

高新文化教室 (本校)

◇ 教室場所

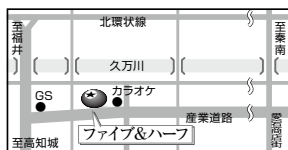


◇ 無料教室見学できます。
ご希望の方は事前にお電話でお申し込みください。
(都合により、見学できない講座もあります)

◇ 途中入会できます。
期間中、随時受け付けいたします。
(カリキュラムの都合で途中入会できない講座もあります)

◇ 受講料の分納制度あります。

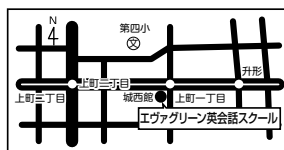
◇ 外部教室



ファイブ&ハーフ
(高知市伊勢崎町14-20 駐車場あり)



北海道音楽事務所「はじめての二胡」
(高知市棧橋通 1-14-12 駐車場なし)



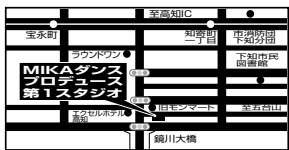
エヴァグリーン英会話スクール
(高知市上町2-5-1 駐車場なし)



スタジオイング
(高知市北御座11-7 3FスタジオING 駐車場あり)



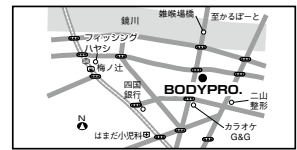
スガジャズダンススタジオ
(高知市棧橋通 5-5-7 サポート高知2階 駐車場あり)



MIKAダンスプロデュース第1スタジオ
(高知市二葉町16-3 駐車場あり)



MIKAダンスプロデュース第2スタジオ
(道子筋1-10-21 Kビル5F 駐車場なし)



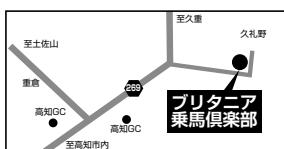
BODYPRO.
(高知市役知町 9-17 BONVOYAGE2 階 駐車場あり)



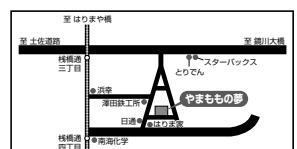
かなるスタジオ宝永町教室
(高知市宝永町 2-20 駐車場なし)



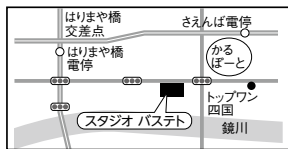
ヨガスタジオ アルブル
(香南市野市町みどり野4-127 駐車場あり)



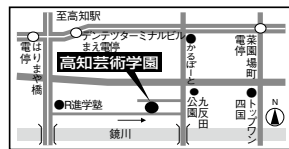
ブリタニア乗馬倶楽部
(高知市久礼野1 駐車場あり)



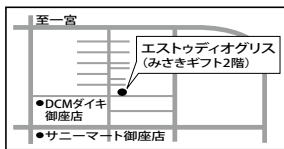
ギャラリー&工房「やまもの夢」
(高知市棧橋通4-6-13 駐車場あり)



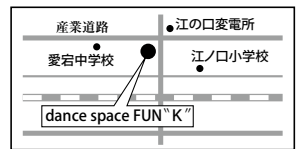
スタジオ スタジオ バステト
(高知市南はりまや町2丁目6-5-1階 駐車場なし)



高知芸術学園
(高知市南はりまや町2-12-22 駐車場あり)



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 駐車場あり)



dance space FUN "K"
(高知市愛宕町3-9-24 3F※駐車場なし)

【お申し込み・お問い合わせ】

高新文化教室

〒780-8666

高知市本町3丁目3-39 RKC高知放送南館 4階

☎ 088-825-4322 FAX 088-825-4311

(日曜・祝日・年末年始を除く午前9時30分から午後6時15分)

※電話やホームページ・スマホからもお申し込みいただけます。

高新文化教室

検索

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



士峰流華道

士峰流家元教司
島田 一祐

「はな」心の癒やしに…

花に触れて穏やかに、楽しい一時を
「士峰流いけばな」独自のやさしい線の流れ、やわらかい雰囲気、明るさを大切にしています。花を身近に感じて楽しんでみませんか。■火曜日
■時間13：00～15：00
■定員…30人
■受講料…24,650円
■花材費…実費（月額2,400円）小原流
いけばな(一財)小原流家元専門教授者
平井 豊孝

始めてみませんか、花のある暮らし…

伝統的ないけばなから、生活空間に合ったアレンジまで、草木との出会いの中で、やすらぎや色彩に関するセンスを磨いてみませんか。
全国どこに行かれても共通の指導が受けられます。■水曜日（月3回）
■時間13：00～15：00
■定員…30人
■受講料…20,550円
■花材費…実費（月額2,400円～2,700円）
■持参品…筆記用具・タオル・花はさみ・花包み

池坊華道

池坊高知橋支部
南 美江

四季折々の花と触れ合いませんか

池坊華道は550年以上の歴史があり、心と技が人から人へ受け継がれ現在まで続いております。それぞれの個性に合わせて指導を行っておりますので、初心者の方、男性の方、小さなお子様も安心して花をいける事ができます。初心者の方大歓迎です。
教室（金曜クラス）＝高知市追手筋1-3-22 はまだマンション1階南■木曜日 ■時間18：00～20：00
■金曜日 ■時間10：00～12：00
■定員…各30人
■受講料…24,650円
■花材費…実費（月額2,600円）
■持参品…花はさみ、花包みフラワー
デザインサンアートアカデミー講師
百田 悦子

花の優しさに触れながら、基礎から応用まで、また花合わせ色合わせを大切に考えレッスンを行います。沢山の幸せと元気、癒やしを花から感じながら、穏やかな時間を一緒に過ごしませんか。

■水曜日
■時間15：00～16：30
■定員…30人
■受講料…22,600円
■花材費…実費（1回2,000円程度）
■持参品…花はさみ・筆記用具

裏千家茶道

裏千家正教授
渋谷 宗寿

茶の湯 一日本の心ー 美容健康長寿のもとです

全てのお稽古事に通じることですが、茶道は心の安らぎと癒やしの時間を与えてくれます。年齢性別を問わずお稽古出来ます。足腰に不安がある方には立礼式をお勧めします。茶道は永い年月をかけて出来た日本を代表する伝統文化です。

■土曜日
■時間10：00～12：00
■定員…12人
■受講料…24,650円
■水屋料…4,000円
■持参品…茶扇子、帛紗、懐紙、楊子（懐紙入）、白ソックス、ベルト

裏千家茶道

裏千家正教授
西内 宗由

一碗のお茶にこめられたエッセンス

毎日を慌ただしく過ごす私達に茶道は、心のゆとりと人をもてなすという豊かな喜びを教えてください。季節感を大切に日本文化の美しさをお伝えし、一人一人に寄り添った指導を心がけております。

■第2・4土曜日
■時間13：00～15：00
■定員…10人
■受講料…18,500円
■水屋料…4,000円
■持参品…茶扇子・帛紗・懐紙・白ソックス裏千家茶道
立礼式裏千家正教授
西内 宗由

椅子席でカジュアルなお茶を楽しむ

立礼（りゅうれい）とは、明治時代に裏千家11代家元が考案した椅子とテーブルでいただくお茶の作法です。正座が苦手な方や初心者の方も気軽にお楽しみいただける教室です。「もてなし」と「しつらい」の美学を生活に取り入れてみましょう。

■第1・3月曜日 ■時間17：30～20：00
■第2・4月曜日 ■時間13：00～15：30
■第2・4土曜日 ■時間15：30～18：00
■定員…各10人
■受講料…18,500円
■水屋料…5,000円
■持参品…茶扇子、帛紗、懐紙、白ソックス裏千家茶道
親子で楽しむ茶道裏千家正教授
西内 宗由

親子で「和」の文化を体験しましょう

毎月の季節のテーマから情緒を高め、お辞儀の仕方やお茶やお菓子のいただき方を学び、生活に役立てます。気軽に家庭でも楽しめる「盆略点前」で、親子でお茶をたてあい、親子の時間を楽しみましょう。

■日曜日（月1回）
■時間10：00～12：00
■定員…5組（10人程度）
■受講料…12,300円（ペア）
■教材費…9,000円（ペア）
※追加お子さん一人につき6,000円
■持参品…茶扇子（2本）、帛紗（1枚）、懐紙、白ソックス

男性茶道

石州流教授
小松 聡

男の茶の湯

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。男性だけの大らかな教室です。皆様のお越しをお待ちしております。

■火曜日
■時間18：00～20：00
■定員…15人
■受講料…24,650円
■水屋料…4,000円

表千家茶道

表千家教授
秋月 久子

茶の湯の楽しさを一緒に

毎週「知る」喜びを味わいながら、教室の和やかな雰囲気を大切に過ごしてまいりました。茶は人の暮らしであり、生きざまだと思います。一服の茶を通して友を増し楽しい一時を過ごしませんか。お気軽にどうぞ。

■木曜日
■時間13：00～16：00
■定員…20人
■受講料…24,650円
■水屋料…4,000円

表千家
不白流茶道

長崎 宗咲



あなたが思っている「茶道」って？

敷居が高く、複雑な動作（点前）で形式ばっているのではないのでしょうか？ 確かに細かい約束ごとで成り立っていますが実に創造的な空間です。茶道を通して「焼物」「塗物」「書」「茶花」等多くの伝統文化を学び、好奇心を満たします。お茶もお菓子も興味津々。

■金曜日
■時間10：00～12：00
13：00～16：00
■定 員…各20人
■受講料…24,650円
■水屋料…4,000円

茶道講座

石州流茶道

石州流宗匠
岡本 敏之

「お茶」で三つの出会い

「お茶」をしてみませんか。いい仲間との出会い、引きつけられるお茶の世界との出会い、そして変革する自分との出会い。三つの出会いがきっとあなたを待っているに違いありません。

■金曜日
■時間18：00～20：00
■定 員…15人
■受講料…24,650円
■水屋料…4,000円
■持参品…初回に説明あり（2週から）
白いソックス、帛紗、懐紙、茶扇子

江戸千家茶道

石元 泰雪



お茶のお稽古を始めてみませんか

茶道には、いろんな決まりごとがありますが、日常生活にも通じるものがたくさんあります。季節の花やお道具・和菓子で四季の移ろいを感じながら、お茶をたてて、楽しい時間を一緒にしませんか。全く初めての方もお気軽にご参加いただけます。

■木曜日
■時間10：00～12：00
■定 員…15人
■受講料…24,650円
■水屋料…4,000円
■持参品…白ソックス

香道古心流

香道古心流師範
東條 耀峰

雅な香りを楽しみ幽玄の世界へ

時を経た自然界からの贈りもの「香木」の香りを聞くことで脳はリラックスし、心は癒やされ心豊かな気分となります。和歌や物語、故事来歴を楽しみつつ情緒漂う幽玄の世界へいざないます。

■第2・4水曜日 ■時間13：00～15：00
■第1・3土曜日 ■時間18：00～20：00
■定 員…各20人
■受講料…24,650円
■教材費…4,000円

香道講座

実用書道
かな書道正筆会総務理事
山本 智子

日本の伝統文化である“かな書道”

人の手による温もりが感じられる書を暮らしの中に取り入れてみませんか。基礎習得の後、楽しい作品づくり、実用的な、のし袋、芳名録、年賀状など、一緒に学びましょう。

■月曜日
■時間10：00～12：00
■定 員…20人
■受講料…24,650円
■教材費…実費

書道講座

かな書道
実用書道

小西 桃春



毛筆で楽しく

筆字からは書者の温もりが感じられます。焦らず、無理せず、油断せず、自分にあった方法で書いてみませんか。日々の喧噪をしばし忘れて書く事も楽しいものです。書友と共に学びましょう。

■第1・2・3火曜日
■時間10：00～12：00
■定 員…20人
■受講料…22,600円
■教材費…実費

書道

書道芸術院参与審査会員
谷脇 梅翠

楽しく書を味わい正しく書く力をつけよう

世界文化交流の中で日本の美しい書を見つめ直そうと関心が高まっています。現教室の方に追加して外国人（高知在住留学生）の参加もお待ちしております。ウィーンでの国際交流を参考に勉強します。楽しい思い出にしましょう。

■火曜日
■時間16：00～18：00
■定 員…20人
■受講料…24,650円
■教材費…実費

藤田紅子の
やさしい書道入門毎日書道会審査会員
藤田 紅子

はじめての書道に勇気を出して入門しよう

久しぶりに大筆、小筆を持たれる方、安心して入門してみませんか。筆の持ち方や、線の引き方を丁寧に個々に合った指導で、無理なく楽しみながら上達するように、お手伝いをします。仲間にどうぞ。

■第2・4水曜日
■時間13：00～14：30
■定 員…12人
■受講料…18,500円
■教材費…実費
■持参品…お持ちの書道用具（わからない方は、講師にご相談ください）

藤田紅子の
日常に生かす書道毎日書道会審査会員
藤田 紅子

生活に役立つ実用書、漢字1文字や詩文書

漢字、仮名の臨書で基本を学びながら日常の生活の中に役立つ書。金封や季節のご挨拶状など。また漢字や詩文書の創作へと個々の目指す書に取り組みます。さあ、生涯の楽しみが倍增する書を始めませんか。

■第1・2・4水曜日
■時間10：00～12：00
■定 員…20人
■受講料…22,600円
■教材費…実費
■持参品…お持ちの書道用具（お持ちでない方は相談してください）

書道

県展書道無鑑査
大野 祥雲

書に向かう心がまえ

学書は正しく、深く手本を見、そして、正しく、深く練習すれば、どなたでも上達。次に書のエキス（古典）を学ぶが、見れば見るほど、習えば習うほど、深くて遠い。気長く続けることが第一。

■水曜日
■時間10：00～12：00
■定 員…30人
■受講料…24,650円
■教材費…実費
■持参品…書道用具一式

楽しい書道入門

現日会常任理事
橘 黄華

親しみある楽しい教室

日々の生活の中に打ちこめる趣味を持ちませんか。初歩の方大歓迎です。基本から丁寧に指導いたします。暮らしに生かせる実用書や古典を深めながら、作品づくり（創作）の楽しみを一緒に始めましょう。

■水曜日
■時間13：00～15：00
■定員…20人
■受講料…24,650円
■教材費…実費

実用書道

県展書道無鑑査
麻植 瑠園

『何でも書けるように』を目標に

それぞれの状態に合った方法で早い上達を目指します。
漢字書道＝半紙から作品まで
小筆実用書＝住所・氏名から手紙、葉書の書き方
ペン字＝形よい文字を書くための理論と実習■第1・3月曜日
■時間18：00～20：00
■定員…20人
■受講料…18,500円
■教材費…実費

書写から書へ

県展書道無鑑査
濱田 尚川

豊かな書表現を目指して

書写学習として毛筆により文字の点画を大切に正しい形を拘える。筆順の大切さは気脈の貫通に通じる。書の学習では書線に眼を向け違った線質を古典から幅広く学び個性豊かな書表現ができるよう学ぼう。

■金曜日（月3回）
■時間10：00～12：00
■定員…30人
■受講料…22,600円
■教材費…実費
■持参品…書道用具一式、テキスト

漢字書道

竹森 桂翠



漢字の魅力に触れてみませんか

漢字は悠久の歴史の中で育かれ現在の形になりました。先人の筆跡やその基本に学びながら、いつか自分なりの書ができていきます。紙に向かっている時、無私の境地にある自分が経験できます。

