㊦	15:00～16:30	10,440円
	『源氏物語』の魅力に迫る	佐竹 知佳	第1・3 ㊦	13:30～15:00	11,400円
	大人の寺子屋	片岡和佳子	第3 ㊦	10:30～12:00	6,000円
	話しことば教室	金沢 典子	第3 ㊦	18:30～20:00	6,750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
	◎ ワインで巡るイタリア20州	前田 司	(7月～12月) 第1・4 ㊦	18:00～20:00	17,000円
	◆ Buono!たのしいイタリアワイン入門		(6月～11月) 第3 ㊦	18:00～20:00	-
	◎ * ワインを楽しく	吉村 泰紀	第2 ㊦	19:00～21:00	5,250円



士峰流華道(立石一有先生)※作品例



篆刻(入門)(瀬戸幹也先生)

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。

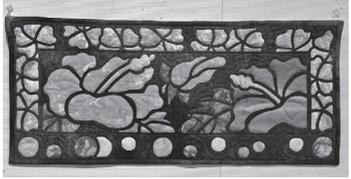
◎=満席 ㊦=新講座 * =外部提携教室 ●=単発(全1回)講座 ◆=不定期・受講期間が短期または長期の講座
 ※講座の特性等により受講期間が異なる一部の講座は、受講料表記をしていない場合があります。事務局までお問い合わせください。

講座名	講師	曜日	時間	受講料
やさしい朗読	長谷川恵子	第3 ㊦	10:00~12:00	9,000円
●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	㊦	10:00~12:00	-
●タネダさんちの楽しい漢方	種田 生司	(全1回)㊦	10:00~12:00	-
◆ハンドトリートメント検定講座	桑田 明美	(全2回)㊦	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)	スマートフォンアドバイザー	第2 ㊦	10:00~12:00	1,000円
●らくらくスマートフォンの操作を学ぶ(応用編)		第2 ㊦	14:00~16:00	1,000円
●スマートフォンの使い方を習得(入門編)		第3 ㊦	10:00~12:00	1,000円
●スマートフォンの使い方を習得(応用編)		第3 ㊦	14:00~16:00	1,000円
●スマホで体験!快適生活		不定期	不定期	1,000円
●タブレット体験講座		不定期	不定期	1,000円
◎やさしい英会話(初級)		エヴァグリーン	㊦	11:10~12:10
楽しい英会話(中級)	英語スクール	㊦	10:00~10:50	12,000円
*やさしい英会話(入門~初級)	英語スクール	㊦	11:00~11:50	15,300円
童謡で始めよう!シニアの英語レッスン	クリア・ディビッド	㊦	11:00~12:00	16,500円
楽しく学ぶフランス語(入門)	大谷 衣乃	㊦	14:00~15:30	17,000円
フランス語会話(初級)		㊦	10:00~11:30	15,000円
フランス語会話(中級)		㊦	16:00~17:30	15,000円
はじめての中国語会話(初級)	石川 小波	㊦	10:30~12:00	14,300円
チャオ!イターリア!(初心者)	森下 亜理	㊦	10:30~11:30	12,600円
チャオ!イターリア!(入門)		㊦	11:30~12:30	12,600円
チャオ!イターリア!(初級)		㊦	14:10~15:10	12,600円
チャオ!イターリア!(中級)		㊦	13:00~14:00	12,600円
楽しく学ぶドイツ語(入門)	アルブレヒト	㊦	14:00~15:00	13,760円
スペイン語(入門)	鈴木 和廣	㊦	18:00~19:00	16,200円
	鈴木パトリシア	㊦	13:30~15:00	16,000円
喜多流謡曲	大場 隆史	㊦	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	(7月・9月)第2・4 ㊦	14:00~15:00	5,360円
観世流仕舞入門	白木 精子	(7月・9月)第2・4 ㊦	15:30~16:30	5,360円
体験学校・詩吟	野中 秀鳳	㊦	13:30~15:30	11,770円
	横田 紅秀			
すぐ弾けるお箏	帆足英美子	㊦	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 ㊦	13:30~15:00	13,200円
		第1・3 ㊦	18:00~19:30	13,200円
一絃琴	森本 和子	㊦	14:00~16:00	13,600円
*やさしい三味線	松村エリナ	第1 ㊦	18:30~20:00	9,000円
心豊かにちりとてちん三味線入門	田村とよ由紀	㊦	15:30~16:30	13,200円
三味線		㊦	13:00~14:00	13,200円
小唄(入門)		㊦	14:00~15:30	13,200円
やさしい日本舞踊		㊦	18:00~20:00	13,200円
気軽な日本舞踊	若柳由喜満	㊦	10:00~12:00	13,200円
気軽な日本舞踊(初級)		㊦	13:00~15:00	13,200円

講座名	講師	曜日	時間	受講料
心豊かにテントジャンこども日本舞踊教室	若柳由喜満	(全2回)㊦	10:30~12:00	10,500円
日本舞踊(入門)	花柳寿延弥	㊦	10:00~12:00	11,100円
やさしい叙情歌・歌謡舞踊(入門)		㊦	13:00~15:00	11,100円
*舞と踊り		㊦	19:00~20:30	11,100円



