

楽しく、心豊かに。

# 高新文化教室

## 講座案内

[2024年1月～3月]

高知教室

いの教室

シリーズ教室

皆様の創作活動、生涯学習の「ひろば」としてご活用ください。

主催／高知新聞社

主管／高知新聞企業

特集

高知  
教室

金曜日

邦楽と日本舞踊の講座

レギュラー講座

## 一絃琴

個人の技量に応じた丁寧な指導を行ってまいります。土佐に根付いた奥深い音色を楽しみながら習ってみませんか。



**講師 森本 和子**  
正曲一絃琴白鷺会会長  
(昭和44年8月高知県無形文化財保持団体)  
**時** 14:00～16:00  
**受** 13,600円(全10回)  
**教** 実費  
**定** 12人  
**持** ロカン4,500円、チューナー2,500円程度

講師の声

### ◆「土佐の一絃琴」について教えてください

一絃琴の歴史ははっきり残っていませんが、平安時代から始まったともいわれています。全国にはいくつか一絃琴が伝わっている地域がありますが、土佐の一絃琴は、幕末に京都土佐藩邸に勤務した門田宇平が一絃琴を習い、土佐に持ち帰ったことに始まります。一絃琴の奏法は昭和44年に高知県無形文化財に指定され、私たち正曲一絃琴白鷺会は、一絃琴の演奏技術保持団体に認定されています。

### ◆一絃琴はどのような楽器ですか

一枚の板に一本の絃だけの素朴な楽器です。板は桐、絃は絹糸です。「蘆管(ろかん)」を指にはめて左手を移動して音を作り、右手で絃をはじきます。万葉集や古今和歌集など、和歌をうたいながら演奏します。

### ◆一絃琴の魅力はどんなところですか

やはり音色ですね。一絃琴の優しく凛とした音色は、楽しい時も悲しい時も心に寄り添ってくれます。ぜひ一度ご体験ください。また各地で演奏会も行っていますので、心にしみる音色をぜひ聴いていただけたらと思います。

受講生の声

○いろいろな演奏会で聴いた中で、一絃琴の音色がいいなと思って始めました。楽器自体がとても軽いので家でも練習しやすいです。年配の方でも長く楽しめますよ。演奏していくと、奥が深い楽器だと感じています。

○若いころから十三絃に憧れていたのですが、一絃琴の素敵な音色はもちろん、気軽に扱えることもあり、今では一絃琴の魅力にはまっています。

○退職後に何か音楽を始めたいと、高新文化教室の講座一覧を見たのがきっかけです。一絃琴のしっとりとした雰囲気惹かれました。和歌を詠んだ昔の人々やその時代に思いを馳せながら演奏しています。

高知  
教室

1/23(火)・2/27(火)・3/26(火)

教養講座 特別講座

## 『枕草子』の魅力に迫る～「日記的章段」を中心に～

原文の言葉をたどり、補助資料を用いて、『枕草子』鑑賞のポイントを解説します。清少納言が体験した宮廷生活が垣間見える「日記的章段」を扱い、清少納言と中宮定子との絆、清少納言と藤原行成・藤原公任など男性貴族たちとの知的交流を読み解いてみましょう。



**講師 佐竹 知佳**  
早稲田大学教育総合研究所 特別研究所員、早稲田大学非常勤講師  
**時** 13:30～15:00  
**受** 6,000円(全3回)  
**教** 実費 300円※初回日徴収  
**定** 24人

高知  
教室

第2・3土曜日

教養講座 短期講座

## ハンドトリートメント検定講座

即実践できる「癒やし」のスキルを身に付ける、資格取得・集中講座です。大事なご家族、医療や介護のお仕事、ボランティアやイベントなど、その場に合わせアレンジしながら、さまざまなコミュニケーションの場で役立つ内容の検定講座です。



※日程および講座時間割など詳細はホームページをご覧ください

**講師 桑田 明美**  
JAA日本アロマコーディネーター協会認定ハンドトリートメント検定トレーナー  
**時** 1日目(10:00～13:30)  
2日目(10:00～14:00)\*検定試験\*80分を含む  
**受** 16,500円(全2回)  
**教** 実費 17,280円(テキスト代、DVD代、ホホバオイル代、認定料含む)※初回日徴収  
**定** 各月4人  
**持** バスタオル3枚、大きめのフェイスタオル2枚、筆記用具、水分補給の飲み物

# 受講生募集中

高知教室 1/10(水)・2/14(水) 趣味講座  
短期講座 3/13(水)

## 多肉植物一寄せ植え教室一

葉や茎に水分を蓄えて成長する多肉植物はお手入れも簡単！プリプリの形に色とりどりのかわいい葉っぱも特徴の一つです。育て方やアレンジ方法をご紹介します。毎回、何種類かある花器の中から好きなものを選んで、お好みのアレンジをします。



※写真はイメージです

講師 石元 志保  
サキュレントプランナー

時 18:15~20:15  
受 5,100円(全3回)  
※1回のみ受講可(1回分 2,200円)  
教 実費(各月2,000円程度)※当日徴収  
定 各月10人  
持 お手ふき、はさみ、持ち帰り袋(箱)

高知教室 1月19日(金) 1月21日(日) 教養講座  
特別講座

## 発達障がい空間支援士

「部屋で落ち着けない」「椅子に座ることに辛さを感じる」「モノへのこだわりから暮らにくさを感じていることがある」自分自身や身近な人にこのような感覚があれば、それは発達障がいの特性によるものなのかもしれません。この講座では発達障がいと感覚過敏(五感)などの特性を知り、集中しやすい空間、落ち着きやすい空間、寝やすい空間など、一人ひとりの特性に合わせた暮らしの空間について学びます。  
※カリキュラムなど詳細はホームページをご覧ください



講師 カール 友波  
発達障がい空間支援士認定講師

時 1/19(金) 13:00~16:00 ※ご希望の日を  
1/21(日) 10:00~13:00 お選びください  
受 12,650円(全1回)  
教 実費9,350円(修了認定料・レジメ代)  
※当日徴収、修了証は当日お渡します  
定 各20人 持 筆記用具

いの教室 1月23日(火) 健康講座 体験講座

## バランスボールエクササイズ~更年期を幸年期に~

40代・50代に起こるホルモン変化特有の不調の原因と、その後の影響や対策を知り、閉経前後から低下する筋力、骨量、関節の柔軟性のupを目指しましょう。楽しくカラダを動かし更年期を軽やかに過ごしましょう！



講師 フクサキヒロコ  
NPO法人ちえぶらトータルケアインストラクター  
全米ヨガアライアンス協会講師RYT200

時 19:00~20:00  
受 2,000円(全1回)  
定 15人  
持 飲み物、動きやすい服装、タオル、筆記用具  
※バランスボールはお貸しします

レギュラー講座はシリーズ教室で開講中!!

