

楽しく、心豊かに。

高新文化教室

講座案内

[2023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

高知教室

水曜日

華道講座

レギュラー講座

フラワーデザイン

花合わせ、色合わせを大切に考え、基礎から応用までそれぞれのレベルに合わせたレッスンをしています。

花々からのたくさんの幸せと元気、癒やしを感じながら、穏やかな時間を一緒に過ごしませんか。



講師 百田 悦子
サンアートアカデミー講師

時 15:00~16:30

受 12,760円(全11回)

教 花材費 実費(1回2,300円程度)

定 30人

持 花はさみ、筆記用具

講師の声

◆高新文化教室で講師を始められたのはいつですか

幡多教室で講座を担当したのが最初です。当時、高知教室の講師は梅原忠子先生でした。私は梅原先生の自宅教室の受講生でしたが、いろいろな教室でお手伝いもしていました。そんな時、講師の声を掛けていただき、幡多教室で第1期[2001(平成13)年秋]から講師を務めました。月1回幡多までのドライブを楽しみながら通っていました(笑)。高知教室は2007(平成19)年春、梅原先生から講座を引き継ぎ、現在に至ります。

◆今日の講座の花材もすてきですね

生花を扱うので、お花が少ない時期もありますが、毎回予算内で楽しんでいただけるように、また季節のお花もできるだけ入るように工夫しています。

◆初めての方でもできますか

もちろん大丈夫ですよ! 講座では経験年数に関係なく、みなさんと一緒に楽しく受講されています。花材のバランスや長さなど基本的なポイントはありますが、同じ花材でも、仕上がりに個性が出ますね。でも難しく考えず、私は皆さんが楽しんで活けていただければいいと思っています。

受講生の声

〇いつまでたっても上達しませんが(笑)、お花が好きなので続いています。長く続ける秘訣?やはり「花が好き」という気持ちでしょうね。

〇先生の選んでくださる花材は、季節のお花はもちろん、グリーンが素敵なんです。お花は花屋さんにあります、おしゃれなグリーンは意外と手に入りません。家では(お花だけでなく)グリーンも小瓶に分けたりして楽しんでいます。

シリーズ教室

10月14日(土)

ダンス講座 体験講座

アリランダンス **新**

韓国や中国、日本の曲、韓国民謡などに振り付けして踊ります。色鮮やかな衣装を身につけると気分も上がりますよ。アリラン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 1,500円(全1回)

定 12人

持 動きやすい服装、
ダンスシューズ(お持ちでない方は
室内用のすべらないシューズ)

外部教室

水曜日

健康講座 レギュラー講座

骨盤調整ピラティス **新**

骨盤底筋は排泄のコントロールをしたり、子宮や腸などの内臓を下から支えてくれる大切な部分です。骨盤周りを動かすことで尿漏れ改善、むくみや冷えの改善、美姿勢などに効果があるといわれています。ピラティスが初めての方にもお勧めです。



講師 大塩 千雅
骨盤底筋エクササイズ [Pilates]
認定インストラクター国際資格取得

時 11:30~12:30

受 16,500円(全11回)

定 6人

持 動きやすい服装、タオル、水分、ピラティスマットまたは
ヨガマット(お持ちでない方は初回にご相談ください)

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 HOUSE 3階 P 無

受講生募集中

高知教室 9月19日(火) 健康講座 体験講座

楽健法

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
楽健法セラピスト初任

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)

いの教室 9月19日(火) 健康講座 体験講座

更年期yoga教室 **新**

更年期を幸年期に♪呼吸に合わせて、心地よく体を動かしていきませんか。40代、50代に起こるホルモン変化特有の不調の原因と対策を知り、閉経前後から衰える筋力・骨量・関節の柔軟性もupさせ、ゴキゲンな毎日をつくっていきましょう！



講師 フクサキヒロコ
全米ヨガアライアンスRYT200認定講師
NPO法人ちえぶら認定講師

時 19:00~20:00
受 2,000円(全1回)
定 10人
持 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル可)、筆記用具

