

楽しく、心豊かに



高新文化教室



講座案内

[2025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

シリーズ
教室

金曜日・土曜日

健康講座

レギュラー講座

らくらくヨガ

ヨガをメインに、中国の「内気功」や「美顔ヨガ」なども取り入れた独自の指導を行っています。優雅な音楽の中で、美しく楽しいヨガの世界に溶け込んでみませんか。

時 金曜日 12:00~13:15

13:50~15:05

土曜日 13:00~14:15

受 14,850円(全11回)



複数の講座を担当して下さっている李敬愛先生に「らくらくヨガ」についてお聞きしました

講師の
声

◆ヨガを始めたのはいつからですか

中国(吉林省)から高知に来たのが1992年、それから32年。こちらで暮らした年数の方が長くなりました(笑)。ヨガとの出会いは2009年、ご縁があって高新文化教室で講座を始めたのは2012年でした。ヨガは、体を鍛えるつもりで始めましたが、自分でやってみたり本を読んで勉強していくうちにその奥深さを感じるようになりました。実際にやってみると、受講生の皆さんには体に負担がかかるポーズもあるので、自分で試しながら、皆さんにもやりやすいものを考えて行っています。気功は中国で習っていました。ヨガと気功は繋がる場所があり「らくらくヨガ」では気功の要素も取り入れています。



講師 李 敬愛

IYC(インターナショナル
ヨガセンター)認定
ヨガインストラクター

◆ヨガは体の硬い方もできますか

初めての方はよく「体が硬いから…」と言いますが、ヨガは体に刺激を与えていくことが大切。まずは体を動かすことで、そのうちに柔らかくなっていくのです。自分のペースで、じっくり・ゆっくり・丁寧にやるのが大切です。「呼吸・ポーズ・瞑想」の3つの要素があるヨガ。自律神経のこともお話するとあと1時間かかるかもしれませんよ(笑)。初めての方には、ヨガの意味を説明しています。数学では1+1は2ですが、ヨガは組み合わせによって3や4どころか10にもなります。ヨガはとても深いです。意味をしっかりとって効果を実感していただければと思っています。

受講生の
声

○「らくらく」という言葉に惹かれて受講を始めて12年。1時間15分の中にいろいろなことが盛りだくさんですが、すごく体が楽なんです。よく眠れますよ。(受講歴12年)
○李先生はとてもわかりやすく説明して下さいます。この講座は長く続けると効果をより実感できると思います。(受講歴10年以上)

○私は70代で、体が硬くて少しでも柔軟性を保ちたいと始めました。ヨガは瞑想もあり、心身ともに良い効果があると感じています。(受講歴3カ月)

○「ヨガ」はレベルの高い印象でしたが、李先生はストレッチのことだけでなく内面のことも丁寧に説明して下さいます。(受講歴2~3年)

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

経絡は「気」が通る道のことです。まず「さする、にぎる、たたく、押す」の4つのマッサージをすることで「気」を通りやすくしてから、気功を行います。

講師 李 敬愛

中国民間気功師

時 11:45~12:50



シリーズ
教室 第2・4土曜日

ダンス講座

レギュラー講座

アリランダンス

衣裳が楽しい。踊りも楽しい。皆さん楽しく受講されています。

講師 李 敬愛

民間舞踊家

時 10:10~11:20



受講生募集中

外部教室 3月17日(月) ダンス講座 体験講座

キッズ クラシックバレエ 新

「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レッスンしてみませんか。



【対象】3歳～5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

講師 上岡 真佐子・中川 桃歌
マサコバレエワークス主宰 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 ZUMZUMHOUSE 3階

P 無



いの教室 3月21日(金) 音楽講座 体験講座

楽しく学ぼう「シニアの脳トレピアノ®」 新

ピアノをただ弾くだけでなく、独自のメソッドでリズムに合わせて答える脳トレクイズや音楽に合わせて体を動かす体操も取り入れています。



皆さんと一緒にアンサンブルも行いますが、指一本からで大丈夫。徐々にピアノに慣れていただきますので、初心者の方も安心して楽しく学ぶことができます。

講師 田邊 佳代
ピアノゆうゆう塾® エグゼクティブ認定講師

時 13:30～14:30

受 2,000円(全1回)