いの教室 2月27日(火) 2月29日(木) 健康講座  
特別講座

## ベビーマッサージ

みつめて、声をかけて、肌に触れ…、親子でゆったりとしたふれあいの時間を過ごしましょう。ベビーマッサージは赤ちゃんはもちろん、ママも癒やされ、リラックスできます。ふれあい遊びや絵本の時間、ママ同士の交流時間もあります。



【対象】生後2カ月~1歳半まで  
※予防接種後24時間以内及び体調不良の場合はご参加いただけません

講師 &baby.しみずなほみ  
ハーモニスタッチベビーマッサージインストラクター

時 2/27(火) 10:00~11:30 ※ご希望の日を  
2/29(木) 10:00~11:30 お選びください  
受 2,500円(全1回)  
定 各10組  
持 バスタオル、水分補給の飲み物、いつものお出かけセット

高知教室 火曜日(2月6日スタート) ダンス講座  
レギュラー講座

## アロハ ルアナ フラ(入門) 新

ハワイ語で「ルアナ」は「楽しい」、「フラ」は「踊り」という意味です。かつて文字を持たなかったハワイの人たちは、フラのステップに合わせて、手の動きでいろいろなことを表現しました。足、手、表情、脳そして心で踊る有酸素運動のフラは心身の健康にも効果的です。



講師 岩田 るみ子  
アロハルアナフラインストラクター

時 13:00~14:30  
受 11,600円(2月~3月全8回)  
教 実費(コピー代など)  
定 35人  
持 動きやすい服装、タオル、水分  
※はだしでレッスンします

高知教室 火曜日 いの教室 第2・4水曜日 絵画講座  
レギュラー講座

## 日本画

日本画の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。初心者、経験者を問わず、楽しみながら日本画を勉強しましょう。



講師 荒木 陽一  
県展日本画無鑑賞

時 高知教室 13:00~15:00  
いの教室 18:30~20:30  
受 高知教室 15,100円(全10回)  
いの教室 10,440円(全6回)  
教 実費  
定 高知教室 30人 いの教室 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(お持ちでない場合は1~2万円程度)

外部教室 月曜日 健康教室 レギュラー講座

## リフレッシュYOGA

太陽礼拝を軸に、さまざまなポーズを連続的に行います。深層筋に刺激を与えることで脂肪を燃焼させやすい、美しい体を作ることを目的とした欧米スタイルのヨーガです。深い呼吸とポーズを合わせながら動くことで、体の歪みを整え、ストレスを解消し、心身ともにリフレッシュしましょう。



講師 横田 喜世恵  
スタジオイングインストラクター

時 ①14:00~15:10 ②19:00~20:10  
※ご希望の時間をお選びください  
受 12,300円(全10回)  
定 各25人  
場 スタジオイング  
高知市南久保10-37(2024年1月から)  
P 有

外部教室 火曜日、土曜日 ダンス講座  
レギュラー講座

## kidsカジュアルダンス 新

仲間と一緒に踊る楽しさを知り、楽しみながらリズム感や表現力を身につけていきましょう。一つ一つできるようになったことに気づきながら、Danceを通じて自分に自信を持てるようになるレッスンです。



【対象】5歳~小学生

講師 nob  
嬢ダンスクラス主宰  
時 火曜日 18:00~18:50 ※ご希望の日を  
土曜日 16:30~17:20 お選びください  
受 16,800円(全12回)  
定 各20人  
持 動きやすい服装、スニーカー(室内履き)、タオル、水分  
場 嬢ダンスクラス 高知市大原町111-6  
P 有※但し台数に限りあり

外部教室 第2・4木曜日 音楽講座  
レギュラー講座

## 明るい歌・心に響く歌を楽しむ会 新

流れてくる歌や曲に、ふとあの頃を思い出して胸が熱くなる…。そんな歌や曲を、同じ思いの仲間たちと一緒に、声に出して歌ってみませんか。



講師 杉本 奈苗

時 14:00~15:00  
受 8,100円(全6回)  
教 600円(楽譜代ほか)  
定 20人  
場 高知芸術学園  
高知市南はりまや町2-12-22  
P 有





# 受講生募集中



シリーズ 1月18日(木) 1月25日(木) 健康講座 体験講座

## パンチ&キックでフィットネス 新

格闘技の動きをベースにし、音楽に合わせてパンチやキック！脂肪燃焼を目指し、楽しく一緒に汗をかきましょう。汗をかいた後は、ヨガや太極拳をベースにしなが、ストレッチや腹筋背筋で体幹トレーニングも行います。



講師 **大崎 まや**  
フィットネスインストラクター

時 1/18(木)13:00~14:00 ※ご希望の日を  
1/25(木)13:00~14:00 お選びください  
受 1,600円(全1回)  
定 各10人  
持 シューズ、運動できる服装、水分補給できるもの、タオル

高知 木曜日 茶道講座 レギュラー講座

## 表千家流茶道

温和で親しみ深く穏やかな風土に育まれながら、遠く桃山時代から現代に伝わる茶道。干利休からの技と心を誤りなく継承し、和やかなひとときを一杯のお茶で過ごしませんか。平常のお稽古はお洋服でも、着物とふれ合う機会もまた楽しみではと思われま。