高知教室 9月24日(日) 趣味講座 体験講座

折り紙飾り **新**

折り紙でコスモスとカード立てを折ってお部屋を飾ってみませんか。立体的に折っていくことで達成感が得られ、脳のトレーニングにもなります。一緒に楽しみましょう。



【作品の大きさ】縦13.5cm・横18cm

講師 月愛(るあ)
日本折紙協会認定折紙講師、介護福祉士

時 10:00~12:00
受 1,500円(全1回)
教 実費500円 ※当日徴収
定 6人
持 お持ち帰り用袋

高知教室 9月27日(水) 体験講座
邦楽と日本舞踊の講座

日本舞踊体験講座

日本舞踊を基本からお稽古してみませんか。初めての方でも大丈夫、一緒に踊ってみましょう。初めての着物、初めての踊り、全て第一歩が大切です。講座の前半は日本舞踊で、後半は美しい日本の歌謡曲に合わせて、やさしい振り付けで初歩から手ほどきいたします。



講師 花柳 寿延弥
花柳流師範

時 10:00~12:00
受 1,300円(全1回)
定 20人
持 動きやすい服装、白い靴下(お持ちの方は着物または浴衣一式、白足袋)

高知教室 10月5日(木) 語学講座 体験講座

童謡で始めよう!シニアの英語レッスン

10年間幼稚園で英語を教えていたアメリカ人講師が童謡を紹介します。60歳以上の学習者向けの英会話テキストを使って、簡単な英語で身近なシチュエーションを学んだり、リズム、メロディーに乗りながら童謡を歌って楽しく英語を覚えましょう。高知に40年住んでいるので日本語はもちろん土佐弁もOK(?)のヒューモラスな講師が指導します。



講師 グリア・デイビッド
英会話講師

時 11:00~12:00
受 1,500円(全1回・教材費込)
定 10人
持 筆記用具、スリッパ(靴を脱いで入るお部屋です)

高知教室 9月29日(金) 教養講座 特別講座

はじめてのセルフお灸講座

正しいつぼの見つけ方を学んで、台座灸、さするほりを使って心と体を整えます。肩凝りや腰痛、冷え性、認知症予防などに効果が期待できるお灸について学びましょう。※妊娠中の方はご遠慮ください



講師 松本 武司
日本セルフお灸協会代表、鍼灸師

時 13:00~15:00
受 2,900円(全1回)
教 実費1,500円(資料代、台座灸代、さするほり代等) ※当日徴収
定 15人
持 肘、膝が出しやすい服装でお越しください(スカート不可)

外部教室 10月3日(火) 健康教室 体験講座

LesMILLS(レズミルズ) BODYPUMP **新**

音楽に合わせてバーベルを上下運動させ、全身を鍛えます。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。重さは調節できる(1~10kg)ので、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。インストラクターによる適切なテクニック指導と励ましをパワーにして、楽しく充実した時間を過ごしましょう!

LES MILLS BODYPUMP

講師 大崎 まや
フィットネスインストラクター、Studioぶらすあるふぁ代表

時 12:45~14:00
受 1,500円(全1回)
定 10人
持 シューズ、運動できる服装、水分補給できるもの、タオル※バーベルは無料貸出
場 Studioぶらすあるふぁ
高知市役所9-17 BONVOYAGE 2階
P 有※有料(200円)

外部教室 10月4日(水) 健康教室 体験講座

LesMILLS(レズミルズ) BODYBALANCE

ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れた「NEW YOGA」。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BODYBALANCEの大きなポイントです。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。

LES MILLS BODYBALANCE

講師 大崎 まや
フィットネスインストラクター、Studioぶらすあるふぁ代表

時 10:45~12:00
受 1,500円(全1回)
定 25人
持 水分補給できるもの、タオル、ヨガマット(レンタル有200円※当日徴収)
場 Studioぶらすあるふぁ
高知市役所9-17 BONVOYAGE 2階
P 有※有料(200円)

高知教室 10月6日(金) 10月7日(土) 教養講座 特別講座

発達支援教育士認定講座

ノーマライゼーション(福祉用語の一つ)の理念に基づき、子どもたちが社会や家庭の中で役割が持てるよう、保護者や家族そして身近な人たちと一緒に考え、子どもの自立を促すアイデアやヒントをお伝えします。障害の有無に関係なく、特性のある子どもの自立を後押しするために、身だしなみやお金の使い方など、日々の生活をサポートする方法も学べます。※どちらかご希望の日をお選びください【申込締切】10/3(火)



