

受講生募集中

高知教室 3月18日(金) 教養講座 体験講座

絵本講座 -絵本で文学を楽しみましょう-

日本文学・世界文学の名作絵本の読みかせや、読み解きを行います。絵本で豊かな時を過ごしましょう。



【講座内容】

- 絵本よまやま話
- 絵本の名作を読み解く
- 日本文学、世界文学の名作を絵本で読む 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 筆記用具

いの教室 3月18日(金) 音楽講座 体験講座

楽しい大正琴

大正琴の楽譜は大きな数字で書かれているので、五線譜が読めなくても、楽譜どおりにボタンを押さえて弾けば誰でも簡単に演奏できます。



お気軽にご参加ください。

講師 田中 千賀

(公社)大正琴協会正会員
琴伝流大正琴高知県支部長

時 13:00~15:00
受 2,000円(全1回)
定 10人
持 筆記用具 ※大正琴はお貸しします(無料)

外部教室 3月23日(水) 健康講座 体験講座

LesMILLS(レズミルズ) BODYBALANCE **新**

ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れ、脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的です。緩やかな音楽に合わせて呼吸を意識しながらエクササイズすることで、心の落ち着きを得られるのも大きなポイントです。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいレズミルズ考案のプログラムです。



講師 大崎 まや

フィットネスインストラクター

時 10:45~12:00
受 1,500円(全1回)
定 25人
持 水分、タオル、
ヨガマット(レンタル有200円※当日徴収)
場 Studio.ぶらすあるふあ
高知市役知町9-17 BONVOYAGE2階
P 有(有料)

外部教室 3月30日(水) 健康講座 体験講座

かんたん・ピラティス **新**

ゆっくりと呼吸をしながら簡単な動きをします。運動経験のない方でも大丈夫です。ぜひ生活パターンのひとつにしてみませんか。



講師 朝倉 一恵

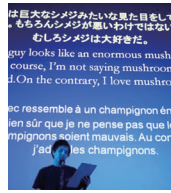
ピラティスインストラクター

時 10:00~10:50
受 1,230円(全1回)
定 10人
持 タオル、水分、ヨガマット(お持ちでない方は厚手のバスタオル)
場 マサコバレエワークス・Bスタジオ
高知市本町4-2-20ZUMZUMビル3階
P 無

高知教室 3月30日(水) 教養講座 体験講座

ゼロから始める 詩を書いて声にすること **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。「ポエトリースラム」の日本代表として世界大会に出場した講師による、詩の「書き方と朗読」講座です。簡単なゲームを交えて、短い詩を1本完成させましょう。
※ポエトリースラム=3分以内の自作詩の朗読競技会。80年代にアメリカで始まり世界中に広まっている



講師 中内 こもる

俳優・作家・詩人

時 18:30~20:00
受 1,800円(全1回)
定 12人
持 筆記用具

高知教室 火曜日《4/5~》書道講座 レギュラー講座

楽しい書道-楷書・行書・草書の基本- **新**

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)を練習します。気楽な気分で見学して頂いても構いません。きっと日々の生活に役立つと思います。



講師 梶原 青城

書道コーディネーター

時 14:00~16:00
受 14,960円(全11回)
教 実費
定 15人
持 書道用具一式、半紙

高知教室 火曜日《4/19~》趣味講座 短期講座

きもの着付け

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)】

- 長じゆばんの着方
- 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 17,400円(全15回)
教 1,000円(テキスト代)
定 各15人
持 着物、長じゆばん、肌じゆばん、裾よけ、たび(ひも類はお貸しします)

高知教室 月曜日《4/11~》健康講座 短期講座

ウォーキング&小顔ヨガ

マスク生活で滞りがちな表情筋をほぐして表情豊かに、そして身体全体はヨガで整えていきましょう。正しい姿勢と歩き方をそれぞれの方に合わせてご指導いたします。イキイキとした表情、イキイキとした姿勢を目指しましょう!どなたでも、どうぞお気軽にご参加ください。



講師 大石 美和

元モデル事務所所属
全米ヨガ アライアンス協会 講師 RYT500

時 18:30~19:30
受 7,600円(全4回)
定 6人
持 水分補給の飲み物 ※椅子を使ったヨガで身体をほぐします。動きやすい服でレッスンしましょう。ウォーキングのレッスンは靴を履いて行います。いつもの靴でお越しください

シリーズ教室 水曜日《4/13~》健康講座 短期講座

ママとベビーのかんたんヨーガ

ゆっくり身体を動かして心身ともにリラックス。気になる産後の骨盤まわりも引きしめます。「タッチ」と「言葉」のコミュニケーションで「心」と「体」を育てましょう。



【対象】完全に首が据わってから歩く前までの赤ちゃんと母親

講師 玉木 晶

ベビーセラピスト協会認定 ベビーヨガインストラクター

時 10:00~11:00
受 8,640円(全6回)
定 10組
持 動きやすい服装、タオル、水分、赤ちゃんの外出に必要なもの、バスタオル