楽しく学ぶドイツ語(入門)
(アルブレヒト岡崎グンヒルト先生)



キャシーズ・ハワイアンキルト(渡邊智恵子先生)

囲碁を楽しもう	田植 昭彦	㊦	15:00~17:00	13,420円
創作和紙人形	花方 憲子	第2・4 ㊦	10:00~12:00	13,500円
真多呂木目込人形	細川真喜恵	㊦	10:00~12:00	17,160円
和紙ちぎり絵	北村 桂子	㊦	10:00~12:00	16,610円
シルエットアート	猪野 和代	第2 ㊦	10:00~12:00	6,750円
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	6,750円
パッチワーク教室	町田 緑	第1・3 ㊦	10:00~12:00	12,000円
		第1・3 ㊦	13:00~15:00	12,000円
創作押し絵	徳平加代子	第2・4 ㊦	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	㊦	13:30~15:30	15,100円
クロスステッチ	山崎 和子	第1・3 ㊦	10:00~12:00	12,000円
◆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 ㊦	13:00~16:00	-
◎初めての手織り&植物からの糸染め(中級)		第2・4 ㊦	13:00~16:00	16,620円
手編み教室	三谷 房子	第2・4 ㊦	13:00~15:00	10,440円
ナンタケットバスケット	大財 知恵	第3 ㊦	10:00~12:00	18,000円
◎* 美色・押花	片岡ゆかり	第1・3 ㊦	10:00~12:00	10,440円
		第2・4 ㊦	13:00~15:00	10,440円
◎* アートプリントファッション		第3 ㊦	10:00~12:00	6,750円
やさしい折り紙	中田久美子	第2 ㊦	10:30~12:00	6,750円
美しいペーパーワイリング		第2 ㊦	14:00~16:00	6,750円
◎* 純銀粘土ジュエリー	澤本 和子	第2 ㊦	13:30~16:00	6,750円
		第3 ㊦	13:30~16:00	6,750円
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	20,640円
◆きもの着付け教室	秋澤 静	(8月~11月)㊦	13:30~15:30	17,400円
		(8月~11月)㊦	18:30~20:30	17,400円
◎* はじめての野菜づくり	松元 克俊	第2 ㊦	10:00~12:00	-
◆	小幡 友也			
*やさしいピリヤード・レディース&シニア	松田 正行	㊦	13:00~14:00	12,250円
*		㊦	13:00~14:00	12,250円
*やさしいピリヤード		㊦	19:00~20:00	12,250円

邦楽と日本舞踊

趣味

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
 ※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 真杏	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&歌謡ポップスギター(初心者&経験者コース)	西岡 裕一	第1・3 ㊦	18:30~20:00	11,100円	
フォーク&Jポップス ゼロから始める初心者ギター講座		第1・3 ㊦	13:00~14:30	11,100円	
㊦ 大人のピアノ教室(入門)	杉本 奈苗	第2・4 ㊦	14:10~15:10	9,000円	
* 大人のピアノ教室(初級2)		第2・4 ㊦	13:00~14:00	10,800円	
◎ * 大人のピアノ教室(初級1)	石元紀美子	第1・3 ㊦	10:00~11:00	10,800円	
◎ * 大人のピアノ教室(中級)		第1・3 ㊦	11:30~12:30	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	足田 有佐	第2・4 ㊦	10:00~11:30	8,750円	
* 楽しいピアノ		第2・4 ㊦	13:45~14:45	8,750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)	-	
㊦ 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	



フルート(安藤千織先生)



中高年のための健美操(中村美帆先生)

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★ウオーキング	早川 理香	㊦	13:00~14:00	13,530円
いすびクス		㊦	14:30~15:30	13,530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	12,300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	18,000円
美しい姿勢&ウオーキング	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
背骨コンディショニング教室	武藤 愛	㊦	11:10~12:00	19,500円

講座名	講師	曜日	時間	受講料
背骨の調律エクササイズ Sintex®『Tone&Reborn』	中村 美帆	㊦	15:30~16:30	12,960円
中高年のための健美操		㊦	13:30~14:45	14,400円
ハビネスエクササイズ		㊦	15:00~16:00	14,400円
やさしい気功	馬場 瞳	㊦	18:30~20:00	13,500円
		㊦	10:30~12:00	13,500円
		㊦	13:30~15:00	13,500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
㊦ 楽健法	横田喜世恵	㊦	11:00~13:00	20,000円
* ホットヨーガ入門		㊦	14:00~15:00	18,590円
* やさしいパワーヨーガ		㊦	19:00~20:00	18,590円
* 自力整体	森部 侑恵	第1・3 ㊦	13:15~14:45	10,500円
* 自力整体		第2・4 ㊦	13:15~14:45	10,500円
* 自力整体	長崎 佐知	第2 ㊦	14:30~16:00	4,500円
* 自力整体		第4 ㊦	15:05~16:35	4,500円
おとなの小(笑)学校	渡辺 順子 本山七百子	㊦	13:30~15:30	15,600円
シナプソロジー脳活性化教室	岡上 道代	㊦	10:30~11:30	14,760円
スリーA方式・物忘れ予防教室		㊦	10:00~12:00	13,530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	岩原 奈穂	㊦	14:00~15:30	12,330円
	松山 玲子	㊦	9:30~11:00	12,330円
	岩田るみ子	㊦	11:00~12:30	12,330円
	切詰 房子	㊦	13:00~14:30	12,330円
	切詰 房子	㊦	13:00~14:30	12,330円
	日比 愛子	㊦	15:00~16:30	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
* あなたも踊れる!フラメンコ(入門)	徳永 菜己	(月2回)㊦	18:00~19:00	15,840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
* かんたん☆朝ジャズ!	結城あすか	㊦	11:15~12:30	18,480円
* かんたんエアロダンス		㊦	10:00~11:15	18,480円
* キッズダンス[Sprinkle](親子)	玉木 晶	㊦	13:10~14:00	15,400円
* キッズダンス[Sprinkle](キッズ)		㊦	14:10~15:10	15,400円
* キッズダンス[Sprinkle](ジュニア)		㊦	15:20~16:30	15,400円