講師 カール 友波
発達支援教育士認定講師

時 10:00~16:30※昼休憩(60分)を含む
受 16,500円(全1回)
教 実費7,150円(テキスト代、認定料含む) ※当日講師が徴収
定 各12人
持 筆記用具、昼食

受講生募集中

高知教室 10/11(水)・11/8(水) 趣味講座
・12/13(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 5,100円(全3回)
※1回のみ受講可(1回分 2,200円)
教 実費(各月2,000円程度)※当日徴収
定 各月10人
持 お手ふき、はさみ、持ち帰り袋(箱)

外部教室 第1・3金曜日 健康講座 レギュラー講座

ビギナーズ・ピラティス

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、しなやかに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・高知英語・高知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 ①11:00～12:00 ②18:30～19:30
※ご希望の時間をお選びください
受 9～12月講座で開講中※受講料はお問い合わせください
定 各7人
持 動きやすい服装、水分、タオル、ヨガマットまたはバスタオル
場 高知音楽・高知英語・高知ウォーキングアカデミー
高知市はりまや町3丁目18-8 三輪ビル2階
P 無

高知教室 金曜日 健康講座 レギュラー講座

初心者のための合気道

合気道は、世界85カ国で親しまれている武道です。試合はなく、勝敗を競いません。また、個々の体力に合わせて稽古できるので年齢、性別を問わず親しまれています。運動不足やストレスの解消、また護身術として気剣に始めてみませんか。中学生から入会できます。



講師 伊藤 茂裕
高知県合気道グループ師範

時 18:30～20:30
受 12,210円(全11回)
教 550円
定 20人

高知教室 第1・3土曜日 華道講座 レギュラー講座

いけばな嵯峨御流(新)

京都嵯峨野発祥の当流です。

野山の草木や水草で自然の景観を表現したり、色とりどりの草木の形や色彩を自由に組み合わせてお花を楽しみます。

初めての方大歓迎です。花と対話して心豊かな暮らしをしませんか。



講師 赤松 喜甫
嵯峨御流高知司所 大刀自

時 13:30～15:30
受 7,380円(全6回)
教 実費(花材代:1回800円程度～)※当日徴収
定 15人
持 筆記用具、タオル、花ハサミ

シリーズ教室 (月2回)月曜日 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

歌と体操で健康づくりを始めませんか。

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 10,500円(全6回)
定 20人
持 動きやすい服装、水分

高知教室 第3火曜日 教養講座 レギュラー講座

話しことば教室

言いたいことを上手にまとめて話せない。人前に出るとドキドキする。話題に困る、アガる、敬語が苦手…そんな方も大丈夫!ちょっとしたコツで話す力がアップします。正しい呼吸と発声で喉を鍛え、脳も活性化させましょう。



講師 金沢 典子
司会者・コーディネーター

時 18:30～20:00
受 6,750円(全3回)
教 実費(テキスト代1,500円)※初回目徴収
定 13人
持 筆記用具、割り箸

高知教室 木曜日 語学講座 レギュラー講座

楽しく学ぶフランス語(入門)

旅行先でのちょっとしたコミュニケーションを楽しめることを目指して、一緒に学んでいきませんか。



講師 大谷 衣乃
高知大学非常勤講師

時 14:00～15:30
受 17,000円(全10回)
教 実費 テキスト代(3,000円程度)およびコピー代(300円程度)※当日徴収
定 12人
持 辞書、筆記用具

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と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 7,380円(全6回)
教 ヨガ棒レンタル料1回200円
定 10人
持 ヨガマット、動きやすい服装、水分、タオル

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、体の硬い方でも大丈夫です。動きやすい体づくりを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 第2火曜日 14:30～16:00
第4木曜日 15:05～16:35
受 4,500円(全3回)
定 各8人
持 動きやすい服装、バスタオル、水分補給の飲み物、大の字になって寝ることができる大きさのマット※輪っかタオルをお持ちの方はご持参ください(初めての方にはお貸しします)
場 スマイルあき 3階スタジオ P 有
安芸市久世町9-20