■第1・2・3金曜日
■時間10：00～12：00
■定員…20人
■受講料…22,600円
■教材費…実費

書道入門

読売書法会理事
玉井 朝子

格調高い「かな」の世界へ

かな文字の美しさに触れ、楽しく学ぶ講座です。「いろは」から始まり、連綿・ちらし書きへと基本を大切に個人のペースで進めていきます。初めての方もご心配なく。一緒に豊かな時間を過ごしましょう。

■第2・3・4土曜日
■時間10：00～12：00
■定員…20人
■受講料…22,600円
■教材費…実費
■持参品…書道用具一式（お持ちでない方は相談してください）

かな書道ペン書道

朝陽書道会副理事長
三浦 映泉

優美な筆の「かな」、繊細な「ペン」の世界を楽しんでみませんか。中国から渡来した漢字と、日本独自の文化といえるかなが調和した文字を、毛筆やペン（万年筆やデスクペン、ボールペン、筆ペンなど）で美しく書けるよう、基礎から稽古いたします。漢字は結体を、かなは単体を、さらにくずし字や連綿（つづけ字）も書けるように、また年賀状、芳名録やのし袋の書き方など実用書も指導いたします。そして「書道」を通じてのよき友と、楽しく充実した時間を過ごしていただきたいと思います。

■土曜日
■時間10：00～12：00
■定員…20人
■受講料…24,650円
■教材費…ペン字＝4,656円～5,432円（実費テキスト代）
毛筆＝実費

ペン書道

全日本ペン書道展審査員
三浦 映泉

自分の氏名を「正しく・美しく」書こう

自分の氏名を「正しく・美しく」書くことを目標に、漢字の形や、かなを基礎から学びます。さらに、のし袋や年賀状など日常生活に役立つ書も一緒に練習しましょう。

■火曜日（月3回）■時間10：00～12：00
■金曜日（月3回）■時間14：00～16：00
■定員…各30人
■受講料…22,600円
■教材費…実費テキスト代4,656円～5,432円
■持参品…筆記用具

幼・小・中・高生から大人の書道教室

書道高知講師
谷合 双辰
坂本 扇翠

毛筆・硬筆（ペン字）から一般実用書道

慌ただしく過ぎていく日々の暮らしの中で、ちょっと心を落ち着けて、大人も子どもと一緒に筆を持つ楽しい時間をつくってみませんか。競書誌課題と別に作品指導もいたします。

■土曜日（月3回）
■時間17：00～19：00
■定員…20人
■受講料…（一般）23,650円
（幼児～高校生）20,550円
■教材費…実費（本代等）
■持参品…毛筆セット（紙、墨は教室で購入できます）

楽しい書道「楷書・行書・草書」

書道コーディネーター
梶原 青城

書字文化を育む書道を目指して

初歩の方を中心にした書道講座です。手本の文字を模倣するのではなく、資料と考へ、科学的に学書します。楷書・行書・草書の筆使いをマスターして、日々の生活に手書き文字を生かし、書字文化の定着を目指しましょう。

■月曜日
■時間13：30～15：30
■定員…20人
■受講料…24,650円
■教材費…実費
■持参品…書道用具一式、半紙

書道の基本

書道コーディネーター
梶原 青城

生きる力を育む書道を目指して

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。

■土曜日
■時間18：00～20：00
■定員…20人
■受講料…24,650円
■教材費…実費
■持参品…書道用具一式、半紙

篆刻 〈入門〉 瀬戸 幹也	未知な世界が大きく広がる楽しみ 篆刻がこのごろ少し広がり、入門書や参考書もずいぶん多くなってきました。それでも他の趣味に比べますとまだまだ少数派です。ゆっくり楽しみながら篆刻を理解してもらうことを目的としています。	■第1・3木曜日 ■時間10：00～12：00 ■定 員…30人 ■受講料…21,600円 ■教材費…実費 ■持参品…印刀、印泥、印材（字典）
こども書写教室 筆の友書道会審査員 島村 紫野	書く楽しさを 正しい字形や書き順など、基本を習得する事によって、上達していく喜びや、書く楽しさを感じて欲しいと思っております。丁寧に書く気持ちを大切に、みんなと一緒にお稽古を始めてみませんか。	■土曜日 ■時間9：30～12：00 ■定 員…小学生15人 ■受講料…20,550円 ■教材費…実費 ■持参品…書道用具一式 硬筆用紙・鉛筆・下敷き （お持ちでない方は相談してください）
日本画 県展日本画無鑑査 荒木 陽一	日本画を描いてみませんか 日本画は特殊な技術が必要としますが、当講座では画材の扱い方の基礎から表現方法の応用まで個別に丁寧に指導致しますので、初心者、経験者を問わず、楽しみながら日本画を勉強することができます。	■火曜日 ■時間13：00～15：00 ■定 員…30人 ■受講料…24,650円 ■教材費…実費 ■持参品…鉛筆（H・2B・HB）、消しゴム、スケッチブック、色鉛筆など。経験者の方はお持ちの日本画材。（お持ちでない場合は1～2万円程度）
日本画 県展日本画無鑑査 土居 恒夫	和文化に接してみませんか 日本画は中国大陸から伝わり今日に至っています。と、難しいことを書きましたが、絵を描くことは「自由」です。決まりはありませんが岩絵の具を材料として使用することだけです。墨絵入門でもかまいません。	■第1・3土曜日 ■時間10：00～12：00 ■定 員…30人 ■受講料…21,600円 ■教材費…実費 ■持参品…鉛筆、練り消しゴム、スケッチブック（6号）、水彩絵の具、顔彩、色鉛筆（お持ちであれば）
日本画 中村 達志	やさしいスケッチから始めましょう 日本画を描く基本を学ぶコースです。身近なモチーフを鉛筆、水彩でスケッチ、そして和紙、墨、岩絵の具などの日本画材を使っての作品制作へと進みます。初心者の方からご参加いただけます。絵を描き始めるとまわりの物の見え方も変わってきますよ！	■第2・4月曜日 ■時間13：00～15：00 ■定 員…30人 ■受講料…21,600円 ■教材費…実費 ■持参品…初回は2B鉛筆・スケッチブック、水彩絵の具または色鉛筆。（経験のある方は日本画道具）
水墨画入門 （公社）日本南画院理事、審査員 京都日本画家協会会員 川淵 水豊	東洋美術の精粋を楽しむ 中国、唐代に成立した水墨画は、墨一色で表現する絵画で、日本には鎌倉時代に禅宗とともに伝わったといわれています。墨線と墨の濃淡、ぼかしで風景や花鳥風月、人物を描く現代の水墨画は、さまざまな絵画の手法を取り入れ、写実性と精神性を織り交ぜた独自の世界を確立しています。筆や墨の使い方など初歩から楽しく学びましょう。	■日曜日（月2回） ■時間13：30～15：30 ■定 員…20人 ■受講料…21,600円 ■教材費…実費 ■持参品…水墨画道具（お持ちでない方は講師に相談してください）
俳画 やさしいはがき絵 新俳画を学ぶ会会員 筒井 翠里	素直な心で描いてみましょう 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。	■金曜日 ■時間13：00～14：30 15：00～16：30 ■定 員…各30人 ■受講料…24,650円 ■教材費…実費
洋画 一水会会員 笹岡 義彦	語らいと充実の楽しい時間を 絵を描く楽しさと充実をお教えます。笑顔の仲間たちと語る楽しい時間があります。基礎デッサンから油絵の彩色まで指導します。自信がつけば公募展への出品にも踏み込んでみましょう。お手伝いをします。	■月曜日 ■時間13：00～15：30 ■定 員…30人 ■受講料…24,650円 ■教材費…2,500円 ■持参品…油彩具一式（キャンバス8号前後）受講初日にご相談ください。
洋画 県展洋画無鑑査 吉井 英二	キャンバスに向かう楽しさを さあ絵を描こう。心に残る風景、野原の花、忘れがたい人の姿など、思いつくままに描いてみよう。形と色であれこれと迷いながら描いているうちに、自然と自分に適した表現技術が身につき、美的感覚が養われて、作画が一層楽しいものになるでしょう。	■火曜日 ■時間13：00～15：30 ■定 員…30人 ■受講料…24,650円 ■教材費…2,500円
実践絵画教室 県展洋画無鑑査 武内 光仁	目標を持って楽しく取り組む 私は絵を描くにあたって大切にしていることは、各自の個性を尊重し、個性の中で見いだしたその人の未知の可能性を伸ばしていくことだと考えます。それを実践するのが私の教室です。60号、100号を中心に指導しており、「県展」「女流展」「オールドパワー展」「市展」などで、多くの受講生の皆さんが活躍しています。教室＝白木谷教室（南国市白木谷）	■第1・4火曜日 ■時間13：00～15：30 ■定 員…20人 ■受講料…24,650円 ■教材費…実費

洋画  県展洋画無鑑査 田島 栄	生涯の友としての絵画はいかがですか。 楽しみながら「学ぶ」を基本に考えています。教室生らしくデッサン等も含め種々な事を「試しながら描く」を基本にしますが、やはり全て初心者を対象にと考えています。	■水曜日 ■時間13:00～15:30 ■定員…30人 ■受講料…24,650円 ■教材費…2,500円 ■持参品…スケッチブック、鉛筆、油絵の具セット、キャンバス6号～8号。
デッサンから 彩色へ 洋画 自由美術協会 運営委員 吉見 博	絵のある暮らしをあなたへ… 初心者の方も楽しく始めましょう。基礎、デッサンから油彩・アクリル・水彩など、彩色まで一人一人の個性を大切にします。絵の具や材料の知識、扱い方もお教えします。ヨーロッパやアジアで活動してみて、普通の人々がしなやかに絵に親しみ楽しんでいることを実感しました。東京での長い指導の経験も生かして、絵を描く喜びを分かちあいたいと思います。	■第2・4日曜日(6・7・9月は他の日曜日) ■時間13:00～15:30 ■定員…25人 ■受講料…24,000円 ■教材費…実費(モデル料、モチーフ料は人数割りとなります) ■持参品…2B～4B鉛筆、消しゴム、クロッキーブック。その他はご希望に沿って説明します。
パステル画  高知県美術家協会会員理事 和田 通博	色彩を生かして楽しく パステルカラーを楽しみながら基本デッサン、物の見方など学びましょう。そして素直に感じたことを個性的に表現し、絵を描く時間を楽しみたいものに行いませんか。	■月曜日 ■時間10:00～12:00 ■定員…25人 ■受講料…24,650円 ■教材費…1,700円
パステル・ 水彩画 高知県美術家協会会員理事 和田 通博	素材を生かして描いてみませんか 紙に描く場合は追求する限度の幅が狭くなります。一つの画材にこだわり、絵を描くことも大事ですが、色々な絵の具を併用することで、画面上を複雑にすることができると考えています。難しく考えるのではなく物に対しての見方、形、色彩感覚は描くことで自然に表現技術が身につくと思います。自分に適した制作表現と一緒に楽しく研究、勉強してみませんか。	■金曜日 ■時間10:00～12:00 ■定員…25人 ■受講料…24,650円 ■教材費…1,700円
水彩画  高知県美術家協会会員理事 和田 通博	水彩画と基本デッサン 道具の使い方や基本的デッサンから始めて水彩技法をマスターしていきます。初心者でも経験者でも楽しい仲間たちと一緒に描くことで上達します。いつでもどこでも気軽に楽しめる水彩画を始めませんか。	■水曜日 ■時間18:00～20:00 ■定員…25人 ■受講料…24,650円 ■教材費…1,700円
スケッチ・ 水彩画 高知県美術家協会会員理事 和田 通博	スケッチ・水彩画を楽しもう 初心者の方でも楽しみながら淡彩スケッチ画を描いてみませんか。描き方は色々ありますが自由に大胆に描いても良いのです。下描の線が透けて見えるように透明感の有る表現を制作していきましょう。	■第2・4日曜日 ■時間10:00～12:00 ■定員…25人 ■受講料…20,550円 ■教材費…1,700円 ■持参品…スケッチブック、鉛筆、色鉛筆、水彩絵の具
基本デッサン  高知県美術家協会会員理事 和田 通博	デッサンから始めてみませんか 基盤になりうるデッサン。固定概念がつかまいますが描くからきたことばで対象物をよく観察して素直に感じたことを再現するデッサンはそのプロセスを楽しむものです。デッサンの勉強をしてみませんか。	■第1・3月曜日 ■時間13:00～15:00 ■定員…25人 ■受講料…20,550円 ■教材費…1,700円
スケッチ・ 彩色画  県展洋画無鑑査 笹岡 義彦	絵を描く喜びが広がります しっかりした物の見方や伸び伸びとしたデッサンのコツを、また水の国にふさわしい水彩の美しさに触れる要領を指導します。絵を描く楽しみが知らず知らず身につき時間が広がります。	■第2・4金曜日 ■時間13:00～15:00 ■定員…20人 ■受講料…20,550円 ■教材費…2,500円 ■持参品…鉛筆(HB、2B)、消しゴム、水彩道具一式(筆大小2本)、スケッチブック(4号または6号)
石膏像を描いて みましょう  高知県美術家協会会員 渡辺 正雄	画学生気分にならしてみませんか 白い石膏像をじっくり見つめ、ゆっくり時間をかけて描いていきましょう。今までとは違った物の見方、形の捉え方など新しい発見があると思います。木炭や鉛筆のみで、形、陰影、その実在感を表現します。石膏像との対話を楽しみながら、力をつけましょう。	■土曜日 ■時間13:30～16:00 ■定員…20人 ■受講料…24,650円 ■教材費…500円、実費(木炭・木炭紙など) ■持参品…お持ちの方はクロッキーブック
フラワードロップ 水彩画  アトリエMaria Rose主宰 長崎 美香	初心者でも OK! だれでも簡単に「花の絵」が描けます フラワードロップ水彩画は、感じたまま自由にお花を描いていくので、初めての人でも、楽しくかわいいお花の絵が出来ます。	■第4金曜日 ■時間13:30～15:30 ■定員…10人 ■受講料…12,300円 ■教材費…実費(用紙代500円程度) ※初回のみ絵画セット7,000円 ■持参品…持ち帰り用袋、エプロン