高知教室 3月21日(金) 邦楽と日本舞踊の講座 体験講座

土佐一絃琴

土佐の一絃琴は、幕末に京都土佐藩邸に勤務した門田宇平が一絃琴を習い、土佐に持ち帰ったことに始まります。



一本の絃から紡ぎ出される音色は、簡素ながらも深い味わいを持ち、聴く人の心に染み入ります。その美しい音色を実際に体験しながら、歴史と文化に触れてみませんか。

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)

※一絃琴は貸し出しあり(無料)



高知教室 3月21日(金) 教養講座 特別講座

女性のためのセルフお灸講座

お灸の正しい使い方とツボの見つけ方を学んでセルフケアに取り入れましょう。こりをほぐす、貼るはり、さするはりの使い方もレクチャーします。台座灸、貼るはり、さするはり、すべてお持ち帰りいただくことができます。



ぜひご自宅でもご活用ください。
※女性限定 ※妊娠中の方はご遠慮ください
【申込締切=3/18(火)】

講師 松本 武司
日本セルフお灸協会代表、鍼灸師

時 13:30～15:30

受 3,000円(全1回)

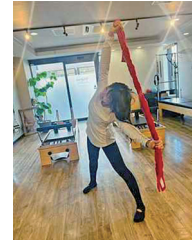
教 実費 2,500円(資料代、台座灸代、さするはり代など) ※当日徴収



シリーズ教室 3月24日(月) 健康講座 体験講座

スッキリ爽快!!有酸素×ピラティス 新

全身を使って気持ちよく汗をかこう! マットピラティスに加え、専用のピラティスタオルを使用します。全身をくまなく動かすことにより、可動域が広がりますストレッチ効果をアップ!!さらに有酸素運動をプラスすることで新陳代謝を上げていきましょう!



講師 Rie
ピラティスインストラクター

時 14:30～15:20

受 1,500円(全1回)

※専用のピラティスタオルは無料でお貸しします



高知教室 3月29日(土) 趣味講座 体験講座

囲碁を楽しもう

囲碁はルールは簡単ですが、奥が深く、長く楽しめるゲームです。レギュラー講座では年齢・棋力を問わず楽しく囲碁を学びながら交流していますので、全く初めての方でも安心してご参加いただけます。まずは体験講座で囲碁の魅力を体感してみませんか。



【体験講座の対象】これからルールを覚えて囲碁を始めようという方(経験者は別途お問い合わせください)

講師 田植 昭彦・藤田 健二

時 14:00～16:00

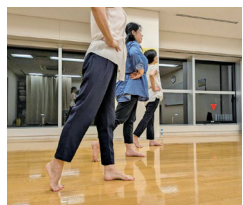
受 1,350円(全1回)



高知教室 4月9日(水) 健康講座 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きっと楽しいですね。ぜひ、お気軽にご参加ください。
※女性限定



【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!③ウォーキングは全身を使います④とにかく下腹ポッコリを何とかしたい!!

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)



高知教室 火曜日 趣味講座 短期講座

きもの着付け教室

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)】
・長じゅばんの着方
・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 20,250円(全15回・4月～7月)

教 1,000円(テキスト代)



高知教室 水曜日 絵画講座 レギュラー講座

似顔絵からはいる人物水彩画 新

人物画には描きたい絵に近づけるコツがたくさん!講師が大学で徹底的に写真・具象絵画を学んだからこそ、お伝えできるコツがあります。毎日目にする「人物」を似せながら人らしく描く講座です。



【講座内容】・似顔絵導入・題材に慣れよう・似せるコツの習得・身近な人を描こう・表情のつけ方・パネルで1つの作品完成

講師 松本 真美
絵描き、元小学校講師

時 13:30～15:00

受 19,800円(全11回)