講師 **富田 宗仁**  
表千家流茶道教授

時 13:00~16:00  
受 14,960円(全11回)  
教 水屋料 2,200円  
定 20人

シリーズ 第2・4土曜日 ダンス講座 レギュラー講座

## アリラダンス

韓国や中国、日本の曲、国民民謡などに振り付けして踊ります。色鮮やかな衣装を身につけると気分も上がりますよ。アリラダンスを趣味として、日常の生活を一層楽しく豊かにしましょう。



講師 **李 敬愛**  
民間舞踊家

時 10:10~11:20  
受 9,000円(全6回)  
定 12人  
持 動きやすい服装、ダンスシューズ(お持ちでない方は室内用のすべらないシューズ)

いの 第2・4木曜日 教養講座 レギュラー講座

## 俳句

俳句は学ぶ程に奥深い文学ですが、難しく考えないで、今の自分の力で、自分の言葉で表現してみましょう。自然に親しみながら、上手下手にこだわらず、生活の記録にするために一緒に楽しい俳句作りをしてみませんか。



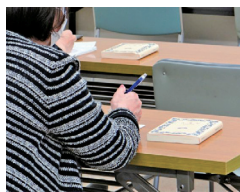
講師 **中村 梅子**

時 10:00~12:00  
受 10,440円(全6回)  
教 300円  
定 15人  
持 筆記用具、歳時記

高知 月曜日(月2回) 教養講座 レギュラー講座

## 古事記を読む

日本最古の書物であり、神話の原点でもある古事記を読み、古代の人々の心情、感性、信仰などに触れてみませんか。古事記を通して上代の日本語(古文)にも親しみ、共にやさしく学びたいと思います。



講師 **別役 重具**  
高知八幡宮司

時 15:00~16:30  
受 10,440円(全6回)  
教 実費(テキスト代)  
定 20人  
持 筆記用具

高知 月曜日 健康講座 レギュラー講座

## おとなの小(笑)学校

ほっこり・一息認知症予防教室。絵本の読みきかせや歌をうたったり、手足体を動かしながら楽しく脳トレをします。笑顔いっぱい笑い声いっぱいの楽しい教室です。



講師 **渡辺 順子・本山 七百子**  
認知症予防ネット高知スリー A ゲームリーダー

時 13:30~15:30  
受 15,600円(全12回)  
定 20人  
持 水分補給のための飲み物

いの 火曜日 書道講座 レギュラー講座

## 楽しい書道

人生を豊かで楽しいものにするため、気軽にできる書道をやってみませんか。同じ趣味を持つ者同士の出会いもあり、楽しく共に学ぶことができます。漢字、仮名、何でも書けるようになったら素晴らしいですね。



講師 **岡林 起仙**  
県展書道無鑑査

時 10:00~12:00  
定 18人

11月~3月講座で開講中  
※見学・体験できます。  
金額、日程等詳しくはお問い合わせください。

高知 金曜日 語学講座 レギュラー講座

## 楽しく学ぶドイツ語<入門>

Guten Tag! Wie geht es Ihnen? 日常会話を中心に文法をもっと増やし、言葉の使い方を広げ、さらに発音にも気を付けながらレッスンします。経験者はもちろん、少しだけドイツ語を話せる人も、楽しく一緒に学べる講座です。Los geht's!



講師 **アルブレヒト岡崎グンヒルト**

時 14:00~15:00  
受 13,760円(全8回)  
教 300円(コピー代)  
定 12人

いの 火・水・木・金・土・日曜日 クッキング講座 特別講座

## いろはクッキングスタジオ

ベテラン講師による「パン」「ケーキ」「和菓子」「料理」教室です。季節の選りすぐりの食材を生かした独自のカリキュラムで、お子さんから幅広い年代の方に「食」を通して健康と家族の笑顔を大切にさせていただきたいと願っています。まずはお気軽にお立ち寄りください。



講師 **西川 満美、山脇 由佳、和田 幸**  
ホームメイドクッキング認定講師

場 サニーアクスいの1階フードコート北側  
※講座の詳細はホームページをご覧ください

# 冬の受講生募集

[2024年1月～3月]

<https://www.kochi-sk.co.jp/bunka>  
 高新文化教室 検索



講座の体験をご希望の場合は、事前に事務局までご予約ください。  
 (一部、有料体験、または体験・見学不可の講座があります)  
 講座内容について、詳しくはホームページをご覧ください。

## 高知

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

○=満席 ●=単発(全1回)講座  
 ㊦=新講座 \* =外部提携教室 ◇=日程等調整中の講座  
 ◆=不定期・受講期間が短期または長期の講座

講座内容について  
 詳しくは  
 ホームページを  
 ご覧ください

	講座名	講師	曜日	時間
華道	土峰流華道	立石 一有	㊦	13:00～15:00
	* 池坊華道	南 美江	㊦	18:00～20:00
	いけばな嵯峨御流	赤松 喜甫	第1・3 ㊦	13:30～15:30
	フラワーデザイン	百田 悦子	㊦	15:00～16:30
茶道	◎ 裏千家茶道	西内 宗由	第2・4 ㊦	13:00～15:00
	◎ 裏千家茶道立礼式		第2・4 ㊦	15:30～18:00
	◎ * 裏千家茶道・親子で楽しむ茶道		(月1回)㊦	10:00～12:00
	男性茶道	小松 聡	㊦	18:00～20:00
	◎ 江戸千家茶道	石元 泰雪	㊦	10:00～12:00
	表千家流茶道	富田 宗仁	㊦	13:00～16:00
	表千家不白流茶道	長崎 宗蹊	㊦	10:00～12:00
	石州流茶道	岡本 敏之	㊦	18:00～20:00
香道	香道古心流	東條 耀峰	第1・3 ㊦	18:00～20:00
			第2・4 ㊦	13:00～15:00
書道	実用書道・かな書道	山本 智子	㊦	10:00～12:00
	かな書道・実用書道	中平 博子	㊦	10:00～12:00
	書道	谷脇 梅翠	㊦	14:00～16:00
	◎ 藤田紅子の日常に生かす書道	藤田 紅子	第2・4 ㊦	10:00～12:00
	楽しい書道入門	橘 黄華	㊦	13:00～15:00
	◎ 実用書道	麻植 瑠園	第2・4 ㊦	18:00～20:00
	書写から書へ	伊与田玉泉	㊦	10:00～12:00
	漢字書道	竹森 桂翠	㊦	10:00～12:00
	かな書道・ペン書道	三浦 映泉	㊦	10:00～12:00
	ペン書道		㊦	14:00～16:00
	篆刻(入門)	瀬戸 幹也	第1・3 ㊦	10:00～12:00
	◎ こども書写教室	島村 紫野	㊦	10:00～12:00
	幼・小・中・高生から大人の書道教室	書道高知	㊦	17:00～19:00