消しゴム 版画	 asakozirusi 尾崎 浅子	身近な消しゴムで暮らしを楽しく やわらかい消しゴムを手軽に彫り、カラフルなインクパッドで色を重ねたり、繰り返し押すことで気軽に版画の表現を楽しみましょう。あなただけの世界を表現してみませんか。	■第2・4火曜日（全6回） ■時間10：00～12：00 ■定員…12人 ■受講料…12,300円 ■教材費…実費 ■持参品…筆記用具、デザインカッター、彫刻刀（小丸刀、角刀）貸出し、販売有り
絵手紙	 日本絵手紙協会公認講師 田中 許	あなたの心を届けませんか 絵手紙は心を贈る手紙です。絵や字が苦手な方でも身近にある野菜や果物等、大きくゆっくり描きあなたの言葉を添えて。絵手紙は「ヘタでいい。ヘタがいい」のです。一緒に楽しみませんか。	■第2水曜日 ■時間10：30～13：00 ■定員…25人 ■受講料…9,250円 ■教材費…1,000円 ■持参品…線書き筆、彩色筆、顔彩、青墨、梅皿、硯、筆洗、下敷き、ティッシュペーパー、画仙紙はがき、画材など ※初回に販売します。（7,000円程度）
絵手紙	 日本絵手紙協会公認講師 信清 和子	あなたの大切な人へ 絵手紙を 絵手紙は手紙です。飾らないで、見たままを思いっきり書いてみませんか。墨と筆を使って絵に文字に言葉に、ありのままの自分表現。良いもの、本物をたくさん見て感じて自分の眼を高めましょう。	■第3金曜日 ■時間13：30～16：00 ■第4水曜日 ■時間10：30～13：00 ■定員…各25人 ■受講料…9,250円 ■教材費…1,000円 ■持参品…絵手紙用具一式、画材
写真を読む、書く、見せる	 県展写真無鑑査 恒石 晃志	写真も言葉です。あなたの、画像に込めた言葉を、見て下さる方々に伝えましょう。作者の言葉が見る人に伝わる写真は秀作です。「見せる」作品作りの教室です。初めての方もどうぞ。基礎も教えます。	■第1・3水曜日 ■時間10：00～12：00 ■定員…22人 ■受講料…12,300円 ■教材費…110円 ■持参品…初回は作品を3～5点持参してください。
人生、ときどき写真	 元高知新聞社写真部長 門田 和夫	自分らしい表現を目指して 画像処理ソフトで写真加工も思いのままにできる時代。しかし当講座はソフトは扱いません。ありのままの写真が人の心を打つという考え方です。表現を磨き、写真力アップを目指しましょう。初心者の方も歓迎します。	■第2・4火曜日 ■時間13：00～15：00 ■定員…20人 ■受講料…18,000円 ■持参品…愛用のカメラ、筆記用具。 初回は自作品を3点持参ください。
俳句 俳句〈入門〉	 日本伝統俳句協会理事 橋田 憲明	俳句は東洋の真珠 日本人はみんな詩人 「今日の風、今日の花」。自然との出会いを大切に。月日といっしょに歩きましょう。実作と並行して、俳句の味わい俳句のころなど勉強していきましょう。初心の方も、気軽にご参加を。	■第1・3木曜日 ■時間10：00～12：00 ■定員…30人 ■時間15：00～17：00（入門） ■定員…20人 ■受講料…18,500円 ■教材費…500円
川柳	 川柳木馬同人 内田 万貴	十七音字の豊かな世界 短詩型文学の中でも最も短くて自由な川柳。いつも心に置ける小ささで、時に力強く広がり深い感動を呼び、ある時は剽軽な顔を覗かせる。十七音字の魅力を一緒に楽しんでみませんか。	■第2・4木曜日 ■時間10：00～12：00 ■定員…15人 ■受講料…18,500円 ■教材費…500円 ■持参品…筆記用具
楽しく書こう エッセイを！	 和洋女子大学名誉教授 小川 和彦	試しに書けば、それがエッセイ 誰でも自分の人生の中で、その時その時の出来事を、何らかの形で残しておきたいと思うでしょう。それをあなたの流の書き方で、文章にしてみませんか。そしてその文章がたまったら、自分で手作りの本を作ってみましょう。「自分史」とは、そうしてできるものなのです。現にご自分のエッセイ集を出した方もおります。また、3月には受講生の作品集を制作予定です。	■第2・4木曜日 ■時間10：00～12：00 ■定員…15人 ■受講料…18,500円 ■教材費…実費適宜 ■持参品…筆記用具、国語辞典
古事記を 読む	 高知八幡宮宮司 別役 重具	日本神話の原典に触れてみませんか 日本最古の書物であり、神話の原典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。	■第1・3月曜日 ■時間15：00～16：30 ■定員…20人 ■受講料…18,500円 ■教材費…実費（テキスト代） ■持参品…筆記用具
文化財を 楽しむ2018	 NPO高知文化財研究所代表 溝渕 博彦	文化財を現地で学び、楽しむ 土佐の風土を背景に、先人が創造してきた精神的遺産ともいえる有形無形の文化財を、現地で本物と接しながら学び、楽しむ講座です。文化観光地域ガイド、地域活性化活動団体、文化財行政担当、教養習得目的の方、基礎研修の専門家などの皆様にお勧めの内容です。	■不定期（全6回） ■時間11：00～14：00 ■定員…30人 ■受講料…12,300円（1回2,550円） ■持参品…帽子、タオル、運動靴、筆記用具

絵本の読み聞かせ講座

元高知放送アナウンサー
NPO法人「絵本で子育て」センター絵本講師3ヵ月講座
花房 果子

心豊かなコミュニケーションのために

絵本は読み手と聞き手の心をつなぐ、安らぎのひとときをもたらします。家庭や地域、サークルなどで読み聞かせの実践に役立つ講座です。絵本選びや読み聞かせの心構え、話し手も聞き手も楽しくなるコツを学びましょう。

■第2・4水曜日（全5回）
■時間10：00～11：30
■定員…12人
■受講料…10,250円
■教材費…1,500円
■持参品…筆記用具

頭のトレーニング講座

SK 未来創造研究所 所長
片岡和佳子

読み書き計算歌う笑うで頭を鍛える

本講座ではコミュニケーションを取りながら「読み書き計算」を行い、頭を鍛えます。楽しみながら健康な頭づくりを見つけてみましょう。皆様のご参加をお待ちしております。

■第3月曜日
■時間10：30～12：00
■定員…20人
■受講料…10,800円
■教材費…実費1,200円
■持参品…筆記用具

話しことば教室

司会者・コーディネーター
金沢 典子

ちょっとしたコツで話す力がアップします！

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—大丈夫。話す力は練習と少しの準備で身につけることができます。声をつくる基本と呼吸法も一緒に学びましょう。

■第2火曜日
■第4火曜日
■時間18：30～20：00
■定員…各15人
■受講料…12,300円
■教材費…実費（テキスト代1,200円）
■持参品…筆記用具、割り箸

コーチング

銀座コーチングスクール
認定プロフェッショナルコーチ
久岡 智子

背中を押してもらえたような目標達成法

私たちは「教えられて」育ってきました。でもそれは自己成長や部下育成にはつながってなかったのです。「自分で気づいて行動する」、ことこそがより早く、確実にゴールにたどり着く方法です。あなたもそのスキルを身につけてみませんか？

■第2・3木曜日
■時間18：30～20：00
■定員…8人
■受講料…14,800円（全6回）
■教材費…実費2,000円
■持参品…筆記用具

コミュニケーションのためのコーチング

パーソナルコーチ
NLP マスタープラクティショナー
平野 智佐

目標達成のためのアプローチ

人間性心理学、行動科学、神経言語プログラム（NLP）など最新の理論を応用したコミュニケーションスキル、コーチングを使い、目標達成を促します。ビジネスでのコミュニケーション能力向上、問題解決、人材育成などにも役立ちます。

■第3水曜日
■時間19：00～21：00
■定員…15人
■受講料…18,000円
■教材費…実費1,000円
■持参品…筆記用具

暮らしダイヤモンドミニ講座

ハウスキーピング協会
整理収納アドバイザー1級・整理収納教育士
西野 ナミ

月1回の「ミニ講座」でお片付けスイッチオン！

暮らしを楽しむ整理収納ミニ講座です。片付けも進む時となかなか進まない時があります。片付けにはモチベーションが大切。月1回の「ミニ講座」であなたの片付けモードをスイッチオン！楽しく一緒に学びませんか？

■第4水曜日
■時間10：00～12：00
■定員…12人
■受講料…15,000円
■教材費…実費1,200円
■持参品…筆記用具

といふだキッズカード使い方講座

魔法の質問キッズ
インストラクター
甲斐タカシ

お子さまの「考える力」や「想像力」「表現力」を楽しく磨きます

「といふだキッズカード」は、表面に「かわいいイラスト」、裏面に「3つの質問」が書かれています。このカードを使用しながら、お子さまと楽しく遊んでみましょう。たくさんコミュニケーションをとることで、お子さまの考える力・想像する力・気持ちを言葉にする力を自然に育むことができます。※講座はカードの使い方を中心に講義しますので、お子さま同席の講座ではありません。※対象年齢は3歳から小学低学年程度です。

■火曜日（全3回）
■時間14：00～16：00
■定員…12人
■受講料…5,000円
■教材費…実費（といふだキッズカード代3,500円）
■持参品…筆記用具

九星占い

高島易断連合会、高知新聞
「ミリカ幸運のとびら」連載担当
高島 石州

あなたの運勢と相性が分かります

田中角栄元総理の派閥事務局長時代、再三の中国訪問で易経に出会い、高島易断易占学院にて占術を習得。占いの根本や、各年各月の運勢、仕事運、金運、恋愛運などが分かりやすく楽しく学べます。

■第3火曜日
■時間18：30～20：00
■定員…20人
■受講料…18,500円
■教材費…実費1,000円
■持参品…筆記用具

天道春樹の人相術

人相見
天道 春樹

人相に現れる人物風景を見て運命を判断

顔には恋人や運命に関係する人の顔や姿や風景などが画（え）として現われています。不思議なようですが、注意して顔を見ればそれらは誰にでも画相（がそう）として見えてくるようになります。画相を透視する方法を学び、身につけてお役に立ててください。

■日曜日（月1回）
■時間13：00～15：00
■定員…20人
■受講料…18,500円
■教材費…実費1,000円
■持参品…天眼鏡（12cm以上）、筆記用具、鏡

天道春樹の占

易者
天道 春樹

占いの代表である易占を判り易く教えます

陰と陽で全てを解き明かす易。それを実生活に役立てるのが易占（えきせん）です。今回は難しいといわれている易占を、誰にでも分かるように、実占の仕方を教えます。迷うことなく一度受講してみてください。

■日曜日（月1回）
■時間15：30～17：30
■定員…20人
■受講料…18,500円
■教材費…実費8,500円（八面サイコロ、算木）
■持参品…算木（持参される方は教材費不要）、筆記用具

カラーセンス
アップカラーオフィス PERSONAL
代表
大倉美知子

幸せ色に包まれる楽しいカラー講座

こんな時はどんな色を使えばいいの？好きな色と似合う色が違うってホント？毎日使う「色」のコツ、楽しい仲間と学びませんか？色彩検定・ライフケアカラー検定・パーソナルカラー検定の入門にもなり、色彩講師やカラーアドバイザーとして活躍される方も増えています！

■第2木曜日
■時間10：00～12：00
■定員…30人
■受講料…18,500円
■教材費…実費3,000円
■持参品…筆記用具ワインを
楽しくシニアソムリエ
吉村 泰紀

お気に入りワインが見つかる

ワインを通じて感性と感覚を磨いてみませんか？毎回さまざまなお店の料理を楽しみながら数種類のワインを楽しみます。比較して楽しむ中で、ご自身のお気に入りワインが必ず見つかります。

■第2月曜日
■時間19：00～21：00
■定員…20人
■受講料…9,250円
■教材費…実費（各回8,000円ワイン・料理代）ワインで巡る
イタリア20州ワイン教室
HAPPY ワイン CLASS 代表
前田 司

これであなたもイタリア通

イタリアでは20州でそれぞれ個性的なワインが造られています。各州の特徴を踏まえながら1回1州その州の3種類のワインを簡単なフードと共にテイスティング。1クールで10州巡ります。
※講座の特性上、香水など香りが出る物の持ち込みはご遠慮いただきます。
※ワインの試飲がございますので、お車・バイク等でのご参加はご遠慮願います。■第1・4月曜日（全10回）
■時間18：00～20：00
■定員…15人
■受講料…15,000円
■教材費…実費23,760円（資料、ワイン、おつまみ、300円（テイスティンググラス保険代）
■持参品…筆記用具はじめてさんの土曜の
アペリティーヴォイタリアソムリエ協会
認定ソムリエ
ヴィーノ・アマーノ

イタリアワインソムリエと楽しむ

イタリアには夕食前に食前酒としてワインやカクテルを気軽に楽しむ「アペリティーヴォ」という習慣があります。イタリア料理になじみがあってもワインはちょっと…という方に気楽にアペリティーヴォ感覚でワインに親しんでいただける講座です。一緒に「ワイン通」へ一歩近づいてみませんか。

■第4土曜日（全6回）
■時間14：00～16：00
■定員…14人
■受講料…9,850円
■教材費…実費16,200円（資料、ワイン、おつまみ、300円（テイスティンググラス保険代）
■持参品…筆記用具美味しい
コーヒー講座ハマヤ（株）高知営業所
係長
坂本 昌宏

おいしいコーヒーの淹れ方を学ぼう

コーヒーに関する基礎知識とコーヒーと健康について。ペーパードリッップでおいしいコーヒーの淹れ方のポイントなどを説明し、実践を取り入れながら楽しく学べます。

■第3水曜日（全2回）
■時間10：30～12：00
■定員…12人
■受講料…3,050円
■教材費…1,000円
■持参品…筆記用具、エプロン高知・高知医療センター
がんセミナー高知医療センター
医師

みんなが知りたい「がん」のこと

3人に2人が「がん」になるといわれています。高知医療センターでがん治療にあっている医師を講師に迎え、高知県でのがん治療の現況を、最新の治療と実績を踏まえてわかりやすくお話していただきます。「がん」を知ることから「がん」に向き合う一歩を踏み出しましょう。

■日曜日（月1回）
■時間10：30～12：00
■定員…40人
■受講料…9,850円（12回分）
※1回受講の場合は1,500円
■持参品…筆記用具土佐の年中
行事としきたり土佐の暮らしの文化を守る会
代表
岩井 信子

先人の英知に学ぶ豊かな暮らし

今や形式化した年中行事やしきたり。それらに秘められた先人の英知を学び、われわれの生活を見直しませんか。本来の意味、行事に込められた思いを知り、豊かな文化を受け継ぎましょう。

■第4火曜日
■時間13：30～15：00
■定員…25人
■受講料…9,250円（1回のみ2,050円）
■教材費…300円
■持参品…筆記用具

現代作法

全日本作法会総本部講師
ビジネスマナーインストラクター
谷治 正子

さりげなく、美しく、素敵の人へのステップアップ

一度お会いしただけで、いつまでも心に残る人がいます。それは、その人の細やかな心遣いや「ちょっとしたしぐさの美しさ」からかも知れません。家庭やオフィスなどでの日常的なマナーからフォーマル・マナーまで、知識だけに終わらず、「温かい心と動きを通して表現出来るように」指導いたしております。「大人の品格」を目指して作法を学んでみませんか、それが人と人の和を深く広くすることでしょう。

■第1・3木曜日
■時間10：00～12：00
■定員…16人
■受講料…12,300円
■教材費…テキスト代500円茶や花の
古典を身近に日本文化史研究家
武内 範男

伝書などの資料の読み方と内容を学ぶ

茶の湯や生け花の伝書資料は、多くの知恵が掲載されています。それらを読み下し習得、さらに変体仮名にも慣れると掛物にも興味を持てるようになります。随時、花を入れ香を聞いて楽しく学びましょう。

■第1・3水曜日
■時間10：00～12：00
■定員…15人
■受講料…12,300円
■教材費…実費1,000円
■持参品…筆記用具やさしい
英会話（入門）エヴァグリーン英会話スクール講師
（英検1級取得・イギリス留学経験有）
川田 三枝

