

# 受講生募集中

高知  
教室

12月16日(木) 健康講座 体験講座

## 今日から始めるゆがみ改善ヨガ(新)

正しい姿勢で正しいヨガのポーズをとることを意識しながら行います。簡単な道具を使用しますので体の硬い方でも安心して正しいポーズに整えることができます。



日常の姿勢を改善し、体の調子を整えることにより、一生使い続ける体を、しなやかに強くしていきます。

講師 前田 やよい  
ヨガインストラクター

時 19:00~20:15

受 1,500円(全1回)

定 5人

持 マスク、ヨガマット(お持ちでない方は、レンタル有(要予約300円)、バスタオル(姿勢を整える補助に使用、硬めのものを2枚))

高知  
教室

12月17日(金) 教養講座 体験講座

## 60歳からの絵本講座

ご自身の楽しみ、健康管理、家族へのよみきかせなどで、絵本を学んでみませんか。社会問題やSDGs関連の絵本、民話絵本など、さまざまな絵本で豊かな時を過ごしましょう。



【内容】子どもの発達と選書、絵本で楽しむ子育て、保育、認知症予防や介護に役立つ絵本の紹介、健康増進につながる話 など

講師 弘田 恵子

絵本専門士(国立青少年教育振興機構認定)、JPIC読書アドバイザー

時 10:30~11:30

受 1,100円(全1回)

定 10人

持 マスク、筆記用具

外部  
教室

12月18日(土) ダンス講座 体験講座

## ティーンズJAZZ(新)

ダンスの基礎トレーニングから振付まで、かっこよく踊るためのテクニックを学びましょう。ストレッチで柔軟性を養い、基礎では体幹を鍛えます。いろいろな振付を楽しみながら、表現力を磨いていきましょう。



【対象】小学5年生~中学生

講師 横田 喜世恵

スタジオインストラクター

時 18:40~19:40

受 1,230円(全1回)

定 20人

持 マスク、ストレッチのしやすい服装(ジーンズ系は不可)、靴下、バレエシューズもしくはJAZZシューズ(無料レンタル有、要予約)、タオル、水分

場 スタジオイング

高知市北御座11-7-3階 P 有

高知  
教室

12月18日(土) 書道講座 特別講座

## 実用書(はがきの表書き)特別講座

年賀状や寒中見舞い、字に自信がないからとパソコンに頼りきりになったり、もったいないに書けたら...と思うことはありませんか。



ペン字や筆ペン、小筆の使い方、字形や配置などを学びましょう。より心のこもったはがきを送れるようになるようお手伝いします。

講師 川西 真子  
独立書人協会友

時 13:30~15:30

受 1,700円(全1回)

教 実費500円(材料代) ※当日徴収

定 10人

持 マスク、ご希望の筆記用具  
・ペン字=ボールペン(必要であれば硬筆用下敷き)  
・筆ペン=筆ペン、文鎮、毛氈  
・小筆=書道用具一式

高知  
教室

12月21日(火) 音楽講座 体験講座

## すぐ弾ける大正琴

大正琴は左手で音階ボタンを押さえ、右手のピックで弦を弾いて演奏する楽器です。初めての方も大歓迎です。



体験講座では「さくらさくら」や「荒城の月」などを弾いてみましょう。

講師 澤本 芙久子

(公社)大正琴協会正会員、琴城流大正琴振興会教授

時 13:00~14:30

受 1,400円(全1回)

定 10人

持 マスク、筆記用具、お持ちの方は大正琴 ※貸出用の大正琴有(無料・要予約)

高知  
教室

1月17日(月) 教養講座 体験講座

## 大人の寺子屋

読み、書き、計算、歌う、笑うで脳を鍛えましょう。



唱歌・童謡などの内容を理解し、情景を思い浮かべながら、音楽に合わせて歌ったり、手先を使った工作や脳ゲームをするなど、楽しみながら健康な頭づくりを行います。

講師 片岡 和佳子

SK未来創造研究所所長

時 10:30~12:00

受 2,000円(全1回)

教 実費250円 ※当日徴収

定 8人

持 マスク、筆記用具

高知  
教室

1月16日(日) 教養講座 特別講座

## タネダさんちの楽しい漢方

血・骨・腸の3つの鍵を知って中医学健康づくりをしましょう。病気にかかる前取り組む予防医学の考え方が中医学の特徴です。中医学の知恵を取り入れて、若々しく、イキイキとした人生を送りませんか。



※この講座は、体調を整えることについての一般知識をお伝えするものであり個々の治療をお受けするものではありません

講師 種田 生司

国際中医専門員(中国政府認定)、  
日本中医学薬研究会理事、漢方カウンセラー

時 10:00~12:00

受 1,500円(全1回)

教 実費 500円(資料代等) ※当日徴収

定 12人

持 筆記用具、マスク

外部  
教室

1月19日(水) 健康講座 体験講座

## やさしい筋トレとストレッチ(新)

イスやヨガマットを使って、軽い有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチを行います。無理なく自分のペースで、転ばない体づくりを目指します。



少しずつ自分のカラダが変わっていくのを感じてみませんか。

講師 久保 左枝

(公財)日本スポーツクラブ協会公認マスタースポーツインストラクター

時 13:30~14:15

受 1,230円(全1回)

定 10人

持 マスク、動きやすい服装、タオル、水分、ヨガマットかバスタオル

場 マサコバレエワークス・Bスタジオ

高知市本町4-2-20 ZUMZUMビル3階 P 無

外部  
教室

1月25日(火) 健康講座 体験講座

## 自力整体(新)

ぐっすり熟睡、すっきり排泄、温かい体に導きます。筋肉や骨に負荷のあまり掛からない状態で、特に体幹などの筋肉を柔軟で強いものにしていきます。滞りのない自由に動ける体になり背骨が整ってくることでエネルギーの循環がよくなります。



講師 森部 侑恵

自力整体ナビゲーター

時 13:30~15:00

受 1,750円(全1回)

定 10人

持 マスク、動きやすい服装、ヨガマット、輪っかタオル(初めての方には貸出有)

場 マサコバレエワークス・Bスタジオ

高知市本町4-2-20 ZUMZUMビル3階 P 無