	講座名	講師	曜日	時間
絵画	日本画	荒木 陽一	㊦	13:00～15:00
	水墨画入門	川淵 水豊	(月2回)㊦	13:30～15:30
	洋画	笹岡 義彦	㊦	13:00～15:30
	スケッチ・彩色画		第2・4 ㊦	13:00～15:00
	洋画	吉井 英二	㊦	13:00～15:30
	パステル画	和田 通博	㊦	10:00～12:00
	基本デッサン		第1・3 ㊦	13:00～15:00
	水彩画		㊦	18:00～20:00
	パステル・水彩画	田中 許	㊦	10:00～12:00
	スケッチ・水彩画		第2・4 ㊦	10:00～12:00
	絵手紙	信清 和子	第2 ㊦	10:30～12:30
	絵手紙		第3 ㊦	13:30～15:30
			第4 ㊦	10:30～12:30
	消しゴム版画	尾崎 浅子	第2・4 ㊦	10:00～12:00
俳画・やさしいはがき絵	筒井 翠里	㊦	14:00～15:30	
花のはがき絵	筒井麻里子	第2・4 ㊦	10:00～12:00	
教養	俳句	駒木 基克	第1・3 ㊦	10:00～12:00
	俳句(入門)		第1・3 ㊦	13:30～15:30
	◎ 川柳	内田 万貴	第2 ㊦	10:00～12:00
	* 川柳	清水かおり	第2 ㊦	13:30～15:30
	古事記を読む	別役 重具	(月2回)㊦	15:00～16:30
	『源氏物語』の魅力に迫る	佐竹 知佳	第1・3 ㊦	13:30～15:00
	◆『枕草子』の魅力に迫る		第4 ㊦	13:30～15:00
	大人の寺子屋	片岡和佳子	第3 ㊦	10:30～12:00
	話しことば教室	金沢 典子	第3 ㊦	18:30～20:00
	やさしい朗読	長谷川恵子	第3 ㊦	10:00～12:00
	天道春樹の人相術	天道 春樹	第1 ㊦	13:00～15:00
	天道春樹の易占		第1 ㊦	15:30～17:30
	◎ ワインで巡るイタリア20州	前田 司	(1月～6月)第1・4 ㊦	18:00～20:00
	◆ Buonotaloの美味しいイタリアワイン入門		(12月～5月)第3 ㊦	18:00～20:00
◎ * ワインを楽しく	吉村 泰紀	第2 ㊦	19:00～21:00	
● 発達支援教育士認定講座	カール 友波	(全1回)㊦	10:00～16:30	
● 発達障がい空間支援士		(全1回)㊦	13:00～16:00	
●		(全1回)㊦	10:00～13:00	
◇ 土佐のお庭は薬箱	関田 泰子	(全1回)㊦	13:30～15:00	
◇ オトナ女子のための漢方養生レッスン	谷 季里子	不定期	不定期	
◇ タネダさんちの楽しい漢方	種田 生司	不定期	不定期	



書写から書へ (伊与田玉泉先生)

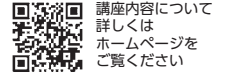


俳画・やさしいはがき絵 (筒井翠里先生)  
 ※講師作品例

# 高知

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

- = 満席
- ◎ = 新講座
- \* = 外部提携教室
- = 単発(全1回)講座
- ◆ = 不定期・受講期間が短期または長期の講座
- ◇ = 日程等調整中の講座



講座名	講師	曜日	時間
◆ ハンドトリートメント検定講座	桑田 明美	(全2回) 土	10:00~14:00
● 5くらスマートフォン操作を学ぶ(入門編)	スマートフォンアドバイザー	第2 金	10:00~12:00
● 5くらスマートフォン操作を学ぶ(応用編)		第2 金	14:00~16:00
● スマートフォンの使い方を習得(入門編)		第3 木	10:00~12:00
● スマートフォンの使い方を習得(応用編)		第3 木	14:00~16:00
● スマートフォン活用講座「LINE」を体験しましょう	スマートフォンアドバイザー	不定期	不定期
● スマートフォン活用講座「Googleレンズ」を体験しましょう		不定期	不定期
● タブレット体験講座	タブレットアドバイザー	不定期	不定期
やさしい英会話(初級)	エヴァグリーン英会話スクール	木	11:10~12:10
◎ 楽しい英会話(中級)	メリッサクニミツ	木	10:00~10:50
* やさしい英会話(入門~初級)	エヴァグリーン英会話スクール 菊池 春樹	木	11:00~11:50
童謡で始めよう! シニアの英語レッスン	グリア・デビッド	木	11:00~12:00
楽しく学ぶフランス語(入門)	大谷 衣乃	木	14:00~15:30
フランス語会話(初級)		土	10:00~11:30
フランス語会話(中級)		木	16:00~17:30
はじめての中国語会話(初級)	石川 小波	木	10:30~12:00
チャオ! イターリア! (初心者)	森下 亜理	月	10:30~11:30
チャオ! イターリア! (入門)		月	11:30~12:30
チャオ! イターリア! (初級)		月	14:10~15:10
チャオ! イターリア! (中級)		月	13:00~14:00
楽しく学ぶドイツ語(入門)		アルブレヒト 岡崎ゲンヒルト	金
— スペイン語(入門)	鈴木 和廣	木	18:00~19:00
◎	鈴木パトリシア	土	13:30~15:00
喜多流謡曲	大場 隆史	木	13:30~15:00
観世流謡曲(入門・初級) 祝言小謡を謡う	白木 精子	第2・4 木	14:00~15:00
観世流仕舞入門		第2・4 木	15:30~16:30
体験学校・詩吟	野中 秀鳳 横田 紅秀	木	13:30~15:30
すぐ弾けるお箏	帆足芙美子	木	16:00~20:30(適宜)
* はじめてのお琴(初級~中級)	松村 紫乃	第1・3 土	13:30~15:00
*		第1・3 土	18:00~19:30
一絃琴	森本 和子	金	14:00~16:00
* やさしい三味線	松村エリナ	第1 月	18:30~20:00
心豊かにちりとてちん三味線入門	田村とよ由紀	月	15:30~16:30
三味線		月	13:00~14:00
小唄(入門)		月	14:00~15:30
やさしい日本舞踊	若柳由喜満	月	18:00~20:00
気軽な日本舞踊		木	10:00~12:00
気軽な日本舞踊(初級)		木	13:00~15:00
心豊かにチントンシャンこども日本舞踊教室		(月2回) 日	10:30~12:00
日本舞踊(入門)		木	10:00~12:00
やさしい叙情歌・歌謡舞踊(入門)		木	13:00~15:00
* 舞と踊り		木	19:00~20:30