教 実費 2,200円(すぐに描ける講師オリジナルキット、水張り済みA4パネル)
※初回目徴収



受講生募集中



シリーズ教室 **水曜日**

健康講座 レギュラー講座

大人のピラティス **新**

50歳から始める！

「人生を楽しめる健康な身体」を作るためにピラティスを始めませんか。身体の奥の筋肉に意識を集中して、ゆっくりとした呼吸で正しく身体を動かしていきましょう。

★講師よりひとこと★「私自身も56歳からピラティスを始めました。ぜひお気軽にお越しください」



講師 **HIROKO**
BESJインストラクター

時 10:00～11:00

受 18,000円(全12回)



高知教室 **第1・3日曜日**

健康講座 レギュラー講座

マインドフルネス瞑想&ムーブメント **新**

休んでいるのに休んだ気がしない・・・そんなことはありませんか？

マインドフルネス瞑想を通してご自身の状態に優しく気づき、心と体の休息を感じてみましょう。クラスでは無理なくご自身のペースで瞑想やムーブメント(ヨガ)を行っていきます。自分自身に優しく接する実践をご一緒できれば幸いです。



講師 **大原 千春**
公認心理士

時 10:30～12:00

受 12,500円(全5回・教材費込)



高知教室 **第2・4火曜日**

教養講座 短期講座

断捨離®実践講座

断捨離®とは、ただの片付け術ではありません。身の回りをキレイにするだけではなく、心もストレスから解放されてスッキリすることを目的としています。必要ないモノ、使わないモノを手放すことで、本当に必要なモノ、本当に価値のあるモノが浮かび上がってきます。



【講座内容】・モノが溢れる理由・捨てられない理由・モチベーションを維持するための実践ステップ・モノを通して人間関係を考える 他

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 18:30～19:30

受 10,200円(全6回・教材費込)



高知教室 **火曜日**

ダンス講座 レギュラー講座

アロハ ルアナ フラ 入門 **新**

ハワイ語で「ルアナ」は「楽しい」、「フラ」は「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。



講師 **三浦 理々**
アロハ ルアナ フラ インストラクター

時 13:00～14:30

受 13,050円(全9回)

教 実費(コピー代など)

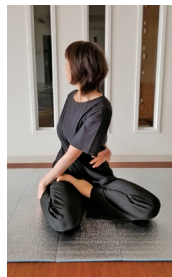


シリーズ教室 **第2・4土曜日**

健康講座 レギュラー講座

自力整体 **新**

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 18:00～19:30

受 9,000円(全6回)

※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)



高知教室 **第1水曜日**

趣味講座 短期講座

美肌メソッドとメイクの極意

ベテランエステティシャンによる講義と実習で、基礎から楽しくメイクを学ぶ講座です。4月～6月のテーマは「ゴールデンバランスメイク」。私らしく「整って」見えるメイク術とは？各回パーツごとにご自身のゴールデンバランスに合わせたメイクを学びます。ご年齢は問いません。自分だけのオーダーメイクで楽しい毎日を過ごしましょう！



【申込締切3/26(水)】※女性限定
【講座内容】4月=眉の描き方、5月=アイメイク、6月=リップメイク

講師 **中川 真弓**
AJESTHE認定エステティシャン

時 10:00～11:30

受 9,000円(全3回)

教 実費 1,000円(実習用化粧品代)

※初回日徴収



高知教室 **金曜日**

書道講座 レギュラー講座

漢字書道

漢字は長い歴史とともに現在に伝わっていますが、書かれている線には多くの魅力があります。雄大さ・凛としたもの・素朴さ・躍動感・気品など、現代社会では失われがちなものが多く感じられ、汲めども尽きぬ魅力があります。先人たちの筆跡やその基本を学びながら、小手先でない心豊かな時間を一緒に味わってみませんか。