初めて英会話を習う大人のための英会話教室

中学1年生程度の基礎英語を使って、あいさつから簡単な会話まで日常の場面で役立つ便利な英語表現の練習をします。無理のないペースで英語学習を楽しめるようにゆっくりとわかりやすく解説しますので、安心して受講していただくことができます。

■水曜日（全9回）■時間15：00～16：00
■金曜日（全9回）■時間15：10～16：10
■定員…（水）18人、（金）12人
■受講料…13,500円
■教材費…実費

英 会 話
〈中級〉エヴァグリーン英会話
スクール
メリッサ・クニミツ

英語が分かりだすと毎日ワクワク！

英語は今や世界中の人々の共通語です。年齢など気にせず一緒に使える英語を習得しませんか。中学レベルの英語を使って和気あいあいとした雰囲気の中でどなたも大歓迎。脳の活性化にもお勧め。

■月曜日（全15回）
 ■時間10：30～12：00
 ■定 員…10～15人
 ■受講料…24,650円
 ■教材費…実費

英 会 話
〈中級〉エヴァグリーン英会話
スクール
ジム・ゾーン

英語で世界を広げましょう

受講生の皆さんの英語への興味を深めながら、英語学習を楽しんでいただける授業ができるよう心がけていると思います。間違いを気にせず Let's enjoy English

■木曜日（全15回）
 ■時間10：30～12：00
 ■定 員…10～15人
 ■受講料…24,650円
 ■教材費…実費

楽しい英会話
〈初級〉エヴァグリーン英会話
スクール
デビッド・ハーウィッツ

あいさつ、自己紹介、道案内等、海外旅行や日常の場面で使える簡単な英会話練習です。担当講師は日本語が話せますので初めて英会話を習う方も安心して受講していただけます。

■木曜日（全9回）
 ■時間10：00～11：00
 ■定 員…10～12人
 ■受講料…13,500円

楽しい英会話
〈中～準上級〉エヴァグリーン英会話
スクール
デビッド・ハーウィッツ

知っている英語表現を使って日常会話がある程度できる方対象の講座です。新聞、雑誌などの文章の理解、複雑な考えや意見を表現する練習等、よりスムーズにコミュニケーションができるよう実践力を磨きましょう。

■木曜日（全9回）
 ■時間11：10～12：30
 ■定 員…6～8人
 ■受講料…14,500円

フランス語
会話〈入門〉高知大学非常勤講師
大谷 衣乃

会話を楽しむ初級クラス

旅行でのちょっとしたコミュニケーションを楽しめるように色々な方向からアプローチして学んでいきます。

■土曜日
 ■時間10：00～11：30
 ■定 員…12人
 ■受講料…24,650円
 ■教材費…実費（コピー代300円程度）

フランス語
会話〈中級〉高知大学非常勤講師
大谷 衣乃

楽しく学ぶ中級クラス

ひと通り基礎を学んだ方を対象に、歌や小説なども取り入れながら基礎の復習とさらなるステップアップを目指します。旅先でのコミュニケーションの幅も広がりますよ。

■木曜日
 ■時間16：00～17：30
 ■定 員…12人
 ■受講料…24,650円
 ■教材費…実費（コピー代300円程度）

シャンソンから
学ぶフランス語フランス語講師
石関 華子

フランス語初心者も大歓迎！

エディット・ピアフの『ばら色の人生』など、有名なシャンソンを月に1曲取り上げて、歌詞の意味や発音などを解説していきます。毎回レッスンの最後には、みんなで歌って、楽しくフランス語を学んでいきましょう。講座の情報等は下記からでもご確認いただけます。
<https://www.facebook.com/hanako.iszk>

■金曜日
 ■時間10：00～11：30
 ■定 員…12人
 ■受講料…30,000円
 ■教材費…実費（月150円程度）
 ■持参品…月のはじめにお渡しするシャンソンの歌詞カード

フランス語
会話〈上級〉

アンリ ル・ギョ



フランス語だけで学ぶ1時間

コラム読解や場面に応じた会話練習に加え、これまでの知識をどんどん活用していきましょう。教室では日本語を使わず、ネイティブの発音を身につけましょう。楽しく学んでいきましょう。

■金曜日
 ■時間13：30～14：30
 ■定 員…12人
 ■受講料…33,900円
 ■教材費…（テキスト代等3,000円程度）
 ■持参品…筆記用具、辞書（仏和・和仏）

はじめての中国語
会話〈初級〉中国吉林省出身
石川 小波

楽しく中国語会話を学びましょう

この講座では、すでに発音や簡単な挨拶がある程度でき、さらにレベルアップさせたい方を対象にしています。会話中心の授業を行い、中国語による日常会話ができることを目標に学んでいきます。

■木曜日
 ■時間10：30～12：00
 ■定 員…3～12人
 ■受講料…24,650円
 ■教材費…実費

韓 国 語
〈入門〉〈初級〉〈中級〉高知東高校・いの商業高校
ハングル講座講師
金 英姫

身近になった韓国語を楽しく学ぶ

アンニョンハセヨ！ 今では、日本で韓国のドラマや歌が身近になり、楽しめるようになりました。これを機会に私と一緒に韓国語を習って本場の韓国の文化や風習を楽しんでみませんか？

■月曜日 ■時間：入門18：00～20：00
 ■定 員…20人
 ■火曜日 ■時間：初級18：00～20：00
 ■定 員…12人
 ■木曜日 ■時間：中級18：00～20：00
 ■定 員…20人
 ■受講料…24,650円
 ■教材費…500円 テキスト代実費

はじめての
韓国語

大内 彩



入門から始める 話せる韓国語

韓国で働いた経験を生かし、韓国語だけでなく韓国文化についても理解を深められるような授業にしたいと思っています。韓国語の文字であるハングルの書き方・発音から始め、旅先での会話や知って得する韓国の「今」について一緒に楽しく勉強しましょう。

■土曜日
■時間13:30～15:00
■定員…15人
■受講料…24,650円
■教材費…実費(テキスト代 2,592円)

チャオ!
イタリア!高知福祉専門学校非常勤講師
森下 亜理

楽しく学バイタリア語(初級)会話

イタリア人ってどんな人? その生活は? イタリアを旅行するには? 長年イタリアで暮らした経験を生かし、イタリアへの興味が湧かずにいられない講座の中で楽しくイタリア語会話しませんか?

■月曜日
■時間10:30～11:30(初級)
13:00～14:00(中級)
14:30～15:30(入門)
■定員…各15人
■受講料…22,600円
■教材費…実費
■持参品…筆記用具

たのしい!
スペイン語
く入門

市川 サラ



スペイン語をやさしく、楽しく

スペイン語は世界で3番目に多くの人々によって話されています。また、国連で公用語として認められている言語の一つです。ぜひ、一緒に習いましょう。

■火曜日(全15回)
■時間18:30～19:30
■定員…15人
■受講料…24,650円
■教材費…実費

楽しく学ぶ
ドイツ語
く入門

アルブレヒト岡崎 グンヒルト



会話を中心に楽しく学びましょう

Guten Tag!
あいさつから始めて、簡単な会話までのドイツ語入門講座です。簡単な文章で言葉と文法をだんだんに増やしていきましょう。ゼロから始める人も、以前ドイツ語を習った人も一緒にできる講座です。楽しく、やさしいドイツ語と一緒に学びましょう。皆さんに会えるのを楽しみにしています。 Bis bald!

■金曜日(全18回)
■時間13:30～14:30
■定員…12人
■受講料…27,150円
■教材費…600円(コピー代)

喜多流謡曲

喜多流謡教授
上岡健二郎

楽しく謡曲を!!

お腹から声を出して謡ってみませんか。気分も晴れ晴れ、腹式呼吸で健康増進。謡曲には絶対音階はありません。10曲ほどのお稽古で、お声も安定、謡曲の面白さも発見できます。まずは、6カ月挑戦してみませんか。お待ちしております。

■水曜日(全18回)
■時間:13:30～15:00
■定員…20人
■受講料…20,550円
■教材費…実費(謡曲本など)

観世流謡曲
く入門・初級
祝言小謡を謡う観世流師範
白木 精子

慶事を祝う日本の心 謡曲への一歩

おめでたい席にふさわしい小謡の数々を謡います。美しい詞に込められた日本の心を、声を出して味わってみましょう。謡曲がはじめての方でも、気軽に伝統芸能の源流に触れてみませんか。また、一歩進めて「お能」の台本を謡う、「謡曲」を知って頂きたいお待ちしております。

■第1・2・3木曜日
■時間14:00～15:00
■定員…10人
■受講料…20,550円
■教材費…実費(謡本等)
■持参品…扇

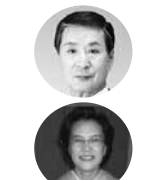
観世流仕舞
入門観世流師範
白木 精子

趣味に古典芸能を加えてみませんか

仕舞は「お能」の舞の見せ場となる部分のみを装束を付けず袴姿で演じる舞の事です。体を動かす事が苦手だと思っておられる方も、基本から始める入門講座です。どうぞお気軽にお越しくださいませ。

■第1・2・3木曜日
■時間15:30～16:30
■定員…5人
■受講料…20,550円
■教材費…実費(テキスト代)
■持参品…白足袋、扇

今、学びましょう吟詠教室

秀鳳流日本吟詠会宗家会長
野中 秀鳳
秀鳳流日本吟詠会師範
横田 紅秀

経験の有無に関係なし、みんなの詩吟教室

情緒豊かな名詩名篇を朗読や吟詠で楽しむ。老若男女の良い趣味としていかがでしょう。吟詠の節調は日本人の心をそのままに伝えます。古典の味わい、そして新趣の現代吟詠で生きがいを見つけてください。

■火曜日
■時間13:30～15:30
■定員…20人
■受講料…21,600円
■教材費…実費
■持参品…筆記用具、教材は小冊上巻下巻各一冊、できればご自分のために小さな録音機をご用意ください

尺八を楽しく

尺八石楠社
帆足 隆吉

独特の深い表現力が魅力

尺八の表現力とは音色であり、その音色には人の心をいやす力があるといわれています。聴く人はやさしい気持ちになり、吹く人は腹式呼吸により、身体全体が活性化されます。尺八は今、男性だけのものではなくってきています。女性の方も大歓迎いたします。 ※お貸しする尺八あります 教室＝高知市追手筋1丁目5-20 大野ビル4F

■月・水・木曜日(月3回)
■時間13:30～20:30(適宜)
※曜日、時間は相談のうえ決定
■定員…10人
■受講料…24,650円
■教材費…実費

すぐ弾ける
お箏曲・生田流宮城社大師範
帆足 芙美子

「春の海」の宮城道雄先生の流れを汲み、日本古来の箏の音を楽しんでみませんか。楽しく気長にお稽古しましょう。個人レッスンいたします。気軽にお入りください。お稽古の時間はご相談の上、決めさせていただきます。

■水曜日(月3回)
■時間16:00～20:30(適宜)
■定員…15人
■受講料…24,650円
■教材費…実費

※ 教室の箏は用意します

一 絃 琴

正曲一絃琴白鷺会会長
(昭和44年8月高知県無形文化財保持団体)

森本 和子



触れてみませんか。風流な音色に

一絃琴は一枚の板に、一本の絃を張った板琴です。絃を張り調絃しますと、見事な美しい音色を醸し出してくれます。一絃琴の柔らかくて凜とした音色は、嬉しい時も悲しい時も奏でる人の心に添い、心の琴線を震わしてくれます。土佐に根付いた一絃琴の奥深い音色を、一人でも多くの方に楽しんでほしいと思います。

■金曜日
■時間14:00～16:00
■定 員…12人
■受講料…24,650円
■教材費…実費
■持参品…ロカン3,500円、チューナー2,500円程度

心豊かにちりとてちん
三味線入門

田村流師範

田村とよ由紀



三味線に触れてみましょう。

日本を代表する伝統楽器三味線。誕生は16世紀末と新しいですが、「唄」や「語り」に使われ、多くの人たちに愛されてきました。さくらさくら、よさこい節など耳慣れた曲を爪弾きながら、口ずさんでみませんか。

■月曜日
■時間15:30～16:30
■定 員…10人
■受講料…21,600円
■教材費…テキスト代1,000円

三 味 線

田村流師範

田村とよ由紀



誰でも知っている曲で気軽に楽しくお稽古できます。家庭でつま弾く程度にはすぐなります。基礎から丁寧に教えます。日本の古典（小唄、常磐津、俗曲、端唄）を皆さんとともに楽しく学びましょう。

■月曜日
■時間13:00～14:30
■定 員…25人
■受講料…21,600円
■教材費…テキスト代1,000円

小 唄
〈入門〉

田村流師範

田村とよ由紀



小唄を唄うということもまた楽しみの一つではと思っております。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。

古い日本の味ある言葉を思い出してみてください。
船に船頭ささやいて 今朝の出汐に 首ったけ
ほれて通えば 千里も一里ぢやえ

■月曜日
■時間14:30～15:30
■定 員…25人
■受講料…21,600円
■教材費…テキスト代1,000円

やさしい
日本舞踊

若柳流師範

若柳由喜満



誰でも一度は口ずさんだ歌。そんな懐かしい曲で日舞を踊ってみませんか。お勤め帰りのひと時、ちょっと情緒豊かに過ごしてみませんか。扇子の持ち方、歩き方、おじぎの仕方、…自然に身につく立居振る舞いはあなたをより一層美しくすることでしょう。

■月曜日
■時間18:00～20:00
■定 員…15人
■受講料…21,600円
■教材費…テキスト代1,200円

気 軽 な
日本舞踊

若柳流師範

若柳由喜満



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。全身を使つての動きは健康増進、老化予防、ストレス解消と一挙両得になります。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。

■木曜日
■時間10:00～12:00
13:00～15:00（初級）
■定 員…各15人
■受講料…21,600円
■教材費…テキスト代1,200円

心豊かにチントンシャン
こども日本舞踊教室

若柳流師範

若柳由喜満



着物を着ることから始めませんか

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育みましょう。※学年によってクラス分けする場合があります。

※対象＝幼稚園児～小学生

■日曜日（月2回）
■時間11:00～12:00
■定 員…10人
■受講料…18,500円
■教材費…実費

日本舞踊
〈入門〉

花柳流師範

花柳 菫僞



基本の大切さを第一に

日本独特の四季に寄せる心を表現できるよう方向づけています。伝統文化の基本を身につけ美しく体を動かす事ができるように。踊る事によって心楽しく充実した時を過ごせる様にと願っております。

■水曜日
■時間10:00～12:00
■定 員…20人
■受講料…21,600円
■教材費…実費
■持参品…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）

やさしい叙情歌・
歌謡舞踊〈入門〉

花柳流師範

花柳 菫僞



心にしみる歌で踊る喜びを

美しい日本の歌、誰もが口ずさんだことのある懐かしい歌、最近の心にしみる歌などを取り上げて優しい振り付けで初歩から手ほどきいたします。

楽しみながら少しずつ日本舞踊をマスターできます。

■水曜日
■時間13:00～15:00
■定 員…15人
■受講料…21,600円
■教材費…実費
■持参品…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）

舞 と 踊 り

花柳流師範

花柳 菫僞



踊りの中に新しいご自分の発見を

週に一度、お勤め帰りに優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、すべ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。踊りの中には、懐かしい日本の心も強烈な現代のリズムもあります。踊りを生かし、いきいきとした新しいご自分を発見しませんか。 教室＝花柳道場（高知市堺町7-21）

