

受講生募集中



シリーズ教室 4月9日(土) 趣味講座 体験講座

かわいい折り紙

園や学校、施設などで、みな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

いの教室 4月13日(水) 趣味講座 体験講座

楽しい折り紙

折り紙を立体的に折っていくことで、脳のトレーニングにもなりますよ！

時 10:00~12:00



※作品例

講師 月愛(るあ)

日本折紙協会認定折紙講師、介護福祉士

受 1,500円(全1回)

教 実費500円 ※当日徴収

定 各8人

持 お持ち帰り用袋、シリーズ教室はスリッパ

シリーズ教室 土曜日 健康講座 レギュラー講座

経絡リンパマッサージと中国気功

「気功」は、生命のエネルギー「気」とそれを循環させる「功」によって免疫力や自癒力などを高め、自養生(=自ら生命を養うこと)を目指す健康法です。講座では、西洋医学の「リンパシステム」と東洋医学の「経絡」を組み合わせた「経絡リンパマッサージ」も行います。簡単な動作なので老若男女こだわらず、ご参加ください。



講師 李 敬愛

中国民間気功師

時 11:50~12:50

受 19,500円(全13回)

教 実費300円程度(資料コピー代)

定 25人

持 動きやすい服装、タオル、水分、ヨガマット(体験の場合貸し出しあり、要予約)

高知教室 第3金曜日(5/20~) 教養講座 レギュラー講座

やさしい朗読

昔読んだ作品、タイトルは知っているけど読んだことがない作品…そんな文豪の名作と再び出会い、声に出して味わう講座です。声に出し、耳から聞くことで脳が活性化されると言われる朗読。自然と表情筋や喉の筋力が鍛えられ、表情が明るくなり、気持ちも前向きになりますよ。



講師 長谷川 恵子

フリーアナウンサー、朗読講師

時 10:00~12:00

受 6,000円(全2回・教材費込)

定 12人

持 筆記用具

高知教室 4月20日(水) 趣味講座 特別講座

ブラッシュアップスクール

新生活の始まる春。マスクから出ている目元や眉も春らしく美しく変化させてみませんか？ちょっとしたコツで印象が変わります。マスクしたままで実習を行います。お一人お一人に似合うアドバイスをしますので、ご自分で毎日できるように、練習してみましょう。



講師 佐田 三千代

BlancRoseブランローズ代表

時 19:00~20:30

受 2,250円(全1回)

定 10人

持 筆記用具、普段お使いのメイク道具(お持ちでない方にはお貸しします)

高知教室 4月9日(土) 5月7日(土) 教養講座 特別講座

土佐のお庭は薬箱

4/9【家の周りの薬箱】

昔の民家の周りの風景といえはナンテン、ツブキ、ユキノシタ、カキノキ、モッコク、ヒガンバナなどが思い浮かびます。これらの民間薬は土佐でも昔から使われてきました。医薬品が容易に手に入らなかった時代には、意味があって植えられていたものなのです。



5/7【梅干しとドクダミの薬箱】

この季節にぴったりの梅干しとドクダミについてご紹介いたします。

講師 関田 泰子

(公財)日本薬剤師研修センター 漢方薬・生薬認定薬剤師

時 13:30~15:00

受 1,500円(全1回)

定 各9人

持 筆記用具

外部教室 4月2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り付まで、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。いろいろな振り付を楽しみながら、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

スタジオイングインストラクター

時 18:40~19:40

受 1,230円(全1回)

定 20人

持 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(お持ちでない方は無料レンタル有)、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

シリーズ教室 4月10・17・24日(日) 健康講座 短期講座

ダイエットエクササイズ

30分の体幹トレーニングと30分のストレッチを組み合わせたクラスです。お腹回りの筋力をアップすることで姿勢を美しく保ち、痩せるためのカラダ作りを目指します。凝り固まった筋肉をほくしてカラダを引き締めていきましょう。



講師 久保 左枝

(公財)日本スポーツクラブ協会公認 マスターズスポーツインストラクター

時 11:15~12:15

受 3,690円(全3回)

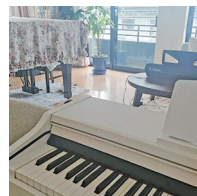
定 15人

持 動きやすい服装、タオル、水分、ヨガマットかバスタオル

外部教室 4月22日(金) 4月25日(月) 音楽講座 体験講座

大人のためのピアノサロン

3人程度のグループレッスンで、内20分は個人レッスンです。楽しい雰囲気の中で、互いに刺激を受け合いながら練習しましょう。音符が読めない方から経験者まで、技術を身につけながら無理なく続けていただけるよう優しく指導します。



講師 山崎 恵美

高知芸術学園 元講師

時 4/22(金) 9:40~10:40(定1人)

4/22(金) 10:50~11:50(定1人)

4/25(月) 10:00~11:00(定2人)

受 1,700円(全1回)

場 高知市南川添

P有(台数に限り有り、要相談)

高知教室 第4水曜日 教養講座 短期講座

ゼロから始めるお片付け講座

片付けの苦手な人の”やる気”を引き出す3回講座です。4/27【整理の基本】片付けでも片付かないのはなぜ?自分に合った片付け方とは? 5/25【収納を学ぼう】1カ月の変化について語ろう!収納法を学ぼう 6/22【これからの片付け】2カ月間の結果発表!これからの片付けについて



講師 西野 ナミ

ハウスキーピング協会 整理収納アドバイザー2級認定講師・整理収納教育士

時 10:00~12:00

受 8,400円(全3回)

教 実費600円(テキスト代) ※初回日徴収

定 10人

持 筆記用具