講師 **楠瀬 昭峰**
高知県書芸院会長

時 10:00～12:00

受 13,950円(全9回)

教 実費



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 **水曜日**

邦楽と日本舞踊の講座
レギュラー講座

喜多流謡曲

謡曲は、伝統芸能「能」の詞章であり、いわば「能」の台本、歌詞とも言えるものです。声に出して謡うことで、日本の伝統文化に触れ、そして新たな面白さも発見できます。ぜひ、体験してみてください。



講師 **大場 隆史**
喜多流謡曲教士

時 13:30～15:00

受 12,600円(全9回)

教 実費(謡曲本など)



春の受講生募集

[2025年4月～6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	第3 ㊦	10:30～12:00	小川真由子	
茶道	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
	◎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	
	香道	香道古心流	第1・3 ㊦	18:00～20:00
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 卓莞
	書写から書へ	㊦	10:00～12:00	伊与田玉泉
	漢字書道	㊦	10:00～12:00	楠瀬 昭峰
	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	㊦	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

	講座名	曜日	時間	講師
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
	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	松木 真美
	㊦似顔絵からはいる人物水彩画	㊦	13:30～15:00	
	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	第2・4 ㊦	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3回)㊦	13:30～15:00	佐竹 知佳
	* ◇文化財を楽しむ	—	—	溝淵 博彦
	話しことば教室	第3 ㊦	18:30～20:00	金沢 典子
	やさしい朗読	(5月～6月) 第3 ㊦	10:00～12:00	長谷川恵子
	◎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
	◆Buonolたのしいイタリアワイン入門	(12月～5月) 第3 ㊦	18:00～20:00	
	◆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
	◆断捨離®実践講座	第2・4 ㊦	18:30～19:30	はまだめぐみ
	●土佐のお庭は薬箱	5月11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	5月25日㊦	10:00～12:30	種田 生司	
◇スマートフォン講座	不定期	不定期	ドコモスマホ教室 認定講師	
●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		
●発達障がい空間支援士	6月27日㊦	13:00～16:00	カール友波	
●発達支援教育士認定講座	6月28日㊦	10:00～16:30		
	6月29日㊦	10:00～16:30		



香道古心流(東條耀峰先生)

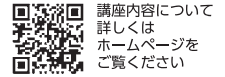


大人の美文字教室(毛筆)(大谷桂舟先生)