ダンス

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
 ※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	12,150円
日本舞踊	坂東三乃里	㊦	15:30~17:00	11,600円
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	第4 ㊦	10:00~12:00	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	第4 ㊦	14:00~16:00	1,000円
●タネダさんちの楽しい漢方	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	12,000円
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
◆笑い文字講座(上級)	松田 敦子	(全5回)㊦	13:00~14:30	14,300円
◎楽しいオカリナ教室(入門)	大目 真貴	第2・4 ㊦	13:30~15:00	12,300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	橘 尚之	第1・3 ㊦	13:00~14:30	12,000円

講座名	講師	曜日	時間	受講料
◎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	8,700円
		第1・3 ㊦	13:30~15:00	8,700円
㊦楽しい大正琴(入門)	田中 千賀	(6月~9月)第2・4 ㊦	13:00~15:00	14,000円
楽しい大正琴(初級)		第1・3 ㊦	13:00~15:00	12,000円
◎楽しい大正琴(上級)		第1・3 ㊦	9:30~12:30	18,000円
スリーA方式・物忘れ予防教室	廣瀬 文代	第1・3 ㊦	10:00~12:00	7,380円
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	18,200円
◎ヒーリングヨーガ		㊦	14:00~15:10	18,200円
◎ピラティス	賀部 綾子	㊦	19:00~20:00	17,880円
		第1・3 ㊦	18:00~19:00	8,940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
やさしい気功	馬場 瞳	第1・3 ㊦	10:30~12:00	8,400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
ポップスダンス(中高生)	Keiko	㊦	19:40~20:40	11,000円
◎キッズダンス(入門)		㊦	9:15~10:00	11,000円
◎キッズダンス(初級・1部)		㊦	10:15~11:00	11,000円
◎キッズダンス(初級・2部)		㊦	11:15~12:15	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)

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
 ※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
椅子でヨガ	樋口 祐子	(月2回)㊦	15:00~16:10	7,380円
リズムミック★ウォーキング	早川 理香	㊦	10:00~11:00	13,530円
		㊦	10:00~11:00	15,990円
はじめてのストレッチ&ピラティス	朝倉 一恵	㊦	11:30~12:30	13,530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	14,760円
経絡リンパマッサージと中国気功		㊦	11:50~12:50	18,000円
幸年期yoga教室-更年期を幸年期に-	フサキヒロコ	(月2回)㊦	17:00~18:00	12,000円
バランスボールエクササイズ		(月2回)㊦	18:30~19:30	12,000円

講座名	講師	曜日	時間	受講料
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		(7月全4回)㊦	11:15~12:15	4,920円
		㊦	11:15~12:15	12,300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	-
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♪フラメンコ	徳永 茉己	(月2回)㊦	10:30~11:30	13,500円



いの 楽しい折り紙(月愛先生)※作品例



セリーズ かん・た・ん♪フラメンコ(徳永茉己先生)

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。
- 入金は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。
- 受講料は必ず受講前にお納めください。**※申し込み手続きの際には事務手数料500円を申し受けます(期間分全納の場合は免除します)。
- 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。
- 障害者手帳所持者、こうち生活協同組合員(生計を同一とする家族を含む)、ソウェルクラブ会員、高知家健康パスポート所持者、高校生以下の方(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。

受講者証

- 入金が確認できましたら、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があります)。
- 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(高知教室受付)、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。
- 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をご遠慮ください。
- 特別な場合を除き、講義の写真撮影・録音はお断りします。
- お客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。

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。

(2023年2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 TEL 088-825-4322

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

(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

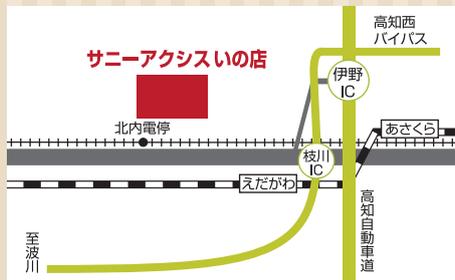
無(契約駐車場有)



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
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!

高新文化教室

LINEのホーム画面で、右の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



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