講座名	講師	曜日	時間
囲碁を楽しもう	田植 昭彦	土	15:00~17:00
創作和紙人形	花方 憲子	第2・4 月	10:00~12:00
真多呂木目込人形	細川真喜恵	木	10:00~12:00
和紙ちぎり絵	北村 桂子	木	10:00~12:00
シルエットアート	猪野 和代	第2 木	10:00~12:00
ポーセラーツとやさしい磁器上絵付け	中島まゆみ	第3 木	10:00~12:00
パッチワーク教室	町田 緑	第1・3 木	10:00~12:00
		第1・3 木	13:00~15:00
創作押し絵	徳平加代子	第2・4 金	10:00~12:00
* トールペインティング	得居 由美	(月2回) 適宜	10:00~12:00
戸塚刺しゅう	依岡 好	月	13:30~15:30
クロスステッチ	山崎 和子	第1・3 木	10:00~12:00
◎ 初めての手織り&植物からの糸染め	野町 佳代	(10月~3月) 第1・3 木	13:00~16:00
◆		(10月~3月) 第2・4 木	13:00~16:00
手編み教室	三谷 房子	第2・4 木	13:00~15:00
ナンタケットバスケット	大財 知恵	第3 木	10:00~12:00
◎ * 美色・押花	片岡ゆかり	第1・3 金	10:00~12:00
		第2・4 月	13:00~15:00
◎ * アートプリントファッション	中田久美子	第3 土	10:00~12:00
やさしい折り紙		第2 木	10:30~12:00
美しいペーパークイリング		第2 土	14:00~16:00
◎ * 純銀粘土ジュエリー	澤本 和子	第2 日	13:30~16:00
*		第4 日	13:30~16:00
キャシーズ・ハワイアンキルト	渡邊智恵子	第2・4 日	10:00~12:00
◆ きもの着付け教室	秋澤 静	(12月~3月) 木	13:30~15:30
◆		(12月~3月) 木	18:30~20:30
◎ * はじめての野菜づくり	松本 耕平	(9月~2月) 第2 土	10:00~12:00
* やさしいビリヤード・レディース&シニア	小幡 友也	木	13:00~14:00
		木	13:00~14:00
◆ 多肉植物-寄せ植え教室-	石元 志保	第2 木	18:15~20:15



チャオ! イターリア! (森下亜理先生)



ポーセラーツとやさしい磁器上絵付け (中島まゆみ先生)

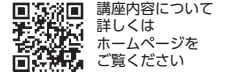
講座名	講師	曜日	時間
楽しいオカリナ教室(入門)	大目 真志	第1・3 木	10:30~12:00
		第2・4 金	16:45~18:15
楽しいオカリナ教室(中級)		第2・4 木	10:30~12:00
		第2・4 金	13:00~14:30
		第2・4 金	15:00~16:30
楽しいオカリナ教室(上級)	第2・4 月	10:30~12:00	



# 高知

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

○=満席 ●=単発(全1回)講座  
 ◎=新講座 ◆=不定期・受講期間が短期または長期の講座  
 \* =外部提携教室 ◇ =日程等調整中の講座



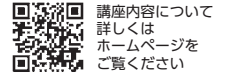
講座名	講師	曜日	時間
やさしいケーナ教室	大目 真壱	第2・4 田	10:30~12:00
やさしいケーナ教室(初心者向け)		第2・4 田	13:00~14:30
ハーモニカを楽しもう	橘 尚之	第1・3 凶	10:30~12:00
ウクレレ	中村 郁子	凶	13:00~14:30
ウクレレ(初心者向け)		凶	15:00~16:30
ギター教室(経験者)フォーク&ポップス	西岡 裕一	第1・3 困	18:30~20:00
ギター教室(初心者)フォーク&ポップス		第1・3 回	13:00~14:30
◎* フォークソングとポップスを楽しむ会	吉川江利子	第1・3 困	14:00~15:00
◎* 明るい歌・心に響く歌を楽しむ会	杉本 奈苗	第2・4 困	14:00~15:00
◎* 大人のピアノ教室(入門)		第2・4 凶	14:10~15:10
* 大人のピアノ教室(初級2)	石元紀美子	第2・4 凶	13:00~14:00
◇ 大人のピアノ教室(初級1)		第1・3 金	10:00~11:00
◇ 大人のピアノ教室(中級)	山崎 恵美	第1・3 金	11:30~12:30
◇ 大人ののためのピアノサロン		(月2回)適宜	10:00~15:00(適宜)
* 中年から始めるらくらくピアノ	上内伊都子	第1・3 凶	10:00~11:30
* 楽しいキーボード	疋田 有佐	第2・4 凶	10:00~11:30
* 楽しいピアノ		第2・4 凶	13:45~14:45
* 歌って元気に!健康音楽	中野 愛弓	困	13:30~14:30
* バイオリン	宮内 康恵	(全9回)適宜	12:00~19:00(適宜)
◇ バイオリン入門	中内佐和子	凶	13:00~15:45(適宜)
◎ フルート(初心者向け)	安藤 千織	第2・4 金	11:00~12:00
フルート		第2・4 金	10:00~11:00
* はじめての二胡(初級~中級)	松村 紫乃	第1・3 凶	9:30~19:30(適宜)
のびたら、いいな。ゆかいにストレッチ体操	瀬川佳津江	月	10:30~12:00
◎ リズミック★ウォーキング	早川 理香	月	13:00~14:00
いすピクス		月	14:30~15:30
◎* かんたんピラティス	朝倉 一恵	凶	10:00~10:50
◎ 美しくなるピラティス		困	18:15~19:15
◎* 美姿勢ピラティス	平石恵美子	困	11:00~12:00
* 骨盤調整ピラティス	大塩 千雅	凶	11:30~12:30
美しい姿勢&ウォーキング	井上 郁子	(全4回)凶	18:30~20:00
◎ ダイエットトレーニング	久保 左枝	金	19:15~20:15
健康 背骨コンディショニング教室	武藤 愛	凶	11:10~12:00
背骨の調律エクササイズ Sintex®「Tone&Reborn」	中村 美帆	凶	15:30~16:30
中高年のための健美操		金	13:30~14:45
ハピネスエクササイズ	馬場 瞳	金	15:00~16:00
		凶	18:30~20:00
◎ やさしい気功	国本 幸子	金	10:30~12:00
		金	13:30~15:00
ヨーガ	国本 幸子	金	10:30~12:00
		田	14:00~15:30
楽健法		凶	11:00~13:00