■水曜日
■時間19:00～20:30
■定 員…15人
■受講料…21,600円
■教材費…実費
■持参品…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）

囲碁をはじめてよう

元土佐本因坊挑戦者
田植 昭彦

頭のスポーツ！囲碁

これから囲碁を始める方、初段を目指す方のための「囲碁教室」です。囲碁は、簡単なルールのゲームですが、クイズやパズルを解くような楽しさがあります。上手になることはもちろん、「手談」もお楽しみください。

■土曜日
■時間15：00～17：00
■定員…20人
■受講料…21,600円
■教材費…実費800円
■持参品…鉛筆

創作和紙人形

全日本紙人形協会会員
花方 憲子

一枚の和紙から人形を生み出す

和紙の持つ表現の自由さを生かし、表情と動きを取り入れた創作和紙人形です。目、鼻、口が無くても、それぞれの人形が持つ雰囲気で見えてきます。時代、年齢など色の組み合わせも楽しみながら自分の人形を作ってみましょう。初めての方から順次お教えしています。

■第2・4月曜日
■時間10：00～12：00
■定員…10人
■受講料…24,650円
■教材費…実費（月1,000円程度）
■持参品…筆記用具、木工用接着剤、竹串、物差し、はさみ、古筆、毛糸針、ヘアピン（シングル、ダブル）、黒毛綿糸など

土佐一閑張り

棚野 由加



日本の伝統的な工芸品

一閑張りとは、竹かごやざるに和紙や布を張り柿渋を塗って作ります。土佐和紙や布絵を張った物や、ちぎり張りした物などアート感覚で色々な一閑張りを指導します。初心者の方も気軽にご参加ください。

■第2・4月曜日
■時間13：30～16：00
■定員…15人
■受講料…18,500円
■教材費…実費
■持参品…はさみ、おしぼり、エプロン

真多呂木目込人形

真多呂人形学院雅会専任理事
細川真喜恵

あなたの心に語りかける真多呂人形

誰でも簡単に作れる木目込技法を、きめ細かく指導します。教授資格制度もあります。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、あなたしか作れない作品を作ってみませんか。

■火曜日
■時間10：00～12：00
■定員…20人
■受講料…24,650円
■教材費…実費
■持参品…エプロン、タオル2枚、はさみ（小）、めうち、のり入れ用ビン

土佐和紙ちぎり絵

全国和紙ちぎり絵
サークル認定講師
北村 桂子

土佐和紙で描くちぎり絵

表情豊かな土佐和紙で移り行く風景、花や鳥をちぎり絵で楽しい一時をご一緒に楽しみませんか。お待ちしております。

■水曜日
■時間10：00～12：00
■定員…20人
■受講料…24,650円
■教材費…実費
■持参品…筆記用具、はさみ、手ふき、のり入れパッチワーク
リフォーム小物パッチ

武市 育子



色彩豊かな作品づくりを楽しむ

思い出の布、楽しい布を見つけた時、想像力を自由に大きく広げ、タペストリーやバッグに、自分だけのファッションとして作る。この喜びを皆様とご一緒に。お仲間にならうぞ。お待ちしております。

パッチワーク■第1・3水曜日
■時間10：00～12：00 13：00～15：00
リフォーム小物パッチ
■第1・3土曜日■時間13：00～16：00
■定員…各20人
■受講料…21,600円
■教材費…実費
■持参品…お針道具

シルエットアート

シルエットアートインストラクター
日本ガラスアート協会正会員
猪野 和代

ステンドグラス風切り絵の世界

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。

■第2水曜日
■時間10：00～12：00
■定員…12人
■受講料…12,300円
■教材費…実費3,000円～、
スターキット3,600円
■持参品…定規30cm以上、工作用はさみ、キッチンペーパー、カッターナイフ、油性ペン細、筆記用具やさしい
磁器上絵付けJPPA 会員
ポーセラーツインストラクター
中島まゆみ

初心者でも大丈夫。食器に描いてみましょう。

初めての方でも楽しく描けるコースです。最初転写紙を貼る（ポーセラーツ）ことから始め、丸筆で描くヨーロッパアンボセリン、平筆で描くアメリカンボセリン、和柄、ガラスまでトータルに描く喜び、そしてオリジナル作品を飾る喜び、使う喜びと楽しみを味わって頂ませんか。

■第3火曜日
■時間10：00～12：00
■定員…20人
■受講料…12,300円
■教材費…実費（各回1,000円程度）
■持参品…スターターセット（筆、オイル、タイルなど約2,000円）

帽子と布花

帽子・布花教授
岡本美智子

美しいものを創る喜びと楽しさを

白い布から「想い」の色を染め一番美しい一輪の花に組んでいきます。花の命を感じ取り、布で花を「創る」喜びをどうぞ…。造花の作り方の基礎、染色の方程式も学びます。帽子はフェルト、布、ブレード、草帽体パナマや麦わら帽等を作ります。教室＝高知市西町 53

■第2・4水曜日
■時間13：00～15：00
■定員…15人
■受講料…15,400円
■教材費…実費
■持参品…裁縫用具、はさみ、さし

レザークラフト

レザーハウス代表（土佐の匠）
福永 久子

本草で一生一緒、になじんでくる本物を

革は使えば使うほど、自分自身に寄り添い、なじんできます。小さいものからコツコツと手作りしていきましょう。

■木曜日
■時間13：30～15：30
■定員…20人
■受講料…24,650円
■教材費…実費
■持参品…筆記用具、次回からは道具・革などが必要になります。教室の方でも用意できます

創作押し絵



徳平加代子

楽しい押し絵を貴方にも

金らん地や和紙を使って日本古来の手芸の押し絵を目新しい感覚で創作しています。素晴らしい作品を作る喜びや飾る楽しみを実感しながら教室の皆さんと楽しく作ります。材料はすべて用意しています。

■第2・4金曜日
■時間10:00～12:00
■定員…20人
■受講料…21,600円
■教材費…実費
■持参品… はさみ、のり、ボンド、目打ち、手ふき、鉛筆

トールペインティング



得居 由美

生活を彩るアート。まずはぬり絵感覚で

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。絵の経験のない方でも簡単に描くことができます。上達の楽しみもあり、趣味として幅広い人気があります。
教室 = 高知市知寄町

■第1・3月曜日
■時間10:00～12:00
■定員…15人
■受講料…21,600円
■教材費…実費 スターターセット(5,000円程度)
■持参品… 筆記用具、エプロン

戸塚刺しゅう

戸塚刺しゅう協会
一級師範

依岡 好

色々なステッチの組み合わせで小物から大作まで

全国各地に支部のある戸塚刺しゅうです。アウトラインやチェーンステッチなど簡単なステッチを使った物から上級のカットワーク、ハーダンガーワーク等、一人一人の好みに合わせてお好きな作品を作ってください。

■月曜日
■時間13:30～15:30
■定員…20人
■受講料…24,650円
■教材費…実費
■持参品… 刺しゅう枠、刺しゅう針、糸切りはさみ、筆記用具

クロスステッチ



山崎 和子

海外のすてきなキットを使って

ヨーロッパ、アメリカなどでは祖母から母へ、そして娘へと受け継がれている伝統的な手芸です。方法は簡単。図案の記号を見ながら糸を変えクロスに刺していくだけです。初めての方でもすぐにできます。

■第1・3水曜日
■時間10:00～12:00
■定員…12人
■受講料…21,600円
■教材費…実費
■持参品…糸切りはさみ、筆記用具(鉛筆)

初めての手織り&植物からの糸染め〈入門〉〈中級〉

植物染め手織り作家
野町 佳代

ご自身で染めた糸でスカーフを織ってみましょう

持ち運び可能な卓上機を使って、シルクの平織りスカーフを作ります。まずは平織りに必要な糸の準備や織り色を知り、敷物を織り上げます。その後、各自用意した植物から糸染めをして、スカーフを仕上げていきます。糸染めと平織りを楽しく体験してみませんか。中級クラスでは、タペストリーや敷き物、スカーフなどご希望により制作します。

（入門）
■第1・3木曜日（各月2回、全11回）
■時間13:00～16:00
※染めの講義のみ連続2日
■定員…6人
（中級＝入門修了者）
■第2・4木曜日（各月2回、全11回）
■時間13:00～16:00
■定員…8人
■受講料…28,250円
■教材費…実費（入門＝約4,500円）
■持参品…握りはさみ、裁ちはさみ、とじ針、筆記用具※中級は卓上機をお持ちの方

ビーズアクセサリ

（一財）生涯学習開発財団
認定インストラクター

雨森 豊子

きらめき愛されてきたビーズ

きらめくクリスタル、夢を与えてくれるガラス玉を丹念につないでいくおもしろさと、自分だけのオリジナルアクセサリを作ってみませんか。プレゼントされても喜ばれることと思います。

■第2・4木曜日
■時間13:00～15:00
■定員…30人
■受講料…21,600円
■教材費…実費1,800円～
■持参品… マクラメ板、はさみ、八床

手編み

日本ヴォーグ手編み師範
NKM ストレッチ編み講師

三谷 房子

世界に二つとない、完成のよろこび

「かぎ針編み」「棒針編み」「アフガン編み」「ストレッチ編み」手編みの作品のお好きな物を自由に編んでください。初心者の方は、基礎編みからお教え致します。あなたの手編み技術の上達を願ってサポート致します。材料費は実費。事前にお好きな作品（編みたい物）をお知らせください。材料とデザインをこちらで用意致します。

■第2・4木曜日
■時間13:00～15:00
■定員…10人
■受講料…18,500円
■教材費…実費
■持参品…筆記用具

楽しく陶芸を

県展工芸無鑑査
川村 雄二

作って楽しい、使って嬉しい、眺めて満足

基礎から丁寧に教えていきます。手びねりから始め、電動ろくろ、その他の方法での形の作り方、また各種装飾技法などを学びます。一人一人の希望やスキルに合わせての指導です。自作の器で生活を楽しくしましょう。

■第1・2・3金曜日
■時間13:00～15:00
18:00～20:00
■定員…各15人
■受講料…29,800円
■教材費…実費（粘土1kg1,000円）
■持参品…古タオル、45Lゴミ袋、ビニール小袋、筆記用具

美色・押花

美色押花縁の会主宰
片岡ゆかり

大好きな花たちをいつまでも楽しむ

四季折々の草花や果実、野菜などが、簡単な独自の乾燥法で、原色そのままの押し花などに仕上がります。いきいきとした花の表情や自然そのままの美しい植物たちを、自分だけのオリジナルアート額や小物に活用できます。なかでも、土佐和紙と出逢った押し花は、人気のいやし作品に仕上がることも多いようです。花一輪、それだけで美しいもの。はかない花たちを長くみられる作品作りを一緒に楽しみましょう。いろいろな記念の花たちをいつまでも…。

■第1・3金曜日
■時間10:00～12:00
■第2・4月曜日
■時間13:00～15:00
18:30～20:30
■定員…各20人
■受講料…18,500円
■教材費…実費（525～8,000円程度）
■持参品…筆記用具、はさみ、カッターナイフ、ポケットティッシュ、持ち帰り用袋

第2・4月曜日 13:00～15:00＝ギャラリー＆工房「やまものの夢」
（高知市栈橋通 4-6-13 駐車場あり）

アートプリント
ファッション美色押花縁の会主宰
片岡ゆかり

他人とはかぶりたくないファッションを

私達は自分の脳と手でオリジナルに作り変えたり、付け加えたりするスキルを身につけています。装いは心理学の領域からも知性を計るモノサシにもなっている。21世紀にアイロンで手作りし表現するアートをご一緒に。教室場所＝ギャラリー＆工房「やまもの夢」
(高知市棧橋通 4-6-13 駐車場あり)

- 第3土曜日
- 時間10：00～12：00
13：30～15：30
- 定 員…各5人
- 受講料…12,300円
- 教材費…1回1,000円ぐらいから
- 持参品…はさみ、筆記用具

えこ・てえぶ
手 芸ひだまりの店主
山崎 住香

カゴ・バッグ・収納グッズ作り！

エコテープは牛乳パックや古紙から作られた再生紙100%の環境にやさしいエコロジー素材です。ぶきっちゃんでも気軽に始められるエコテープで、あなただけの作品作りを楽しみませんか？

- 第1・3火曜日
- 時間10：00～12：00
- 定 員…15人
- 受講料…18,500円
- 教材費…実費2,000円～
- 持参品…洗濯挟み(30個)

美しいペーパー
クイリングボタニカルクイリング・ジャパン認定
インストラクター
中田久美子

ヨーロッパで生まれたペーパーアート

ルネサンスの時代、修道女たちが当時大変貴重だった紙を鳥の羽根で巻いて美しいアートを作り始めました。細長いカラフルなペーパーをクルクル巻いてパーツを作り、組み合わせてデザインします。紙特有の自由で繊細な表現を一緒に楽しみませんか。

- 第2土曜日(全6回)
- 時間14：00～16：00
- 定 員…8人
- 受講料…12,300円
- 教材費…実費(各回500円程度、初回のみスタートツール1,500円程度)
- 持参品…はさみ、木工用ボンド、持ち帰り用の袋

純 銀 粘 土
ジュエリーシルバークレイアカデミー講師
澤本 和子

純銀ジュエリーを粘土遊び感覚で

三菱マテリアルの純銀粘土を使って、そのやわらかな特性を生かした独特かつ手軽な技法で自由にご自分テイストの作品を表現していただきたいです。基本のリングやガラス・天然石を使う作品も作れます。楽しい銀粘土の世界へぜひ！

- 第2日曜日
- 時間13：30～16：00
- 定 員…12人
- 受講料…12,300円
- 教材費…実費(スターターキット3,800円)

キャシース・
ハワイアンキルト3ヵ月講座
キャシー中島公認講師
渡邊智恵子

素敵なキルトライフを始めませんか

ハワイの大自然、自然の美しさを表現するハワイアンキルト。色彩豊かなキルトを、キャシー中島のカリキュラムに沿ってレッスンします。歴史や文化にも触れながら楽しく針を進めましょう。

- 第2・4日曜日(全6回)
- 時間10：00～12：00
- 定 員…15人
- 受講料…19,400円
- 教材費…実費(スターターキット5,724円、材料費は作品によって異なります)
- 持参品…裁縫道具(針、糸、ものさし、はさみなど) 教室で購入もできます

ソフトクレイ

アトリエMaria
Rose主宰
長崎 美香

ソフトクレイとはマシュマロのような白の粘土にカラー粘土を混ぜて色を作り、さまざまな造形を生み出すクラフトです。本物のように美しく仕上がります。お部屋を美しくかざりましょう。

- 第4金曜日 ■時間10：00～12：00
- 第4日曜日 ■時間13：00～15：00
- ※ご希望の曜日をお選びください
- 定 員…各15人
- 受講料…9,250円
- 教材費…実費(1回2,500円程度)
- 持参品…ラップ、ペンチ、はさみ、木工用ボンド、持ち帰り用袋

手 作 り
お 香 教 室薫物屋香楽認定 香司
岸田めぐみ

自分で作る、暮らしを彩る和の香り

生薬としても使われる伝統的な香原料を調合し、オリジナルのお線香や匂い袋、邪気を払い身を清めるお香など、四季折々の暮らしの中で楽しめる色々なタイプのお香を作ります。
※講座当日は、香水など香りの強いもののご使用はお控えください。