秋の受講生募集

[2023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
	新 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	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
	表千家茶道	秋月 久子	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	日	10:00~12:00
	かな書道・実用書道	中平 博子	日	10:00~12:00
	書道	谷脇 梅翠	日	14:00~16:00
	○藤田紅子の日常に生かす書道	藤田 紅子	日	10:00~12:00
	○楽しい書道入門	橘 黄華	日	13:00~15:00
	実用書道	麻植 瑠園	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
	書道の基本	梶原 青城	日	18:00~20:00
	かな書道・ペン書道	三浦 映泉	日	10:00~12:00
	ペン書道		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	日	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	日	10:00~12:00
	基本デッサン		第1・3 日	13:00~15:00
	水彩画		日	18:00~20:00
	パステル・水彩画	田中 許	日	10:00~12:00
	スケッチ・水彩画		第2・4 日	10:00~12:00
	絵手紙	信清 和子	第2 日	10:30~12:30
	絵手紙		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	人生、ときどき写真	門田 和夫	第2・4 日	13:00~15:00
	俳句	駒木 基克	第1・3 日	10:00~12:00
	俳句(入門)		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) 日	15:00~16:30
	『源氏物語』の魅力に迫る	佐竹 知佳	第1・3 日	13:30~15:00
	* 文化財を楽しむ	溝淵 博彦	第3 日	—
	大人の寺子屋	片岡和佳子	第3 日	10:30~12:00
	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 日	18:00~20:00
◆Buonitaのしいイタリアワイン入門	(6月~11月) 第3 日		18:00~20:00	
○*ワインを楽しく	吉村 泰紀	第2 日	19:00~21:00	
● 発達支援教育士認定講座	カール 友波	(全1回) 日	10:00~16:30	
●		(全1回) 日	10:00~16:30	
◇ 土佐のお庭は薬箱	関田 泰子	(全1回) 日	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	(全4回) 日	10:00~12:00	
◇タネダさんちの楽しい漢方	種田 生司	(全1回) 日	10:00~12:00	



表千家不白流茶道(長崎宗蹊先生)

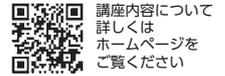


日本画(荒木陽一先生)※講師作品

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	講師	曜日	時間	
教養	◆ ハンドトリートメント検定講座	桑田 明美	(全2回) 土	10:00~14:00	
	● 5らくスマートフォン操作を学ぶ(入門編)	スマートフォンアドバイザー	第2 金	10:00~12:00	
	● 5らくスマートフォン操作を学ぶ(応用編)		第2 金	14:00~16:00	
	● スマートフォンの使い方を習得(入門編)		第3 木	10:00~12:00	
	● スマートフォンの使い方を習得(応用編)		第3 木	14:00~16:00	
	● スマホで体験! 快適生活	スマートフォンアドバイザー	不定期	不定期	
	● 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	
語学	やさしい英会話<初級>	エヴァグリーン 英会話スクール	木	11:10~12:10	
	楽しい英会話<中級>	エヴァグリーン 英会話スクール	木	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 菊池 春樹	木	11:00~11:50	
	童謡で始めよう! シニアの英語レッスン	グリア・デビッド	木	11:00~12:00	
	楽しく学ぶフランス語<入門>	大谷 衣乃	木	14:00~15:30	
	フランス語会話<初級>		土	10:00~11:30	
	フランス語会話<中級>		木	16:00~17:30	
	はじめての中国語会話<初級>	石川 小波	木	10:30~12:00	
	チャオ! イターリア! <初心者>	森下 亜理	月	10:30~11:30	
	チャオ! イターリア! <入門>		月	11:30~12:30	
	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>	アルブレヒト 岡崎グンヒルト	金	14:00~15:00	
	スペイン語<入門>	鈴木 和廣 鈴木パトリシア	木	18:00~19:00	
			土	13:30~15:00	
	邦楽と日本舞踊	喜多流謡曲	大場 隆史	木	13:30~15:00
		観世流謡曲(入門・初級) 祝言小唄を謡う	白木 精子	第2・4 木	14:00~15:00
観世流仕舞入門		第2・4 木		15:30~16:30	
体験学校・詩吟		野中 秀鳳 横田 紅秀	木	13:30~15:30	
すぐ弾けるお箏		帆足芙美子	木	16:00~20:30(適宜)	
* はじめてのお琴<初級~中級>		松村 紫乃	第1・3 土	13:30~15:00	
* 一絃琴			第1・3 土	18:00~19:30	
* やさしい三味線		森本 和子	金	14:00~16:00	
* やさしい三味線		松村エリナ	第1 月	18:30~20:00	
心豊かにちりとてちん三味線入門		田村とよ由紀	月	15:30~16:30	
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		若柳由喜満	月	18:00~20:00	
気軽な日本舞踊			木	10:00~12:00	
気軽な日本舞踊<初級>			木	13:00~15:00	
心豊かにチント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>			木	10:00~12:00	
やさしい叙情歌・歌謡舞踊<入門>	木		13:00~15:00		
* 舞と踊り	木		19:00~20:30		