講座名	講師	曜日	時間
初心者のための合気道	伊藤 茂裕	金	18:30~20:30
* リフレッシュYOGA	横田喜世恵	月	14:00~15:10
* やさしいパワーヨーガ		月	19:00~20:10
* 自力整体	森部 侑恵	第1・3 凶	13:15~14:45
◎* 自力整体		第2・4 凶	13:15~14:45
* 自力整体	長崎 佐知	第2 凶	14:30~16:00
* レズミルズ BODYPUMP		第4 困	15:05~16:35
* レズミルズ BODYBALANCE	大崎 まや	凶	12:45~14:00
* モデル・ウォーキング	大石 美和	困	10:45~12:00
* ビギナーズ・ピラティス		第1・3 凶	11:00~12:00
	渡辺 順子 本山七百子	第1・3 凶	18:30~19:30
		第1・3 金	11:00~12:00
おとなの小(笑)学校	岡上 道代	第1・3 金	18:30~19:30
シナプソロジー脳活性化教室		月	13:30~15:30
スリーA方式・物忘れ予防教室	月	10:30~11:30	
	凶	10:00~12:00	
やさしい社交ダンス	矢野 寿男 石本真衣子	田	10:30~12:00
社交ダンス	矢野 寿男 山崎 大輔	凶	18:30~20:00
* アロハ ルアナ フラ	岩原 奈穂	月	14:00~15:30
	松山 玲子	凶	9:30~11:00
	切詰 房子	凶	11:00~12:30
	切詰 房子	困	13:00~14:30
	日比 愛子	困	15:00~16:30
	日比 愛子	田	18:00~19:30
◎* アロハ ルアナ フラ(入門)	岩田るみ子	(2月~3月)凶	13:00~14:30
家族で楽しむアロハ ルアナ フラ	切詰 房子	第2・4 回	10:00~11:00
クラシックバレエ(入門)	上岡真佐子	困	10:00~11:45
* あなたも踊れる!フラメンコ(入門)	徳永 茉己	(月2回)田	18:00~18:50
* フラメンコ		田	19:00~19:50
* キッズ・チアダンス	横田喜世恵	困	17:00~18:00
* ZUMBA®		金	15:00~16:00
* かんたん☆朝ジャズ!	結城あすか	困	11:20~12:35
* かんたんエアロダンス		困	10:00~11:15
* キッズダンス[Sprinkle](親子)	玉木 晶	田	13:10~14:00
* キッズダンス[Sprinkle](キッズ)		田	14:10~15:10
* キッズダンス[Sprinkle](ジュニア)	nob	田	15:20~16:30
◎* kidsカジュアルダンス		凶	18:00~18:50
		田	16:30~17:20

# いの

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

○=満席 新=新講座 \* =外部提携教室 ● =単発(全1回)講座  
◆ =不定期・受講期間が短期または長期の講座 ◇ =日程等調整中の講座



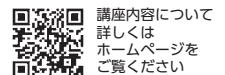
講座名	講師	曜日	時間
楽しい書道	岡林 起仙	㊄	10:00~12:00
書道(かな・実用書)	竹内 昌子	第1・3 ㊄	10:00~12:00
ペン書道	濱田 律	㊄	10:00~12:00
日本画	荒木 陽一	第2・4 ㊄	18:30~20:30
スケッチ・水彩画	和田 通博	㊄	13:00~15:00
絵手紙	朝日 美恵	第2 ㊄	10:00~12:00
楽しく日本舞踊	花柳 京和	㊄	13:00~14:30
日本舞踊	坂東三乃里	㊄	15:30~17:00
俳句	中村 梅子	第2・4 ㊄	10:00~12:00
● スマートフォンの使い方を習得(入門編)	スマートフォンアドバイザー	第4 ㊄	10:00~12:00
● スマートフォンの使い方を習得(応用編)	スマートフォンアドバイザー	第4 ㊄	14:00~16:00
◇ タネダさんちの楽しい漢方	種田 生司	不定期	不定期
パッチワーク教室	町田 緑	第1・3 ㊄	10:00~12:00
手編み教室	三谷 房子	第2・4 ㊄	10:00~12:00
和紙ちぎり絵	北村 桂子	第1・3 ㊄	13:00~15:00
楽しい折り紙	月愛(るあ)	第2 ㊄	10:00~12:00
アメリカンフラワー(Dip Art)	新見 厚子	第2 ㊄	10:00~12:00
		第2 ㊄	13:00~15:00
美色・押花	片岡ゆかり	第2・4 ㊄	13:00~15:00
◆ 笑い文字講座(中級)	松田 敦子	(12月~1月)㊄	13:00~14:30
楽しいオカリナ教室(入門)	大目 真壱	第2・4 ㊄	13:30~15:00
やさしいケーナ教室(入門)		第2・4 ㊄	15:30~17:00
ハーモニカを楽しもう	橘 尚之	第1・3 ㊄	13:00~14:30
○ 中高年から始めるらくらくピアノ	毛利 千佳	第1・3 ㊄	10:30~12:00
		第1・3 ㊄	13:30~15:00

