

受講生募集中



いの教室 クッキング講座 特別講座

江藤里恵先生のパン・お菓子教室

完全グルテンフリーのお菓子や、卵・乳製品・白砂糖を使わないパンやお菓子など、こだわりの材料で身体に優しく負担のないものを!美味しく簡単に作れる教室。わかりやすく説明しながらの進行なので初心者の方も大歓迎です。



※写真はイメージです

講師 江藤 里恵
美腸プランナー、酵素マイスター

時 月(不定週) ①10:30~12:30
②14:30~16:30
③19:00~21:00

定 各4人

持 マスク、ハンドタオル、エプロン、スリッパ、お持ち帰り用の容器や袋

場 サニーアクスィいの1階 フードコート北側

高知教室 教養講座 レギュラー講座

初めてのマインドフルネス^新

マインドフルネスを実際に体験しながら基礎を学べる講座です。海外では医療や教育の現場、一般企業などでも積極的に取り入れられているマインドフルネス・ストレス低減法のプログラムから、エクササイズや実践を行います。



講師 松本 真紀子
米国・日本ハコミ研究所認定セラピスト、マインドフルネス教育プログラム講師

時 第3回 10:00~12:00

受 12,000円(全3回)

教 1,000円 ※当日徴収

定 6人

持 マスク、筆記用具、動きやすい服装

高知教室 **いの教室** 絵画講座 レギュラー講座

日本画

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。



※講師作品

講師 荒木 陽一
県展日本画無鑑査

時 高知 ④ 13:00~15:00
いの 第2・4回 18:30~20:30

受 高知 16,610円(全11回)
いの 10,440円(全6回)

教 実費

定 高知 30人 いの 20人

持 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。(お持ちでない方は1~2万円程度)

高知教室 **いの教室** 趣味講座 レギュラー講座

ビーズアクセサリー

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ー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。



講師 雨森 豊子、岡村 陽子
(一財)生涯学習開発財団認定インストラクター

時 高知 第2・4回 13:00~15:00
いの 第2・4回 13:00~15:00

受 12,000円(全6回)

材 実費 1,800円~

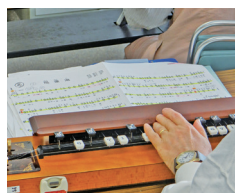
定 高知 30人 いの 20人

持 マクラメ板、はさみ、やつとこ

高知教室 音楽講座 レギュラー講座

すぐ弾ける大正琴〈初級~中級以上〉

大正琴教室はだれでもやさしく楽しく弾けることを基本精神にしています。楽譜の苦手な方でも数字譜ですから安心です。上達の段階に応じて邦楽、歌謡曲、演歌、洋楽、童謡唱歌、アンサンブルと幅広い音楽を楽しむことができます。



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 第1・2・3回 13:00~14:30

受 12,600円(全9回)

教 実費 琴城流教本代、大正琴柱42,570円

定 12人

持 大正琴、教本、筆記用具
(教室での貸大正琴数台あり)

高知教室 **いの教室** 趣味講座 レギュラー講座

パッチワーク教室

持って楽しく、飾って和やか、プレゼントに喜ばれ、こんな自分が誇らしい。皆さんもいかがですか。縫い目が悪くても、曲がっていても、完成すると美しくなる。布の持ち込みもできます。



※作品例

講師 [高知田・いの] [高知函] 武市 育子、町田 緑

時 高知 第1・3回 10:00~12:00
第1・3回 13:00~15:00
第1・3回 13:00~16:00
いの 第1・3回 10:00~12:00

受 12,000円(全6回)

材 実費

定 各20人

持 お針道具

高知教室 ダンス講座 レギュラー講座

家族で楽しむ アロハ ルアナ フラ

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讃える総合芸術であり宗教儀礼です。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、年齢を問わず楽しめる現代的な音楽とダンスです。家族と一緒に楽しみましょう。



【対象】3歳以上中3までのお子さんと家族ペア
※1人のみの参加可

講師 切詰 房子
アロハルアナフラ インストラクター

時 第2・4回 10:00~11:00

受 1組8,580円(全6回) ※子ども1人追加4,320円
※大人1人のみ7,080円、子ども1人のみ5,640円

教 実費(コピー代など)

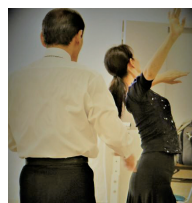
定 15組

持 動きやすい服装、タオル、水分 ※裸足でレッスンします

高知教室 ダンス講座 レギュラー講座

社交ダンス

上品で魅力的なダンスを踊るには、正しい姿勢、美しい動きが重要。自分の体を意識することから始めましょう。全身の動きをひとつずつ体感しながら、楽しいダンスを目指しましょう。



講師 矢野 寿男(プロA級)・山崎 大輔
コムダンススタジオ

時 ④ 18:30~20:00

受 14,300円(全11回)

定 15人

持 マスク、動きやすい服装など

※いの教室、シリーズ教室でも社交ダンス講座を開催しています。
詳細はホームページをご覧ください。

いの教室 **シリーズ教室** 健康講座 レギュラー講座

ピラティス

身体の深層部にある筋肉を正しく使うための運動プログラムです。体幹(コア)を鍛え、腰痛・肩こりの改善、骨盤矯正を行うことで正しいボディラインを目指します。普段運動しない、苦手という方も心配せずご参加ください。



講師 賀部 綾子
STOTT PILATES インストラクター

時 いの ④ 19:00~20:00
シリーズ ④ 11:30~12:30

受 16,390円(全11回)

定 いの 15人 シリーズ 20人

持 動きやすい服装、水分、タオル、ヨガマット(最初はなくてもOK)