	講座名	講師	曜日	時間
趣味	囲碁を楽しもう	田植 昭彦	土	15:00~17:00
	創作和紙人形	花方 恵子	第2・4 月	10:00~12:00
	真多呂木目込人形	細川真喜恵	木	10:00~12:00
	和紙ちぎり絵	北村 桂子	木	10:00~12:00
	シルエットアート	猪野 和代	第2 木	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 木	10:00~12:00
	パッチワーク教室	町田 緑	第1・3 木	10:00~12:00
			第1・3 木	13:00~15:00
	創作押し絵	徳平加代子	第2・4 金	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
	戸塚刺しゅう	依岡 好	月	13:30~15:30
	クロスステッチ	山崎 和子	第1・3 木	10:00~12:00
	◆ ◎ 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 木	13:00~16:00
	◆ ◎		(10月~3月) 第2・4 木	13:00~16:00
	手編み教室	三谷 房子	第2・4 木	13:00~15:00
	ナンタケットバスケット	大財 知恵	第3 木	10:00~12:00
	◎ * 美色・押花	片岡ゆかり	第1・3 金	10:00~12:00
			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	中田久美子	第2 木	10:30~12:00
	美しいペーパークイリング		第2 土	14:00~16:00
	◎ 折り紙飾り	月愛(るあ)	第4 日	10:00~12:00
	* ◎ 純銀粘土ジュエリー	澤本 和子	第2 日	13:30~16:00
	* ◎		第4 日	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 日	10:00~12:00
	◆ * きもの着付け教室	秋澤 静	(8月~11月) 木	13:30~15:30
(8月~11月) 木			18:30~20:30	
◎ * はじめての野菜づくり	松本 耕平 小幡 友也	(9月~2月) 第2 土	10:00~12:00	
* * やさしいピリヤード・レディース&シニア	松田 正行	木	13:00~14:00	
* * やさしいピリヤード		木	13:00~14:00	
* * やさしいピリヤード		土	19:00~20:00	
◆ * 多肉植物-寄せ植え教室-	石元 志保	第2 木	18:15~20:15	



喜多流謡曲(大場隆史先生)



心豊かにチントンジャンこども日本舞踊教室(若柳由喜満先生)