講座名	講師	曜日	時間
楽しい大正琴(入門)	田中 千賀	第2 ㊄	13:00~15:00
楽しい大正琴(初級)		第1 ㊄	13:00~15:00
◎ 楽しい大正琴(上級)		第1 ㊄	9:30~12:30
スリーA方式・物忘れ予防教室	廣瀬 文代	第1・3 ㊄	10:00~12:00
ヨガ棒でヨガ	美濃部恵子	第2・4 ㊄	18:00~19:00
ヨーガセラピー	久保田千秋	㊄	12:30~13:40
◎ ヒーリングヨーガ		㊄	14:00~15:10
◎ ピラティス	賀部 綾子	㊄	19:00~20:00
		第1・3 ㊄	18:00~19:00
リフレッシュヨガ		第2・4 ㊄	13:00~14:30
幸年期yoga教室-更年期を幸年期に-	フクサキヒロコ	第1・3 ㊄	19:00~20:00
● バランスボールエクササイズ		(全1回)㊄	19:00~20:00
自力整体	森部 侑恵	第2・4 ㊄	15:00~16:30
やさしい気功	馬場 瞳	第1・3 ㊄	10:30~12:00
● ベビーマッサージ	&baby. しみずなほみ	(全1回)㊄	10:00~11:30
		(全1回)㊄	10:00~11:30
はじめての社交ダンス	西山 典子	第2・4 ㊄	13:00~14:30
アロハ ルアナ フラ	秋月小百合	㊄	10:30~12:00
ポップスダンス(中高生)	Keiko	㊄	19:40~20:40
◎ キッズダンス(入門)		㊄	9:15~10:00
◎ キッズダンス(初級・1部)		㊄	10:15~11:00
◎ キッズダンス(初級・2部)		㊄	11:15~12:15
◇ パン・お菓子教室	江藤 里恵	㊄	(適宜)
● いろはクッキングスタジオ	ホームメイドクッキング認定講師	(適宜)	(適宜)

# シリーズ

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

○=満席 新=新講座 \* =外部提携教室 ● =単発(全1回)講座  
◆ =不定期・受講期間が短期または長期の講座 ◇ =日程等調整中の講座



講座名	講師	曜日	時間
やさしい踊り	花柳寿延弥	㊄	11:15~12:30
シルバーエイジのための歌と体操	水野 美知	(月2回)㊄	13:00~14:00
椅子でヨーガ	樋口 祐子	(月2回)㊄	15:00~16:10
リズムック★ウォーキング	早川 理香	㊄	10:00~11:00
		㊄	10:00~11:00
はじめてのストレッチ&ピラティス	朝倉 一恵	㊄	11:30~12:30
		㊄	11:40~12:40
ピラティス	賀部 綾子	㊄	11:30~12:30
からだ調整ヨガ	山本 智恵	㊄	18:00~19:00
		㊄	19:15~20:15
ひきしめヨガ	山本 理恵	㊄	18:00~19:00
		㊄	19:15~20:15
らくらくヨガ	李 敬愛	㊄	12:00~13:15
		㊄	13:50~15:05
		㊄	13:00~14:15
経絡リンパマッサージと中国気功		㊄	11:45~12:50
アリラダンス		第2・4 ㊄	10:10~11:20
幸年期yoga教室-更年期を幸年期に-	フクサキヒロコ	第1・3 ㊄	17:00~18:00
バランスボールエクササイズ		第1・3 ㊄	18:30~19:30

講座名	講師	曜日	時間
自力整体	森部 侑恵	㊄	14:00~15:30
◆ パンチ&キックでフィットネス	大崎 まや	(2月~3月)㊄	13:00~14:00
ダイエットトレーニング	久保 左枝	㊄	10:00~11:00
◆ ダイエットエクササイズ		(1月・全4回)㊄	11:15~12:15
		㊄	11:15~12:15
社交ダンス(入門)	山崎 大輔	㊄	10:00~11:00
アロハ ルアナ フラ	日比 愛子	㊄	19:00~20:30
アロハ ルアナ フラ(入門)	中川 久美	㊄	19:00~20:30
アロハ ルアナ フラ	切詰 房子	㊄	10:00~11:30
か・ん・た・ん♪フラメンコ	徳永 茉己	第1・3 ㊄	10:30~11:30



いの教室 ヨガ棒でヨガ(美濃部恵子先生)



シリーズ教室 シルバーエイジのための歌と体操(水野美知先生)

## 受講のご案内

### 受講申し込み

- 事務局窓口、ホームページのメールフォーム、電話、FAXでお申し込みいただけます。
- 入金は専用の振込用紙でのお振り込みか、窓口で直接お支払いください。
- 満席やカリキュラムの都合により途中入会できない場合があります。

### 受講料・事務手数料・割引

- 表記されている金額は消費税込みです。
- 受講料は必ず受講前にお納めください。**※申し込み手続きの際には事務手数料500円を申し受けます(期間分全納の場合は免除します)。
- 納入された受講料は原則として返金いたしません。**ただし転勤や病気などやむを得ない事情に限り、申し出のあった翌日以降分について払い戻す場合があります。また、その際には事務手数料500円と振込手数料を申し受けます。
- 期間の途中でも入会できます。ただし、講座の特性によって途中入会ができない場合があります。途中入会の場合は、受講料とは別に事務手数料500円を申し受けます。
- 障害者手帳所持者、こうち生活協同組合員および高知県学校生協組合員(生計を同一とする家族を含む)、ソウェルクラブ会員、高知家健康パスポート所持者、高校生以下の方(ジュニア・キッズ向けの講座を除く)は、割引があります。※適用できない講座もあります。
- 複数の講座を受講される方には割引があります。※適用できない講座もあります。
- 受講料には、特に明記されている場合を除いて、教材費、テキスト代、コピー代は含まれていません。
- 未納のまま、講座直前または開講後にキャンセルされた場合でも、受講料の一部および教材費をお支払いいただく場合があります。