- 第2・4水曜日
- 時間18：30～20：00
- 定 員…15人
- 受講料…24,650円
- 教材費…実費4,000円

ブラッシュ
アップスクール3ヵ月講座
BlancRose 代表
佐田三千代

毎月開講ビューティーレッスン

毎月テーマを変えて「美」をレッスン。キレイのトピをノックしてみませんか。90分で自分をブラッシュアップ。スキンケア、メイク、ネイルなど毎月「旬」の美をテーマに開催しています。

- 第3水曜日(全3回)
- 時間19：00～20：30
- 定 員…10人
- 受講料…6,150円
- 持参品…詳細は新聞広告を参照

きもの着付け

全国きもの指導者協会
総師範
山中 しげ

着物をもっと楽しく、身近に

和やかな雰囲気の中、着物をまとい帯を結ぶ仕草と共に、表情も益々輝いて美しく変身されるあなた、すてきです。着る楽しみの次はお友達、ご家族にお着せする楽しみも味わってみませんか。お待ち致しております。

- 火曜日(全15回)
- 時間10：00～12：00
13：30～15：30
18：30～20：30
- 定 員…各15人
- 受講料…14,400円
- 教材費…テキスト代1,000円

はじめての
野菜づくり高知前川種苗、営農指導員
主任講師
松本 耕平
松元 克俊

家庭菜園入門

自分で育てた、とれたて野菜の本来のおいしさに感動すること間違いなし！畝作りから収穫まで、市民農園を使って、経験豊富な講師陣が指導します。「食いたい」「収穫したい」うま味の詰まった「旬の野菜」を育てます。

農園＝南国市岡豊中島(岡豊高校北東、「中島新道」バス停近く 駐車場あり)

- 第2土曜日
- 時間10：00～12：00
- 定 員…15組
- 受講料…10,250円
- 教材費…6,500円
- ※農園利用料込み、種、苗、追肥代別
- 持参品…動きやすい服装、帽子、水分、タオル、筆記用具、手袋

やさしいビリヤード・
レディース&シニア(公社)日本ビリヤード協会
四国支部会長
松田 正行

ビリヤードは女性でも高齢者でもどなたでもできます。頭と体を適度に使う、これからの心身の健康維持に最適のスポーツといえましょう。日頃日常生活では味わえない緊張感も楽しみの一つです。
※対象・女性(レディース)および男性(シニア)
※火曜日・木曜日=ナインボール

教室=ファイブ&ハーフ(高知市伊勢崎町14-20 駐車場あり)

■火曜日(全12回) ■時間13:00~14:00
■木曜日(全12回) ■時間13:00~14:00
■定員…各8人
■受講料…12,300円

楽しい
オカリナ教室オカリナ・ケーナ制作、演奏者
大目 真彦

大地の笛、オカリナの音色を

陶土を焼いて一つずつ手作りされる土笛「オカリナ」。そのやさしく素朴な音色が人気を集めています。
オカリナは少ない息で、誰でも音が出せるやさしい楽器です。指使いに慣れてしまえばいろいろな曲が吹けるようになります。
基礎からゆっくりと進めていきますので、楽譜の読めない方も安心してご入会ください。

■第2・4月曜日
■時間10:30~12:00(上級)
■第1・3火曜日
■時間10:30~12:00(入門)
■第2・4火曜日
■時間10:30~12:00(中級)
■第2・4金曜日
■時間13:00~14:30、15:00~16:30(中級)
■時間18:00~19:30(入門)
■定員…各25人
■受講料…22,200円
■教材費…実費(テキスト代2,000円オカリナ代6,300円)

やさしい
ケーナ教室オカリナ・ケーナ制作、演奏者
大目 真彦

アンデスの笛ケーナを吹いてみませんか

古代より南米アンデス地方に伝わる笛、ケーナは、葦や竹に穴を開けただけの素朴な縦笛ですが、吹き手の心がそのまま音になる、表現力豊かな楽器です。アンデスの名曲をはじめ、いろいろな曲が吹けるようになります。ゆっくりと進めていきますので音符の読めない方も安心してご参加ください。

■第2・4土曜日
■時間10:30~12:00
13:00~14:30(初心者向け)
■定員…各16人
■受講料…22,200円
■教材費…実費(ケーナ代7,000円)

ハーモニカ
を楽しもう四国ハーモニカ連盟
高知県支部顧問
橘 尚之

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。

■第1・3火曜日
■時間10:30~12:00(アンサンブル)
18:30~20:00(入門)
■定員…各18人
■受講料…21,600円
■教材費…実費1,800円、ハーモニカ代5,500円

ウクレレ

中村 郁子



ウクレレの音色で癒やされませんか

太平洋の楽園ハワイのBGMに欠かせないものは、ウクレレの音色です。楽器といえば難しい印象がありますが、ウクレレは小ぶりでシンプル、誰にでも楽しめる楽器です。“自分も弾ける!”と、きっと夢中になるでしょう。
一緒に楽しんでみませんか。

■水曜日
■時間13:00~14:30
15:00~16:30(初心者向け)
■定員…各30人
■受講料…26,700円
■教材費…300円
(ウクレレ代 19,440円)

ポップスギター
初心者コース音楽講師
西岡 裕一

全く一からギタースタートの方に対応

邦洋楽ポップスをレッスン曲で取り上げて、専門的な事を省いた、趣味用に楽しめるギター講座です。30~60代前半向け。

■第1・3日曜日
■時間13:00~14:30
■定員…20人
■受講料…19,200円
■教材費…実費2,500円
■持参品…ギター、備品(楽器ご紹介できます)、筆記用具

ポピュラーギター・
初級コース音楽講師
西岡 裕一

往年洋楽、邦楽ヒット曲でギターを

初めての方から、少しの経験者まで対応します。女性向けのレッスン内容です。60~70年代曲を取り上げるために、40~60歳前半向けとなっています。

■第1・3木曜日
■時間18:30~20:00
■定員…20人
■受講料…19,200円
■教材費…実費2,500円
■持参品…ギター、備品(楽器ご紹介できます)、筆記用具

楽しく歌おう!!
ドイツの歌声楽家
島崎 照代

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で歌う講座です。「菩提樹」や「野ばら」など一緒に歌ってみませんか。その曲の背景を理解すれば一層楽しくなります。ドイツ語初心者の方もお気軽にレッスンの輪に入ってください。

■第1・3金曜日
■時間13:30~14:30
■定員…15人
■受講料…12,300円
■教材費…2,000円
■持参品…筆記用具

楽しく歌おう!!
日本の歌声楽家
島崎 照代

ドイツ民謡を日本語で歌い、さらに「浜辺の歌」や「からたちの花」などの日本の歌曲も歌います。愛好者だけでなく初心者の方も大歓迎です。気軽にご参加ください。歌って心も身体も生き生きとなりますでしょう。

■第1・3金曜日
■時間14:30~15:30
■定員…15人
■受講料…12,300円
■教材費…2,000円
■持参品…筆記用具

歌は友達

高知文化教室音楽講師
横田 朝

やさしい日本の歌、世界の歌を歌いましょう

日頃、ふと口ずさみたくなる懐かしい歌、また新しい歌など、ご希望の歌も取り入れて発声を身につけながら歌います。身も心も健康になる若返りの妙薬でもあります。和気あいあいと楽しいひとときを過ごしてみませんか。

■第1・3水曜日
 ■時間10:30～11:30
 ■定員…15人
 ■受講料…12,300円
 ■教材費…1,000円
 ■持参品…筆記用具、水

思い出の懐かしい歌を楽しむ会

吉川江利子



心を合わせて歌を楽しみましょう

懐かしい歌、元気が出る歌、美しいメロディー、歌うって楽しいなと思える時間を一緒に作りましょう

教室＝高知芸術学園（高知市南はりまや町 2-12-22 駐車場あり）

■第1・3月曜日（全10回）
 ■時間13:30～14:30
 ■定員…30人
 ■受講料…7,200円
 ■教材費他…1,200円

童謡・愛唱歌を楽しむ会

杉本 奈苗



楽しく歌いましょう

童謡、文部省唱歌、ポピュラー音楽、フォークソングなど、昔の歌から今よく歌われている歌まで、ジャンルにとらわれず楽しく歌っています。

教室＝高知芸術学園（高知市南はりまや町 2-12-22 駐車場あり）

■第2・4水曜日（全10回）
 ■時間10:20～11:30
 ■定員…30人
 ■受講料…7,200円
 ■教材費他…1,200円

明るい歌・心に響く歌を楽しむ会

杉本 奈苗



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…。そんな歌や曲を同じ思いの仲間達と声に出して歌ってみませんか。

教室＝高知芸術学園（高知市南はりまや町 2-12-22 駐車場あり）

■第2・4木曜日（全7回）
 ■時間14:00～15:00
 ■定員…30人
 ■受講料…5,100円
 ■教材費…1,000円（楽譜代ほか）

フォークソングとポップスを楽しむ会

吉川江利子



青春の歌をみんなで歌おう

思い出のフォークソングやポップスを、みんなで歌いましょう。懐かしい歌詞やメロディーを口ずさむと、あのころの熱き心をよみがえらせてくれます。心の青春を取り戻しましょう。

教室＝高知芸術学園（高知市南はりまや町 2-12-22 駐車場あり）

■第1・3木曜日（全7回）
 ■時間14:00～15:00
 ■定員…30人
 ■受講料…5,100円
 ■教材費…1,000円（楽譜代ほか）

大人のピアノレッスン

笹川 耀子

ピアノで若々しい感性と脳の活性化を！

ピアノに興味があれば、とりあえず見学や体験をなさってください。入会はその後で結構です。自分にはとても無理と言われていた方が、数カ月もすると、おなじみの歌や曲を生き生きと練習しておられます。

教室＝高知芸術学園（高知市南はりまや町 2-12-22 駐車場あり）

（入門クラス）
 ■土曜日（全9回）9:00～12:00
 （基礎クラス）
 ■土曜日（全9回）11:10～12:10
 ■定員…各10人
 ■受講料…14,400円
 ■教材費…機器協力金等3,700円

大人のピアノ教室

山崎 恵美
笹川 耀子

楽しく続けられるピアノ教室

“楽しく練習を続けられる”ことが大切です。仲間同士で笑い合い、教え合う仲よしグループが育っています。基本はきちんと、しかし絶対に無理はしないよう指導します。曜日や時間は習熟度で分かれています。まずはお気軽に見学にお越しください。（見学、初心者の方は、第1・3土曜日 9:30～10:30）

教室＝高知芸術学園（高知市南はりまや町 2-12-22 駐車場あり）

■火曜日（全12回）13:00～15:00
 ■金曜日（全12回）10:30～16:00
 ■土曜日（全12回）10:00～11:00
 ■日曜日（全12回）10:00～11:00
 ■受講料…18,000円
 ■機器協力金等…5,000円
 ■定員…各10人

中高年から始めるらくらくピアノ

全日本らくらくピアノ協会会員
上内伊都子

楽しみながら音楽で脳が生き生き若返る

憧れのピアノを楽譜が読めないからと諦めていませんか？「らくらくピアノ」の楽譜は、フリガナ付きでわかりやすくなっています。ピアノは脳科学者がお勧めのする習い事 No.1 です。指の運動は脳の活性化につながります。一緒にピアノを楽しみませんか？

■第1・3火曜日
 ■時間10:00～11:30
 ■定員…8人
 ■受講料…18,500円
 ■教材費…実費（テキスト代1,512円）
 ■持参品…筆記用具、持ち運びできるキーボード

バイオリン

第1回下八川賞受賞
宮内 康恵基礎からゆっくり急がずに楽しみましょう。学べば学ぶほど音楽が広がります。個人レッスン、グループレッスン、時間割など、御希望に合うことができます。
※個人レッスンのため、曜日、時間は振り替え可
※途中入会できます。

教室＝高知市上町 3 丁目 7-30 ※駐車場あり

■曜日については先生と打ち合わせとなります。
 ■時間13:00～20:00（適宜）
 ■受講料…74,050円（6カ月分・全18回）
 ■教材費…実費

バイオリン入門

中内佐和子



始めませんか？バイオリン♪

難しそうなイメージがあるバイオリンですが、コツをつかめば大丈夫！姿勢や弾き方、バイオリンの“いろは”をご指導します。グループでレッスンします。まずはバイオリンに触れてみることから始めてみませんか。

■水曜日（月3回）
 ■時間13:00～14:45（適宜45分間）
 ■定員…5人
 ■受講料…22,500円（全9回）
 ■教材費…実費（テキスト代）
 ■持参品…筆記用具、バイオリンは有料でレンタル可（要予約、月額3,300円）
 ご購入の場合紹介できます

すぐ弾ける大正琴 〈初級〉〈中級以上〉

(公社)大正琴協会正会員
琴城流大正琴振興会教授

澤本 笑久子



大正琴で素敵なメロディーを

大正琴は初めて楽器に触れる方でも弾きやすい楽器で最初から楽しく習えます。曲が弾けるようになったらアンサンブルでさらに音楽を楽しみませんか。自分の好きな曲をジャンルを選ばず演奏できるのが大正琴です。

■第1・2・3火曜日
■時間 13:00~14:30 (初級)
14:40~16:10 (中級以上)
■定員…各12人
■受講料…21,600円
■教材費…琴城流教本初級2,052円、中級2,592円、上級2,916円 (大正琴41,796円)
■持参品…大正琴、教本、筆記用具
(教室での貸大正琴数台あります)

はじめての 二胡

芝木中国音楽学院
(玖級)取得

松村 紫乃



初めての方から中級者まで

「蘇州夜曲」「夜来香」「支那の夜」や童謡などを楽しく弾いてみませんか。切なく心に沁みる音色の二胡は、生涯気軽に親しめる楽器です。みんなで演奏することも楽しいものです。思い立った今から始めましょう。

教室(火曜) = 高知市棧橋通 1丁目 14-12
(木曜) = 本校

■第1・3火曜日
■時間 10:30~12:00 (初級)
11:00~12:00 (中級)
13:30~14:30 (中級)
13:30~15:00 (初級)
19:00~20:00 (中級)
18:30~20:00 (初級)
■第1・3木曜日
■時間 18:30~19:30 (中級)
■定員…各10人
■受講料…29,160円
■教材費…二胡は25,000円程度
■持参品…筆記用具・楽譜

フルート

第14回下八川賞受賞

安藤 千織



さあ、フルートを始めましょう

フルートの魅力は何といってもその美しい音色です。息がそのまま音になる楽器なので声が1人ずつ違うようにフルートの音色も十人十色です。一人一人の個性を大切に、また初心者にあわせ音の出し方、楽譜の読み方からゆっくり丁寧にレッスンをいたします。ある程度吹けるようになればアンサンブルも楽しんでいきたいと思います。フルートを奏で音楽のある心豊かな生活を送りませんか。

■第2・4金曜日
■時間 10:00~11:00
11:00~12:00 (初心者向け)
■定員…15人
■受講料…24,650円
■教材費…フルート54,000円～
実費テキスト代3,240円

カラオケ教室

作詞作曲家
日本音楽著作権協会会員

北道 良



カラオケ愛好家の皆様、こんにちは。北道良です。17歳で函館を後にし、今年で足かけ50年。「人生の最終章」を高知の地で完結させたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。気後れせずに、とにかく腹の底から声を出してみましょう。男性女性はいません。楽しく時間を過ごしましょう。