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	曜日	時間	講師
やさしい英会話(初級)	㊟	11:10~12:10	エヴァグリーン英会話スクール クリッサクニミツ
楽しい英会話(中級)	㊟	10:00~10:50	
* やさしい英会話(入門~初級)	㊟	11:00~11:50	エヴァグリーン英会話スクール ハリキキチ
◎ 童謡で始めよう!シニアの英語レッスン	㊟	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)	㊟	14:00~15:30	
フランス語会話(初級II)	㊟	10:00~11:30	大谷 衣乃
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)	㊟	10:30~12:00	石川 小波
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	森下 亜理
チャオ!イターリア!(初級)	㊟	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)	㊟	14:00~15:00	アルブレヒト 岡崎グンヒルト
スペイン語(初級I)	㊟	15:30~17:00	鈴木 和廣
スペイン語(初級II)	㊟	13:30~15:00	鈴木パトリシア
喜多流謡曲	㊟	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 ㊟	14:00~15:00	高橋 精二
観世流仕舞入門	第2・4 ㊟	10:30~11:30	
体験学校・詩吟	㊟	13:30~15:30	野中 秀鳳 岡林 紫秀
すぐ弾けるお箏	㊟	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 ㊟	13:30~15:00	松村 紫乃
* 一絃琴	㊟	14:00~16:00	森本 和子
* やさしい三味線	(月1回)㊟	18:30~20:00	松村エリナ
心豊かにちりとてちん三味線入門	㊟	15:30~16:30	
三味線	㊟	13:00~14:00	田村とよ由紀
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	㊟	10:00~12:00	若柳由喜満
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	第2・4 ㊟	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)	㊟	13:00~14:30	花柳寿延弥
* 舞と踊り	㊟	19:00~20:30	
囲碁を楽しもう	㊟	15:00~17:00	田植 昭彦 藤田 健二
創作和紙人形	(月2回)㊟	10:00~12:00	花方 憲子
真多呂木目込人形	㊟	10:00~12:00	細川真喜恵 津野 和
和紙ちぎり絵	㊟	10:00~12:00	北村 桂子
ポーセラーツとやさしい磁器上給付け	第3 ㊟	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 ㊟	10:00~12:00	町田 緑
	第1・3 ㊟	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	㊟	13:00~15:00	依岡 好
◎ 初めての手織り&植物からの糸染め	(4月~9月)第1・3 ㊟	13:00~16:00	野町 佳代
◎ 初めての手織り&植物からの糸染め	(4月~9月)第2・4 ㊟	13:00~16:00	
手編み教室	第2・4 ㊟	13:00~15:00	三谷 房子
◎ 美色・押花	第1・3 ㊟	10:00~12:00	片岡ゆかり
	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	第2 ㊟	10:30~12:00	中田久美子
美しいペーパークイリング	第2 ㊟	14:00~16:00	
* 純銀粘土ジュエリー	第2 ㊟	13:30~16:00	澤本 和子
* 純銀粘土ジュエリー	第4 ㊟	13:30~16:00	
キャッシュ・ハワイアンキルト	第2・4 ㊟	10:00~12:00	渡邊智恵子
◆ 美肌メソッドとメイクの極意	第1 ㊟	10:00~11:30	中川 真弓
◆ きもの着付け教室	(4月~7月)㊟	13:30~15:30	秋澤 静
	(4月~7月)㊟	18:30~20:30	
◎ はじめての野菜づくり	(3月~8月)第2 ㊟	10:00~12:00	松本 耕平
* やさしいビリヤード・レディース&シニア	第2・4 ㊟	13:00~14:00	松田 るみ
* やさしいビリヤード・レディース&シニア	第2・4 ㊟	13:00~14:00	



観世流仕舞入門(高橋精二先生)



パッチワーク教室(町田緑先生)

楽しいオカリナ教室(入門)	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	大目 真杏
	第2・4 ㊟	13:00~14:30	
	第2・4 ㊟	15:00~16:30	
楽しいオカリナ教室(上級)	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	第1・3 ㊟	10:30~12:00	橘 尚之
ウクレレ	㊟	13:00~14:30	中村 郁子
ウクレレ(初心者向け)	㊟	15:00~16:30	
シニアとミドル世代のーから始めるギター教室	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	西岡 裕一
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	第3 ㊟	14:00~15:30	