### 受講者証

- 入金を確認できましたら、受講者証を発行します(ただし、特別講座などでは受講者証を発行しない場合もあります)。
- 受講者証は、申し込みされた講座ごとに発行します。受講日には出席確認のため、出席読み取り機(高知教室受付)、もしくは講師に提示して出席を取ってください。

### 期間・講座

- 原則3カ月ごとの更新です(一部例外の講座もあります)。毎週、隔週、月1回~3回など、講座によって受講回数が異なります。また、1期間のみで修了の講座もあります。
- 講師の病気や事故、公共交通機関の運行停止や各種警報発令、台風(襲来が予想された場合も含む)など自然災害のためやむを得ず休講する場合があります。その場合、代講日を設定できないこともあります。※講師の病気や事故以外で休講となった分の受講料は返金いたしません。ご了承ください。
- 講師の病気や事故、受講生が一定数に満たない場合などに講座を延期・中止する場合があります。中止の場合、受講料は返金いたします。

○講師の都合やカリキュラムによって代理講師による講義をおこなう場合があります。

### 受講上の注意

- 講師の指導に従わず講座進行に支障をきたす、私語や大声などで受講を妨げる、講師や受講生、当社に対して誹謗、中傷、業務妨害などの迷惑行為を行う場合は、当社の判断にて退会いただくことがあります。
- 暴力団関係者の受講はできません。
- 教室内での飲食、喫煙、および携帯電話での通話をご遠慮ください。
- 特別な場合を除き、講義の写真撮影・録音はお断りします。
- お客様の同伴はご遠慮ください。ただし、子ども対象講座または一部指定講座は除きます。
- 貴重品は必ずお手元に置いて、盗難には十分お気をつけください。盗難・紛失の損害賠償の責任は負いません。
- 体の具合が悪い時は主治医の指示に従い、講座への参加はお控えください。
- 万一、疾病やけが発生の場合は、施設や講師の過失によることが明らかな場合のほか、責任を負いませんのでご了承ください。
- 教室内での物品の販売や勧誘、金品の徴収は固くお断りします。
- 事務局では講師や受講生の住所・電話番号などについてのお問い合わせには一切お答えできません。
- 講師や受講生へのお届け物はお預かりできません。
- 教室内の忘れものは、貴重品を除き、一定期間事務局でお預かりしますが、お申し出のないものは処分させていただきます。

### 受講生特典

受講者証の提示により、各協賛店でサービスを受けることができます。協賛店一覧は各教室に掲示されます。またホームページにも掲載します。協賛店は随時更新されます。

### ★個人情報の取り扱いについて★

○お申し込みの際に得た個人情報は、高知新文化教室を主管する高知新聞企業が管理し、当社各種サービスの提供に関する情報のお知らせなどのために、必要な範囲で利用します。○高知新文化教室では休講など講座運営に必要な連絡に利用するほか、円滑な教室運営のため講師や外部提携教室と住所録を共同利用します。○その他、受講期間に限り、主催である高知新聞社が企画する事業・営業(イベントや広告企画、新聞販売など)に関する情報をお届けするために高知新聞社と共同利用する場合があります。○個人情報の機密保持には万全を期し、お客様の承諾を得た場合や法令で許された範囲を除き、第三者に開示提供することはありません。

(2023年2月改定)

## 教室見学

## 要予約

いの、シリーズ教室についても事務局にお問い合わせください。(一部対象外講座があります)

お申し込み・お問い合わせ

# 高知新文化教室 TEL 088-825-4322

E-mail bunka@kochi-sk.co.jp

(土・日・祝日・年末年始を除く9:30~18:15)

FAX 088-825-4311

※電話やホームページ・スマートフォンからお申し込みいただけます

高知新文化教室

検索



## 高知教室(事務局)

高知市本町3丁目3-39 高知放送南館4階

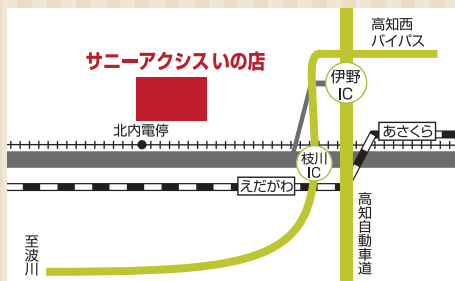
無(契約駐車場有)



## いの教室

吾川郡いの町205 サニーアクシスの2階

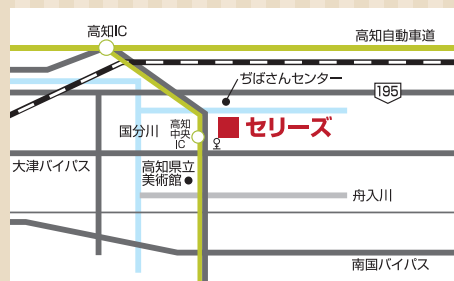
カルチャークリニックモール内 P有



## シリーズ教室

高知市高須砂地155 セリーズ体育館2階

P有



LINE公式  
アカウント  
始めました。

## 受講生専用 LINE公式アカウント 友だち募集中!

高知新文化教室

LINEのホーム画面で、右のQRコードを読み取り

「高知新文化教室(受講生専用)」アカウントの

「友だち追加」をお願いします。

検索用ID

@033kwkwg



## 事務局からLINEでお知らせ

- 全講座対象の連絡事項(天候による休講など)のお知らせ
- 受講生特典(イベントご優待など)のお知らせ
- ご継続手続き開始のお知らせ
- 新講座、体験講座、おすすめ講座などのご案内

## 注意事項

- ※高知新文化教室からの発信専用アカウントです
- ※トーク画面で、個別のチャットはできません
- ※お問い合わせは、トーク画面下部のメニューから、電話・メールで承ります