教室 = 北道良音楽事務所 (高知市棧橋通 1-14-12)

■火曜日(月3回)
■時間 11:00~12:30 (男性のみ)
13:30~15:00
■定員…各15人
■受講料…19,400円
■教材費…実費
■持参品…筆記用具、録音機器

のびたら、いいな。 ゆかいにストレッチ体操

かなるスタジオ代表

瀬川 佳津江



あきらめず、ゆっくり楽しく

慌てず、焦らず、仲間と一緒に健康的な体づくりをしましょう。体も心もゆったりとびやか。すてきな音楽に合わせて、すてきな笑顔で、ゆかいにリズム運動も。さあ、まずはストレッチ体操から動きはじめてみましょう。

■月曜日
■時間 10:30~12:00
■定員…25人
■受講料…22,200円

いすビクス

フィットネス
インストラクター

早川 理香



～いつまでも元気に歩けるように～

いすに座って行うリズミカルな運動です。健康・体力づくりとして、運動初心者や中高年の方に適した体操です。楽しく体を動かすことから始めてみましょう。

■月曜日 (全12回)
■時間 14:30~15:30
■定員…14人
■受講料…12,300円
■持参品…タオル、水分、運動ができるシューズ(上履き用)

リズムミックス★ ウォーキング

フィットネス
インストラクター

早川 理香



週に1回、楽しく体を動かしましょう

音楽に合わせて、前後8歩の有酸素運動です。気持ち良く動けるようにあまり速くない曲で足をしっかり使い、筋力トレーニングも行います。週に1回は健康のため、楽しく体を動かしませんか。

■月曜日 (全12回)
■時間 13:00~14:00
■定員…10人
■受講料…12,300円
■持参品…タオル、水分、運動ができるシューズ(上履き用)、ヨガマット(なければ厚手のバスタオル)

美しい姿勢& ウォーキング

美容骨格矯正師
ウォーキング講師

井上 郁子



キレイと元気をつくる！

あなたの姿勢、歩き方は間違っていないですか？ 長年の猫背、肩こり、腰痛、O脚、ぽっちゃり体型などのお悩みを解決し、楽で優雅で老いない体を手にいれませんか？ 体は正直です。あきらめず“すてきに生きる”選択を！

■第3水曜日 (全2回)
■時間 13:30~14:30
■定員…10人
■受講料…3,550円
■持参品…水分、筆記用具

モデル・ ウォーキング

元モデル事務所所属

大石 美和



ファッション・モデルのウォーキングをしてみませんか？

「現在の自分の歩き方や姿勢を直したい」「日常的に美しく歩きたい」という方から「ファッション・モデルとしてランウェイを歩きたい」という方もぜひご参加ください。年齢・性別は問いません。講座ではモデル・ウォーキングの基礎と応用を全2回で行います。ウォーキングだけでなく、美しい撮られ方(ポーズ)の指導も行い、講座の中で簡単な撮影会を予定しています。モデル・ウォーキングとポーズをマスターして、街をさっそうと歩きましょう！

■月曜日 (全2回)
■時間 18:30~19:30
■定員…各15人
■受講料…3,000円
■持参品…動きやすい服装、水分、タオル、女性はヒールのある靴

はじめての
ピラティスボディメイクスタジオ
FLOW3カ月
講座

向山 雅子



インナーマッスルを鍛え美しいボディラインを

レッスンではまず体をほぐし、ストレッチ、エクササイズ、クールダウンストレッチと行っています。ゆったりとした動きでのエクササイズですので、リラックスしながら自分の体と向き合い、理想のボディラインをめざしましょう。リハビリが元となっていますので、性別、年齢を問わず、ご参加いただけます。

■日曜日（全12回）
■時間10：00～11：00
11：15～12：15
■定員…各18人
■受講料…12,300円
■教材費…ヨガマット4,000円（税別）
（厚手のバスタオルでも可）

美しくなる
ピラティスAFAA ピラティス認定
インストラクター3カ月
講座

朝倉 一恵



お勤め帰りの新習慣

心と体をゆったり緩めながら、ウエストを引き締めましょう。普段使わない体幹部の筋肉を鍛え、脂肪を燃やしやすい体に変えていきます。運動経験がない方でも、ピラティスで気軽に健康づくりを始めませんか。

■木曜日（全12回）
■時間18：15～19：15
■定員…15人
■受講料…12,300円
■持参品…ヨガマット、タオル、水分

男のピラティス

AFAA 認定インストラクター
健康運動指導士3カ月
講座

安岡 知洋



身体が硬い方、慢性的な腰痛のある方でも実践できる！

呼吸法を重視したトレーニングで、体に負担なく体質を改善します。女性のためのエクササイズとして認知されることが多いピラティスですが、本来は、傷病兵士のためのリハビリテーションとして始まったもの。若者男女に有効な「心身改善法」です。

■水曜日（全8回）
■時間19：45～20：30
■定員…10人
■受講料…8,200円
■持参品…動きやすい服装、ヨガマット、タオル、水分、筆記用具

DISCO WORLD
エクササイズAFAA 認定インストラクター
健康運動指導士3カ月
講座

安岡 知洋



懐かしいディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです♪DISCOを知っている方はもちろんのこと、知らない人でも楽しく簡単にマスターできます。1980年代、1990年代の懐かしい曲がたくさんで嬉しい！当時を知らなくても、古新しい新鮮な感覚で楽しい！！心地よい運動量で、若さと元気を取り戻しましょう！！

教室＝BODYPRO スタジオ。（高知市役所町 9-17 BONVOYAGE2 階）

■月曜日（全10回）
■時間19：50～20：35
■定員…15人
■受講料…10,250円
■持参品…動きやすい服装、フィットネスシューズ、タオル、水分

太 極 舞

AFAA 認定インストラクター
健康運動指導士3カ月
講座

安岡 知洋



年齢や経験に関係なく誰にでもできる運動で、特に中高年の方には最適なエクササイズです

太極舞は、太極拳、中国武術、民族舞踊、気功などの要素を取り入れたエクササイズで、軽く筋肉を鍛えながら体感バランスを整え、心を癒やしてくれます。中国的な“心地よいゆっくりしたテンポ”の音楽に合わせた運動なので、初めての方でも大丈夫。腰、膝にも負担がなく、激しい運動が苦手な方にもオススメです。

教室＝BODYPRO。（高知市役所町 9-17 BONVOYAGE2 階 駐車場あり）

■火曜日（全12回）
■時間20：20～21：20
■水曜日（全12回）
■時間11：30～12：30
■定員…各15人
■受講料…12,300円
■持参品…動きやすい服装、フィットネスシューズ、タオル、水分

マインドフルネス
呼 吸 法ヨガインストラクター
K A I3カ月
講座

K A I



心を整える、ココロノ呼吸法

日々の生活の中に「心を整える呼吸法」を取り入れてみませんか。自分の呼吸に、音に、意識を向けていき、そしてアタマとココロとカラダのつながりにも目を向けていきます。瞑想によるストレス軽減やリラックス効果は、現在では広く知られていますが「呼吸」を通して「いま、ここ」を感じる力を身につけていきましょう。「マインドフルネス」は心のエクササイズです。※ココロノ呼吸法は、継続して実践することで、日々の暮らしの中で自然に身につけていきます

■月曜日（全4回）
■時間19：00～20：00
■定員…20人
■受講料…8,000円
■持参品…動きやすい服装

楊 式 氣 功
太 極 拳指導員
岡林 竹意

岡林 竹意



体も心もさわやかに

まず、自分の体の様子を見ながら無理なく準備の動作を進め、柔らかく呼吸も整ったところで、足元の安定と円の動きをすることで、体も心もさわやかに変わってきます。少しずつ焦らず続けることが一番です。

■水曜日
■時間10：00～11：30
■定員…25人
■受講料…22,200円
■持参品…底の薄い、指の窮屈でない靴

氣 功

指導員
岡林 竹意

岡林 竹意



身体も心もすっきり、笑顔と健やかな私に

簡単な動作をゆっくり柔かにしていくと、内側の流れがよくなり楽になっていきます。身体も心も整い、落ち着いてすっきり。笑顔と健やかな私に変わります。仲間と共にこんな「練功」でエネルギーを高めましょう。

■水曜日
■時間18：30～20：00
■定員…20人
■受講料…22,200円
■持参品…床マット（床に座った時、硬さと冷えが気になる場合に）

中高年のための
健 美 操日本健美操協会認定
指導員3カ月
講座

中村 美帆



音楽に合わせて楽しく自分のペースで

健美操は、東洋医学をベースに、正しい呼吸法を身につけ、代謝を高め、体のツボを刺激することで内臓を元気にする中高年の方におすすめの体操です。毎回、肩こり、腰痛、膝痛や疲労回復などテーマを決めて、ツボを学びながら目的に応じた有酸素運動を行います。

■金曜日（全12回）
■時間13：30～14：45
■定員…15人
■受講料…14,800円
■持参品…ヨガマット（バスタオルでも可）

モナリザ・
エクササイズモナリザ・エクササイズインストラクター、
健康運動指導士3カ月
講座

中村 美帆



アンチエイジングエクササイズ

モナリザ・エクササイズでは交感神経がうまく働かず、やせにくい状態を改善していきます。機能的なストレッチ、バランストレーニング、セルフマッサージを行い、リンパさらさらのナチュラルな体していきます。疲労回復、美肌、ダイエット、冷え性などに効果的です。

■金曜日（全9回）
■時間15：00～16：00
■定員…15人
■受講料…11,100円
■教材費…実費（300円、アロマ代）
■持参品…動きやすい服装、タオル、水分、ヨガマットかバスタオル

初心者のための 合気道

高知県合気道グループ師範
伊藤 茂裕



世界 85 カ国で親しまれている武道

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軽に始めてみませんか。中学生から入会できます。

■金曜日 ■時間18：30～20：30
■日曜日 ■時間13：00～15：00
■定員…各20人
■受講料…21,600円
■教材費…1,000円

合気道・ こども教室

高知県合気道グループ師範
伊藤 茂裕



相手の力で、相手を制する

勝敗にこだわらず鍛錬することで、心の動きをコントロールする力が身につきます。護身術だけではなく、他者を思いやる精神力を会得することができます。楽しく、筋力や反射神経など生活に必要な基本的な能力を身につけましょう。
対象＝小学1年生～6年生

■日曜日
■時間15：30～16：30
■定員…20人
■受講料…19,500円
■教材費…500円

キッズ・ジュニア スポーツ教室

3ヵ月講座 かなるスタジオスタッフ



強い心と元気な体を作りましょう

最近、特に地方都市に住む子ども達の運動能力の低下が心配されています。スタジオ内で様々な運動を体験することで、スポーツに興味を持たせ、運動センスを育てます。
対象＝（キッズ）3歳～6歳（ジュニア）小学1年生～3年生
教室＝かなるスタジオ（高知市宝永町2-20 駐車場なし）

（キッズ）
■火曜日（全9回）
■時間17：00～18：00
（ジュニア）
■日曜日（全9回）
■時間9：00～10：00
■定員…各10人
■受講料…11,250円
■教材費…保険料実費
■持参品…動きやすい服装（はだしで行います）、タオル、水分

ヨーガ

日本ヨーガ禅道友会教師
国本 幸子



体の芯から伸ばし、体の芯からゆるめます

ご自分の体の条件や体調に合わせて、体操を行ってください。心と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合っていくことができれば、と思います。

■火曜日 ■時間10：30～12：00
■土曜日 ■時間10：30～12：00・14：00～15：30
■受講料…22,200円
■第1・2・3金曜日
■時間10：30～12：00
■受講料…18,500円
■定員…各25人
■持参品…敷物（バスタオル・毛布・ヨガマットなど）

YOKO先生の ヨガで美BODY

3ヵ月講座 ヨガインストラクター
YOKO



自分の体を知っていますか？普段使わないパーツや筋肉に意識を向けて健康的で美しいボディを作りましょう。体が硬くても大丈夫！！元タカラジェンヌのYOKO先生が基本からやさしく指導します。初めての方でもお気軽にご参加ください。

■火曜日（全11回）
■時間18：15～19：15
■定員…15人
■受講料…12,400円
■持参品…動きやすい服装、ヨガマット、水分、フェイスタオル

YOKO先生の ちょっとだけパワー-ヨガ！

3ヵ月講座 ヨガインストラクター
YOKO



太陽礼拝をメインに、筋肉を意識したヨガのポーズを組み込んでいきます。
元タカラジェンヌのYOKO先生と一緒に女性らしい魅せる！メリハリBODYを目指しましょう！
※体の硬さ、ヨガの経験は気にしなくて大丈夫

■月曜日（全10回）
■時間18：15～19：15
■定員…15人
■受講料…15,400円
■持参品…ヨガマット、動きやすい服装、水分、タオル

ゆったり ヨーガ

3ヵ月講座 ヨガワークスRYT200修了
山本 智恵



自分にあったヨーガを無理なくやさしく

やさしいヨーガに、ストレッチやマッサージを取り入れたクラスです。補助具を使って無理なく正しいポーズを行います。ゆったりしたレッスンで、心も身体もリセットしませんか。

教室＝BODYPRO.（高知市役所町9-17 BONVOYAGE2階 駐車場あり）

■月曜日（全12回）18：30～19：30
■火曜日（全12回）10：45～11：45
■水曜日（全12回）19：30～20：30
■定員…各20人
■受講料…13,550円

ホットヨーガ 入門

3ヵ月講座 スタジオイング
インストラクター
横田喜世恵



加温、加湿したスタジオでゆっくりと

体を温めることで体の柔軟性が増し、ヨーガ本来の呼吸法や座法が無理なく上達します。大量の発汗により代謝も高まり、ストレス解消だけではなく、ボディメイク効果も抜群。「体が硬い」「スポーツは苦手」という方にお薦めのフィットネスです。

教室＝スタジオイング（高知市北御座11-7 3F スタジオING 駐車場あり）

■月曜日（全12回）15：00～16：00
（全12回）18：30～19：30
■定員…各25人
■受講料…17,850円
■教材費…レンタルマット代500円（期間分）

やさしい パワーヨーガ

3ヵ月講座 スタジオイング
インストラクター
横田喜世恵



アメリカ生まれの動と静のヨーガ

さまざまなポーズを連続的にを行い、身体中の筋肉に負荷をかけることによって脂肪を燃焼させ、美しい身体をつくることを目的にしています。本講座は、集中力のアップとストレスの解消を主にした、運動が苦手な初心者向けのカリキュラムです。

教室＝スタジオイング（高知市北御座11-7 3F スタジオING 駐車場あり）

■金曜日（全12回）
■時間13：00～14：00
■定員…25人
■受講料…12,300円
■教材費…500円（レンタルマット代）

バレトン

3ヵ月講座 FTP バレトントレーナー
山本 理恵



シンプルな動きで筋力を整えていきましょう

「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語で、ニューヨークのバレエダンサーによって考案されたプログラムです。簡単な有酸素運動からバレエの動き、そしてヨガへと3つの要素を取り入れた裸足で行うエクササイズです。日頃、運動不足と感じている方にも無理なくできる動きで、主に下半身をひきしめ、体力アップや姿勢を良くする効果もあります。初めての方は体験レッスン（1,100円）もできます。
教室＝ヨガスタジオ アルブル（香南市市町みどり野4-127 駐車場あり）