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
楽しいオカリナ教室〈入門〉	大目 真志	第1・3 ㊦	10:30~12:00
		第2・4 ㊦	16:45~18:15
第2・4 ㊦		10:30~12:00	
第2・4 ㊦		13:00~14:30	
第2・4 ㊦		15:00~16:30	
第2・4 ㊦		10:30~12:00	
第2・4 ㊦		10:30~12:00	
第2・4 ㊦		13:00~14:30	
楽しいオカリナ教室〈中級〉	橘 尚之	第1・3 ㊦	10:30~12:00
楽しいオカリナ教室〈上級〉		第1・3 ㊦	10:30~12:00
やさしいケーナ教室	中村 郁子	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	西岡 裕一	第1・3 ㊦	10:30~12:00
ウクレレ		㊦	13:00~14:30
㊦ウクレレ(初心者向け)	杉本 奈苗	㊦	15:00~16:30
フォーク&歌謡ポップスギター (初心者&経験者コース)		第1・3 ㊦	18:30~20:00
フォーク&Jポップス ゼロから 始める初心者ギター講座	石元紀美子	第1・3 ㊦	13:00~14:30
㊦* 大人のピアノ教室〈入門〉		第1・3 ㊦	14:10~15:10
* 大人のピアノ教室〈初級2〉	山崎 恵美	第2・4 ㊦	13:00~14:00
㊦* 大人のピアノ教室〈初級1〉		第2・4 ㊦	13:00~14:00
㊦* 大人のピアノ教室〈中級〉	上内伊都子	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	足田 有佐	山崎 恵美 (月2回)適宜	10:00~15:00(適宜)
中高年から始めるらくらくピアノ		第1・3 ㊦	10:00~11:30
* 楽しいキーボード	中野 愛弓	第2・4 ㊦	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	宮内 康恵	㊦	13:30~14:30
* バイオリン		(全9回)適宜	12:00~19:00(適宜)
◇ 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)		第2・4 ㊦	11:00~12:00
フルート	安藤 千織	第2・4 ㊦	10:00~11:00
* はじめての二胡(初級~中級)		第1・3 ㊦	9:30~19:30(適宜)
のびたら、いいな。ゆかにストレッチ体操	早川 理香	月	10:30~12:00
㊦リズム★ウオーキング		月	13:00~14:00
いすピクス	朝倉 一恵	月	14:30~15:30
㊦* かんたんピラティス		㊦	10:00~10:50
美しくなるピラティス	平石恵美子	㊦	18:15~19:15
㊦* 美姿勢ピラティス		㊦	11:00~12:00
㊦* 骨盤調整ピラティス	大塩 千雅	㊦	11:30~12:30
美しい姿勢&ウオーキング		(全4回)㊦	18:30~20:00
㊦ダイエットトレーニング	武藤 愛	㊦	19:15~20:15
背骨コンディショニング教室		㊦	11:10~12:00
背骨の調律エクササイズ Sintex®『Tone&Reborn』	中村 美帆	㊦	15:30~16:30
中高年のための健美操		㊦	13:30~14:45
ハピネスエクササイズ		㊦	15:00~16:00

講座名	講師	曜日	時間
やさしい気功	馬場 瞳	㊦	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
		㊦	18:30~20:30
ヨーガ	国本 幸子	㊦	10:30~12:00
楽健法		㊦	14:00~15:30
* やさしいパワーヨーガ	横田喜世恵	㊦	11:00~13:00
* 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
* 自力整体	長崎 佐知	第2 ㊦	14:30~16:00
* レズミルズ BODYPUMP		第4 ㊦	15:05~16:35
* レズミルズ BODYBALANCE	大崎 まや	㊦	12:45~14:00
* モデル・ウオーキング		㊦	10:45~12:00
* ビギナーズ・ピラティス	大石 美和	第1・3 ㊦	11:00~12:00
* ビギナーズ・ピラティス		第1・3 ㊦	18:30~19:30
* ビギナーズ・ピラティス	渡辺 順子 本山七百子	(9月~12月) 第1・3 ㊦	11:00~12:00
* ビギナーズ・ピラティス		(9月~12月) 第1・3 ㊦	18:30~19:30
おとなの小(笑)学校	岡上 道代	月	13:30~15:30
シナプソロジー脳活性化教室		月	10:30~11:30
スリーA方式・物忘れ予防教室	㊦	10:00~12:00	
やさしい社交ダンス	矢野 寿男 石本真衣子	㊦	10:30~12:00
社交ダンス		㊦	18:30~20:00
* 社交ダンス	岩原 奈穂	月	14:00~15:30
* 社交ダンス		㊦	9:30~11:00
* 社交ダンス	松山 玲子	㊦	11:00~12:30
* 社交ダンス		㊦	13:00~14:30
* 社交ダンス	岩田るみ子	切詰 房子	13:00~14:30
* 社交ダンス		日比 愛子	15:00~16:30
* 社交ダンス	日比 愛子	㊦	18:00~19:30
* 社交ダンス		切詰 房子	第2・4 ㊦
家族で楽しむアロハ ルアナ フラ	上岡真佐子	㊦	10:00~11:45
クラシックバレエ(入門)		㊦	10:00~11:45
* あなたも踊れる!フラメンコ(入門)	徳永 茉己	(月2回)㊦	18:00~18:50
* フラメンコ		㊦	19:00~19:50
* キッズ・チアダンス	横田喜世恵	㊦	17:00~18:00
* ZUMBA®		㊦	15:00~16:00
* かんたん☆朝ジャズ!	結城あすか	㊦	11:15~12:30
* かんたんエアロダンス		㊦	10:00~11:15
* キッズダンス[Sprinkle](親子)	玉木 晶	㊦	13:10~14:00
* 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