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=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	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 困	14:10~15:10	
* 大人のピアノ教室〈入門〉	第2・4 困	14:10~15:10	石元紀美子
* 大人のピアノ教室〈初級2〉	第2・4 困	13:00~14:00	
◎ * 大人のピアノ教室〈初級1〉	第1・3 金	10:00~11:00	上内伊都子
* 大人のピアノ教室〈中級〉	第1・3 金	11:30~12:30	
* 中年から始めるらくらくピアノ	第1・3 困	10:00~11:30	足田 有佐
* 楽しいキーボード	第2・4 困	10:00~11:30	
* 楽しいピアノ	第2・4 困	13:45~14:45	宮内 康恵
* バイオリン	(全9回)適宜	12:00~19:00(適宜)	
フルート〈初心者向け〉	第2・4 金	11:00~12:00	安藤 千織
フルート	第2・4 金	10:00~11:00	
* はじめての二胡〈初級〉	第1・3 困	9:30~19:30(適宜)	松村 紫乃
* はじめての二胡〈中級〉	第1・3 困	10:30~11:30	
のびたら、いいな。ゆかにストレッチ体操	月	10:30~12:00	早川 理香
リズムック★ウォーキング	月	13:00~14:00	
いすピクス	月	14:30~15:30	朝倉 一恵
* かんたんピラティス	困	10:00~10:50	
◎ ベーシックピラティス	困	18:15~19:15	平石恵美子
◎ 美姿勢ピラティス	困	11:00~12:00	
* 骨盤調整ピラティス	困	11:30~12:30	大石 美和
* ビギナーズ・ピラティス	第1・3 金	14:30~15:30	
◎ * 美しい姿勢&ウォーキング	第1・3 金	18:30~19:30	井上 郁子
◎ ダイエットトレーニング	(全4回) 困	18:30~20:00	
背骨の調律エクササイズ Sintex®「Tone&Reborn」	金	19:15~20:15	久保 左枝
◎ 中高年のための健美操	困	15:30~16:30	
ハピネスエクササイズ	金	13:30~14:45	中村 美帆
	金	15:00~16:00	
◎ やさしい気功	金	18:30~20:00	馬場 瞳
	金	10:30~12:00	
	金	13:30~15:00	伊藤 茂裕
初心者のための合気道	金	18:30~20:30	
ヨーガ	金	10:30~12:00	国本 幸子
	土	14:00~15:30	
楽健法	困	10:30~12:30	大原 千春
◎ マインドフルネス瞑想&ムーブメント	第1・3 日	10:30~12:00	
* 筋膜リリースヨガ	(月2回) 困	19:00~20:00	MAKI
* リフレッシュYOGA	月	14:00~15:10	
* 優しいパワーヨーガ	月	19:00~20:10	横田喜世恵
	金	13:00~14:00	

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



フルート(安藤千織先生)

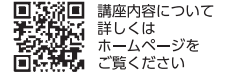


やさしい社交ダンス(矢野寿男先生・石本真衣子先生)

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



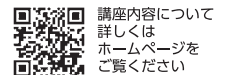
講座名	曜日	時間	講師
楽しい書道	㊦	10:00~12:00	岡林 起仙
書道(かな・実用書)	第1・3 ㊦	10:00~12:00	竹内 昌子
ペン書道	㊦	10:00~12:00	濱田 律
日本画	第2・4 ㊦	18:30~20:30	荒木 陽一
スケッチ・水彩画	㊦	13:00~15:00	和田 通博
絵手紙	第2 ㊦	10:00~12:00	朝日 美恵
楽しく日本舞踊	㊦	13:00~14:30	花柳 京和
◇日本舞踊	㊦	15:30~17:00	坂東三乃里
俳句	第2・4 ㊦	10:00~12:00	中村 梅子
◇スマートフォン講座	不定期	不定期	ドコモスマホ教室 認定講師
◇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 ㊦	10:00~12:00	町田 緑
手編み教室	第2・4 ㊦	10:00~12:00	三谷 房子
和紙ちぎり絵	第1・3 ㊦	13:00~15:00	北村 桂子
楽しい折り紙	第2 ㊦	10:00~12:00	月愛(るあ)
アメリカンフラワー(Dip Art)	(月1回)㊦	10:00~12:00	新見 厚子
	(月1回)㊦	13:00~15:00	
美色・押花	第2・4 ㊦	13:00~15:00	片岡ゆかり
楽しいオカリナ教室(入門)	第2・4 ㊦	13:30~15:00	大目 真幸
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	第1・3 ㊦	13:00~14:30	橘 尚之