■木曜日（全10回）19：30～20：30
■金曜日（全10回）10：30～11：30
■定員…各10人
■受講料…11,300円
■持参品…動きやすい服装、水分、ヨガマット

コア・エクササイズ

MIKA ダンスプロデュース
笠井江美子

コアマッスルを鍛え引き締める

コア・エクササイズは、身体の中心の筋肉（コアマッスル）を強化するもので、同時に骨盤矯正もできる運動です。コアマッスルを鍛えることで代謝を上げ、骨盤のゆがみを直し、ウエストを引き締めます。

教室＝MIKA ダンスプロデュース二葉第1スタジオ

（高知市二葉町16-3 駐車場あり）

■木曜日（全12回）
■時間19：30～21：00
■定員…20人
■受講料…12,300円
■持参品…動きやすい服装、フィットネスシューズ、タオル、水分

おとなの小笑学校

認知症予防ネット高知代表
及川 勝栄

笑いとやさしさあふれる認知症予防教室

級長さんの号令で授業の始まりのごあいさつ。懐かしい小学校の頃に戻って、「国語」「音楽」「体育」などの楽しい授業を受けてみませんか。科目内容は認知症予防に関するものです。講座の最後には学期修了証・皆勤賞もあります。

ぜひご参加ください。

■月曜日（全12回）
■時間13：00～16：00
■定員…20人
■受講料…18,000円
■持参品…水分補給のための飲み物

スリーA方式・物忘れ予防教室

認知症予防ネット高知代表
及川 勝栄

「優しさ・楽しい・大笑い」がキーワード

スリーA方式とは「明るく、頭を使って、あきらめない」の三つの頭文字「A」からつけられました。脳の活性化を意図した簡単なルールの、笑いをともなう楽しい10種類のケアゲームです。楽しく笑って認知症を予防しましょう。

■金曜日（全12回）
■時間10：00～12：00
■定員…18人
■受講料…12,300円
■持参品…汗を拭くタオルと飲み物

スポーツ吹矢

（一社）日本スポーツ吹矢協会
師範・四国ブロック長
岡林 寿男

スポーツ吹矢は健康を目的としたスポーツです。ゆっくりとお腹で息をする「腹式呼吸」と日常行っている「胸式呼吸」の2つの呼吸を使います。ゲーム感覚で心身を鍛えられ、年齢に関係なく手軽に楽しめます。

教室＝高知芸術学園（高知市南はりまや町2-12-22 駐車場あり）

■火曜日（全24回）
■時間9：30～12：00
■定員…29人
■受講料…24,650円
■教材費…実費
（吹矢セット8,640円～）

みんなで楽しく乗馬教室

日本乗馬連盟指導者
濱田 常稔

馬とふれあい自然を満喫しませんか

乗馬は年齢、性別を問わず楽しめるスポーツです。馬の温もりと季節を感じる自然の中、楽しく乗馬デビューしてみませんか。乗馬に必要なバランス感覚を養い、程よい全身運動で体を鍛え、馬との触れ合いで豊かな情操を育みましょう。

教室＝ブリタニア乗馬倶楽部（高知市久礼野1）※駐車場あります

■火・水・金・土・日曜日（全5回・日程未定）
■時間：午前クラス9：00～11：30
午後クラス14：00～15：30
※2回目以降の日程要相談
■定員…1日4人限定（合計10人）
■受講料…10,800円
■服装…長ズボン、スニーカー

プロが教える楽しいゴルフレッスン

PGA トーナメントプロ
山本 豊秀

ゴルフを始めたばかりの方、これから始めようと考えている方、子育てが一段落した主婦の方や新しい趣味を始めるシニアの方など大歓迎。プロゴルファーがわかりやすく丁寧に指導する初心者向けの講座です。練習場で打ち方の基本を身につけて、仕上げに実際のコースでも打ってみましょう。マナーやルールも解説します。ゴルフは全身を使うのでよい運動になります。気持ちのよい汗をかいてみませんか。

打球練習会場＝サンピアシリーズ ゴルフガーデン（高知市高須砂地155）
コース練習会場＝パシフィックゴルフクラブ（南国市才谷字古越778）■日曜日（全3回・日程未定）
■時間：打球練習19：30～21：00（2回）
コース練習13：30～17：00（1回）
■定員…8人
■受講料…15,000円（打球練習時のボール代は実費）
■持参品…運動のできる服装、スニーカー可、お持ちのゴルフクラブ、水分補給の飲み物※打球練習場は無料貸しクラブあります

社交ダンス

コムダンススタジオプロA級
矢野 寿男
山崎 大輔

体幹を使って身体をシェイプアップ

健康と運動の大切さには大きな筋肉を意識して使うことが大切です。これまで気付かなかった身体の使い方を時間をかけて覚え、上品でナチュラルなダンスと健康な体作りを楽しんでください。

■火曜日
■時間18：30～20：00
■定員…男女各30人
■受講料…24,650円

やさしい社交ダンス

コムダンススタジオプロA級
山崎 大輔
矢野 寿男

楽しみながら10歳若い身体を

社交とともにスポーツとして楽しむ方が増えています。頭の体操でステップを覚え、人から見て好感の持てる良い姿勢と正しい歩き方、そして身体の使い方をマスターしてください。

■土曜日
■時間10：30～12：00
■定員…男女各20人
■受講料…24,650円

アロハフラ（入門）アロハフラ

ルアナ 中川
日比 愛子（入門／土曜）
岩田るみ子（火曜13時）
松山 玲子（火曜9時半）

現代的なフラ「アウアナ」を中心に

太平洋の真ん中に浮かぶ島々ハワイ。大自然への畏敬の心や人間への愛をうたった大らかでゆったりした音楽。時には神秘的な朗唱に合わせて踊るフラは、一つ一つの動きに意味を持つ宗教的、民族的な踊りです。年齢や体力に左右されることなく、どなたにでも気軽に踊りを楽しむことができます。すてきな音楽に合わせて踊るといつの間にかハワイアン気分。

■火曜日
■時間11：00～12：30（入門）
9：30～11：00
13：00～14：30
■木曜日
■時間13：00～14：30
15：00～16：30
■土曜日
■時間18：00～19：30
■定員…各35人
■受講料…22,200円
■教材費…100円

家族で楽しむ
アロハ ルアナ フラアロハ ルアナ フラ
インストラクター
切詰 房子

ハワイの伝統的な音楽とダンスであるフラは、大自然への畏敬や人間愛を讀える総合芸術であり宗教儀礼です。19世紀以降、西洋音楽を取り入れたフラ・アウアナは、古典の心を受け継ぎながら、年齢、性別を問わず楽しむことができる現代的な音楽とダンスです。家族でフラを楽しみましょう。

※対象＝3歳以上小学6年生までのお子さんと家族ペア

■第2・4日曜日（全12回）
■時間10：00～11：15
■定員…15組
■受講料…14,800円
※子ども1名追加7,400円
※大人1人12,300円
子ども1人9,850円
■教材費…テキスト代100円
■持参品…動きやすい服装、タオル、水分※はだしでレッスンします

クラシック
バレエ〈入門〉マサコバレエワークス主宰
上岡真佐子

美しいしなやかな動きはバレエから

ボディラインを引き締めたい、バレエをやってみたいけどきつかけが…、という方へ「キレイになる、健康になる、バレエの基礎をしっかりと学ぶ」がテーマの講座です。

■木曜日
■時間10：00～11：45
■定員…30人
■受講料…33,900円

やさしい
体操とダンス(公社)日本女子体育連盟公認
ダンスムーブメントS級指導員
佐野 暎子

気軽に体操とダンスをしましょう

性別、年齢を問わず、寝たり座ったりして全身の筋肉を動かす体操をして、柔軟性や持久力、正しい姿勢、体力をつけたいと思います。次にリズムに合わせて楽しくやさしいダンスをします。

■土曜日
■時間14：00～16：00
■定員…30人
■受講料…22,200円
■教材費…ストレッチ用ゴム(実費840円)
トレーニング用ボール(実費840円)

フラメンコ

フラメンコスタジオ
エストゥディオグリス
主宰 徳永 菜己

楽しく、伸び伸びと踊ってみませんか？

スペインの情熱の踊りフラメンコ。難しいと思われがちですが、幅広い年齢層の方に楽しんでいただける舞踊です。ギターのリズムに合わせて楽しく踊ることで運動不足やストレス解消にも！また、きれいな姿勢や女性らしい動きが身につきます。まずは体を動かすことから始めてみませんか？教室＝エストゥディオグリス(高知市南川添16-33)

■土曜日(月3回)
■時間：19：00～20：00
■定員…10人
■受講料…45,360円
(月払い8,100円)
■教材費…実費

つや
艶 や か
ベリーダンス日本ベリーダンス協会認定
インストラクター
小森 なえ

週1回、自分に向き合う素敵な時間

世界最古の踊りであり、今もなお世界中で愛され続けるベリーダンス。身体の内側に意識を向けた一つ一つの細やかな動き、そして踊りに欠かせない表現力を身につけていきましょう。初心者の方もぜひチャレンジしてみませんか。

教室＝スタジオ パステロ(高知市南はりまや町2丁目6-5 1階 駐車場なし)

■月曜日
■時間19：00～20：00
■定員…10人
■受講料…12,300円
■持参品…動きやすい服装、タオル、水分

キッズ・
チアダンススタジオイング
インストラクター
横田喜世恵

ポンポンを持って元気にダンス

チアリーディングから派生したチアダンス。見る人も元気づけるダンスは、礼儀や表現力、チームワークを身につけることができます。元気にダンスを楽しみましょう。

※対象 5歳児～小学生

教室＝スタジオイング(高知市北御座11-7 3FスタジオING 駐車場あり)

■木曜日(全12回)
■時間17：00～18：00
■定員…20人
■受講料…12,300円
■持参品…動きやすい服装、タオル、水分、シューズ(2,528円～)

キッズストリート
ダンスBODYPRO. インストラクター
玉木 晶

〈親子クラス〉アニメソングやみんなが知っている曲に合わせて楽しく踊ります。お母さんもお父さんもお子さんと一緒に運動不足を解消しましょう。お子さんは2歳～小学生未満が対象となります。

〈小学生・中学生クラス〉リズムに合わせてカッコ良くステップ。ダンス初心者でも大丈夫！ストリートダンスで自己表現の楽しさを体験してみましょう。

教室＝BODYPROスタジオ。(高知市役所町9-17 BONVOYAGE2階 駐車場あり)

〈親子クラス〉
■土曜日(全12回)
■時間13：00～14：00
■定員…10組
■受講料…14,400円
※お子さん1人追加8,000円

〈小学生・中学生クラス〉
■土曜日(全12回)
■小学生低学年…14：00～15：00

■小学生高学年・中学生…15：15～16：30
■定員…各10人
■受講料…14,400円
■持参品…動きやすい服装、上履き、タオル、水分

はじめての
ストリートダンス

GUCCI(グッチ)



キッズ&ジュニア

人気のストリートダンスを基本からやさしく丁寧に指導します。まずは、音にノッて体をゆらしてみましょう！

※対象 小学1年生～中学3年生

教室＝dance space FUN* K(高知市愛宕町3-9-24-3F 駐車場なし)

■水曜日(全12回)
■時間17：15～18：15
■定員…20人
■受講料…14,400円
■持参品…動きやすい服装、タオル、水分、シューズ(室内用)

かんたん エアロダンス

スガジャズダンススタジオ
3カ月講座
北川 晴美



気分爽快！心も体もスッキリ！の楽しい運動習慣！

ノリノリで身体を動かして脂肪燃焼、体力アップ！火曜は簡単だから初めての方、シニアの方大歓迎！木曜は簡単なのに「いい汗かいた〜！」と一週間の疲れを吹き飛ばしてリフレッシュ！

教室＝スガジャズダンススタジオ
(高知市棧橋通5-5-7 サンポート高知2階 駐車場あり)

■火曜日(全12回)
■時間11:00～12:15
■木曜日(全12回)
■時間19:15～20:15
■定員…各20人
■受講料…16,000円
■持参品…動きやすい服装、フィットネスシューズ、タオル、水分

ダンス講座

たのしい☆ ジャズダンス！！

ジャズダンスインストラクター
3カ月講座
國友麻ゆみ



踊って元気な心と体作りを！！

初心者大歓迎のクラス！！大人になってからダンスを始めたい方、楽しんで体作りして心躍らせましょう！！2～3カ月にかけて1つの踊りをじっくり練習していきます。どなたもお気軽に受講できます。

教室＝スガジャズダンススタジオ
(高知市棧橋通5-5-7 サンポート高知2階 駐車場あり)

■木曜日
■時間11:00～12:00
■定員…20人
■受講料…16,000円
■持参品…動きやすい服装、フィットネスシューズ、タオル、水分

心と体を元気にする 料理講座と教室

撫子料理広場主宰
弘瀬久仁子



身近にあるもの、旬の食材を調理に生かすことで他の食材と調和させたり、漢方・薬膳など日本の食文化を楽しむ食卓に取り入れる方法などをご紹介します。健康作りにもお役立てください。

*開講日・時間・クラス・受講料などはお問い合わせください。

クッキング講座

パソコン 倶楽部

初心者も安心。繰り返し学べる。いつからでも受講できます。

ゆっくり学べる分かりやすい教材を使用し、最新ソフトを習得できるようにカリキュラムを充実しています。また、内容の理解を深めるために、各コース共通でパソコンの仕組みやフォルダ・ファイル管理についても学習します。

コース修了後も復習できる分かりやすい教材となっています。

まずは無料見学を！！(要予約)パソコン購入に向けてのアドバイス、授業の進め方のご相談もお受けいたします。

パソコン講座



森崎 司
1947年生まれ
経理歴45年余
情報処理歴30年余

コース		内 容(使用するソフトウェア)	受講料	教材費
超入門者向き らくらく入門	入門編	はじめてパソコンに接する方のコースです。パソコンの経験がなくても基礎から学習しますので大丈夫です。	28,800円	2,000円
楽しむ ワード	基礎編	パソコンの基礎は、文字入力につきます。ワープロの基礎をしっかりと学習し、活用コースへ挑戦しましょう。	27,750円	2,700円
	活用編	Word2007以降に対応した実務的内容です。レシピ・メニュー・DM・名刺など作成します。	30,850円	2,700円
楽しむ デジカメ	活用編	WindowsVista以降・インターネット接続の方対象。撮影実習・PCへの写真取り込み・写真の整理・管理方法・レタッチ・音楽入りDVD作成ほか	30,850円	2,700円
楽しむ エクセル	基礎編	表計算??分かっているようで、分かっていたことを発見・理解すると楽しくなってしまう不思議なエクセル	28,800円	2,700円
楽しむ ホームページ作成	基礎編	一つのテーマで Web サイトを作成しますので全体の流れを把握しやすい。ロゴマークやアニメや写真の編集など含む。	31,850円	2,700円
らくらく パソコン会計 (個人事業主向き)	活用編	青色申告もらくらく。日常処理から決算・所得税確定申告書・青色申告決算書・消費税確定申告書を国税庁HPより作成。	31,850円	2,700円

全
8
回
16
時
間

※定員各8人、1回2時間、全8回です。※複式授業です。受講生の都合での振り替え授業できます。

※ご自分のパソコン、ソフトで受講していただきます。