音楽

健康

健康

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 ◇ =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
㊦ 楽しい書道	岡林 起仙	(9月~11月) ㊦	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
● 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
◇ 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
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	第2 ㊦ 第2 ㊦	10:00~12:00 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	(全1回) ㊦	13:00~14:30
楽しいオカリナ教室(入門)	大目 真杏	第2・4 ㊦	13:30~15:00
やさしいケーナ教室(入門)	大目 真杏	第2・4 ㊦	15:30~17:00
ハーモニカを楽しもう	橘 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
○ 楽しい大正琴(入門)	田中 千賀	第2 ㊦	13:00~15:00
楽しい大正琴(初級)		第1 ㊦	13:00~15:00
○ 楽しい大正琴(上級)		第1 ㊦	9:30~12:30
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	㊦	12:30~13:40
○ ヒーリングヨーガ		㊦	14:00~15:10
○ 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
㊦ 幸年期yoga教室-更年期を幸年期に-	フクサキヒロコ	第1・3 ㊦	19:00~20:00
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(中高生)	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
◇ パン・お菓子教室	江藤 里恵	㊦	(適宜)
● 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)

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
やさしい踊り	花柳寿延弥	㊦	11:15~12:30
岩崎勇の楽しい写真教室	岩崎 勇	第1・3 ㊦	14:00~16:00
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
椅子でヨガ	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
はじめてのストレッチ&ピラティス	朝倉 一恵	㊦	11:30~12:30
		㊦	11:40~12:40
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
ひきしめヨガ	山本 理恵	㊦	18:00~19:00
		㊦	19:15~20:15
らくらくヨガ	李 敬愛	㊦	12:00~13:15
		㊦	13:50~15:05
		㊦	13:00~14:15
経絡リンパマッサージと中国気功		㊦	11:50~12:50
㊦ アリランダンス		第2・4 ㊦	10:10~11:20
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

講座名	講師	曜日	時間
自力整体	森部 侑恵	㊦	14:00~15:30
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		(10月・全4回) ㊦	11:15~12:15
		㊦	11:15~12:15
◆ ママとベビーのかんたんヨーガ	玉木 晶	(全6回) ㊦	10:00~11:00
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
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	切詰 房子	㊦	10:00~11:30
か・ん・た・ん♪フラメンコ	徳永 茉己	第1・3 ㊦	10:30~11:30



いの教室 書道(かな・実用書)(竹内昌子先生)



シリーズ教室 椅子でヨガ(樋口祐子先生)

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・事務手数料・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除きます)。
- 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を除きます。
- 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の場合のほかは、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



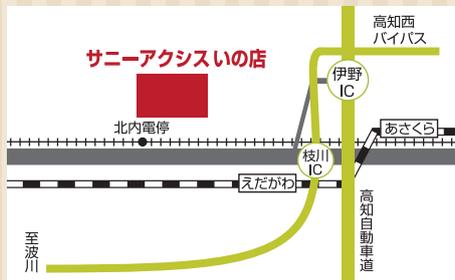
高知教室(事務局)

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)



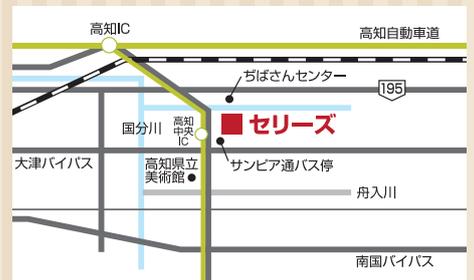
いの教室

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
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

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、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