講座名	曜日	時間	講師
◎ 中高年から始めるらくらくピアノ	第1・3 ㊦	10:30~12:00	毛利 千佳
	第1・3 ㊦	13:30~15:00	
㊦ 楽しく学ぼう「シニアの脳トレピアノ®」	第1・3 ㊦	13:30~14:30	田邊 佳代
スリーA方式・物忘れ予防教室	第1・3 ㊦	10:00~12:00	廣瀬 文代
㊦ みんなで楽しくストレッチ&リズム運動	第2・4 ㊦	19:00~20:00	Aina
ヨガ棒でヨガ	第2・4 ㊦	18:00~19:00	美濃部恵子
◎ ヨーガセラピー	㊦	13:00~14:00	久保田千秋
◎ ヒーリングヨーガ	㊦	14:15~15:15	賀部 綾子
◎ ピラティス	㊦	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	森部 侑恵
自力整体	第2・4 ㊦	15:00~16:30	
やさしい気功	第1・3 ㊦	10:30~12:00	馬場 瞳
㊦ ZUMBA GOLD® + ストレッチ	㊦	10:00~11:00	akari
はじめての社交ダンス	第2・4 ㊦	13:00~14:30	西山 典子
アロハ ルアナ フラ	㊦	10:30~12:00	秋月小百合
ポップスダンス	㊦	19:40~20:40	Keiko
◎ 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

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	曜日	時間	講師
写真は楽しい	第1・3 ㊦	14:30~16:30	芝 速三
やさしい踊り	㊦	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)㊦	13:00~14:00	水野 美知
椅子でヨガ	(月2回)㊦	15:00~16:15	樋口 祐子
リズムミック★ウオーキング	㊦	10:00~11:00	早川 理香
	㊦	10:00~11:00	
◎ ストレッチ&初めてのピラティス	㊦	11:30~12:30	朝倉 一恵
	㊦	11:40~12:40	
ピラティス	㊦	11:30~12:30	賀部 綾子
㊦ スッキリ爽快!!有酸素×ピラティス	㊦	14:30~15:20	Rie
㊦ 大人のピラティス	㊦	10:00~11:00	HIROKO
からだ調整ヨガ	㊦	18:00~19:00	山本 智恵
	㊦	19:15~20:15	
ひきしめヨガ	㊦	18:00~19:00	山本 理恵
	㊦	19:15~20:15	
筋膜リリースヨガ	第2・4 ㊦	14:30~15:30	MAKI
らくらくヨガ	㊦	12:00~13:15	李 敬愛
	㊦	13:50~15:05	
	㊦	13:00~14:15	
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	曜日	時間	講師
幸年期yoga教室-更年期を幸年期に-	第1・3 ㊦	17:00~18:00	フクサキヒロコ
バランスボールエクササイズ	第1・3 ㊦	18:30~19:30	
自力整体	㊦	14:00~15:30	森部 侑恵
㊦ 自力整体	第2・4 ㊦	18:00~19:30	長崎 佐知
ダイエットトレーニング	㊦	10:00~11:00	久保 左枝
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	㊦	13:00~13:45	akari
ZUMBA®	㊦	14:00~15:00	
社交ダンス(入門)	㊦	10:00~11:00	山崎 大輔
アロハ ルアナ フラ	㊦	19:00~20:30	濱田 郁子
	㊦	10:00~11:30	
アロハ ルアナ フラ(入門)	㊦	19:00~20:30	中川 久美
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	第1・3 ㊦	10:30~11:30	徳永 茉己



書道(かな・実用書)(竹内昌子先生)



バランスボールエクササイズ(フクサキヒロコ先生)

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。
 - 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

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



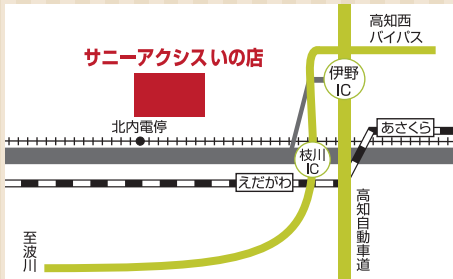
高知教室(事務局)

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)



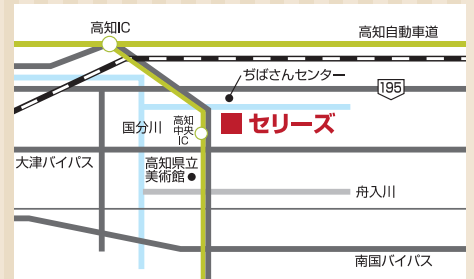
いの教室

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

