

# 受講生募集中

**外部教室** 9月13日(月) 健康講座 体験講座

## ホットヨガ入門

体を温めることで体の柔軟性が増し、ヨ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、ボディーメーク効果も抜群。「体が硬い」「スポーツは苦手」という方にもお勧めのフィットネスです。



**講師** 横田 喜世恵  
スタジオインストラクター

**時** 15:00~16:00  
**受** 1,600円(全1回)  
**定** 5人  
**持** マスク、動きやすい服装、水分、着替え、フェイスタオル、バスタオルもしくはヨガラグ、ヨガマット(有料レンタル有100円※当日徴収)  
**場** スタジオイングリ  
高知市北御座11-7-3階 P 有

**高知教室** 9月15日(水) 教養講座 体験講座

## ゼロから始める詩を書いて読むこと(新)

日本語を話し、書ける人は誰でも詩人になれます。最初の1行を書いて、読むところから始めましょう。体験講座では実際に手を動かして、声を出して詩と向き合ってみましょう。簡単なゲームを交えて、短い詩を1本完成させます。



**講師** 中内 こもる  
俳優・作家・詩人

**時** 13:30~15:00  
**受** 1,800円(全1回)  
**定** 12人  
**持** マスク、筆記用具

**高知教室** 9月16日(木) 書道講座 体験講座

## 硬筆・書写・書道(新)

ボールペンや筆できれいに書く硬筆や書写、一步踏み込んで芸術としての書道の3つの中から好きな書写を学びます。お勤め帰りに一緒に始めてみませんか。体験講座では①ボールペンまたは万年筆 ②小筆 ③中筆の中からご希望の課題を練習します。



**講師** 川西 真子  
独立書人団会友

**時** 18:00~20:00  
**受** 1,200円(全1回)  
**教** 実費 ※硬筆用紙、半紙、墨汁の販売有  
**定** 10人  
**持** マスク  
硬筆=筆記用具一式(ボールペン、万年筆)、硬筆用下敷き  
書写=書道=書道用具一式(小筆、中筆)

**高知教室** 9月17日(金) 教養講座 体験講座

## やさしい朗読(新)

マスク生活でお口周りがたるんでいませんか?名作を声に出して楽しむことで、一緒に喉や表情筋を鍛えることができます。読み終わると、口角が上がり、心も表情も晴れやかになりますよ。  
※体験レッスンでは小川未明「野ばら」を朗読します



**講師** 長谷川 恵子  
フリーアナウンサー、朗読講師

**時** 10:00~11:30  
**受** 2,000円(全1回、教材費込)  
**定** 12人  
**持** マスク、筆記用具

**外部教室** 9月18日(土) 邦楽と日本舞踊の講座 体験講座

## はじめてのお琴

たった一日で日本古謡「さくらさくら」が奏でられます。琴の基本から、伝統音楽やポップス・演歌と一緒に和の音で奏でてみませんか。お琴は用意していますので手ぶらでお越しください。  
【対象】小学生から大人まで、男女問いません



**講師** 松村 紫乃  
高知県三曲協会会長

**時** ①13:30~15:00 ②18:00~19:30  
※希望の時間をお選びください  
**受** 1,500円(全1回)  
**定** 各5人  
**持** マスク  
**場** 「はじめてのお琴」棧橋教室  
高知市棧橋通1丁目 P 無

**セリース教室** 9月18日(土) ダンス講座 体験講座

## か・ん・た・ん♪フラメンコ

フラメンコの基本の動きを取り入れ、どなたでも気軽に楽しんでいただけるクラスです。年齢や運動神経は問いません。楽しく踊りながら、バランスの取れた体・きれいな姿勢作りを目指します。



(2018年7月撮影)

**講師** 徳永 茉己  
フラメンコスタジオ・エストゥディオグリス主宰

**時** 10:00~10:30  
※当日10:30~11:30はレギュラー講座見学もできます  
**受** 1,100円(全1回)  
**定** 10人  
**持** マスク、動きやすい服装、タオル、水分、上履き(ゴム底、ヒール無しでも可)

**いの教室** 9月25日(土) 健康講座 体験講座

## 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** 1,230円(全1回)  
**教** ヨガ棒レンタル料200円 ※当日徴収  
**定** 6人  
**持** マスク、ヨガマット、動きやすい服装、水分、タオル

**高知教室** 第1・3木曜日 教養講座 レギュラー講座

## 自分史作成講座(新)

世界にひとつだけの物語を綴りましょう。今、過去を振り返ることは未来に役立ちます。客観的視点を芽生えさせ、冷静に物事を分析し、観察力・表現力を高めることにつながります。



**講師** 中山 佳恵  
作家

**時** 18:30~20:30  
**受** 10,440円(全6回)  
**教** 実費300円(テキスト代として) ※初回日徴収  
**定** 12人  
**持** マスク、筆記用具

**いの教室** 第2水曜日 趣味講座 レギュラー講座

## 楽しい折り紙(新)

折り紙を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よ♪  
**時** 10:00~12:00

**セリース教室** 第2土曜日 趣味講座 レギュラー講座

## かわいい折り紙(新)

園や学校、施設などで、子どもたちや利用者さんに楽しんでもらえる壁面飾りを作りましょう。  
**時** 18:00~20:00



※作品例

**講師** 月愛  
日本折紙協会認定折紙講師、介護福祉士

**受** 4,500円(全3回)  
**教** 実費各回500円程度 ※当日徴収  
**定** 各10人  
**持** マスク、お持ち帰り用袋(クリアファイル等)