

楽しく、心豊かに



# 高新文化教室



## 講座案内

〔2026年1月～3月〕

高知教室

いの教室

セリーズ教室

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



やりたいことが  
きっとみつかる



全300講座!!



12/17 歌謡舞踊（花柳流）



12/12 楽しいオカリナ



12/17 喜多流謡曲



12/19 一絃琴



12/12  
初心者のための  
合気道



12/16 楽しく笑って脳イキキ教室

LINE 公式アカウントの友だち限定!!

講座無料体験 **12/19まで**  
キャンペーン開催!!

### 申込方法

- ①左写真の中から希望の講座名
  - ②氏名(フルネーム)
- をLINEトーク画面からご入力ください。  
★各講座、体験日が決まっています

※先着順です。定員になり次第締め切り  
※お申し込みはお1人様1講座まで  
※お申し込みは24時間OKですが、事務局からの返信は営業時間内となります  
※キャンペーン終了後はトークの利用はできません

LINE友だち登録の方法は、裏面をご覧ください

### いの教室 第2・4木曜日

教養講座 レギュラー講座

#### 俳句 (新)

身の回りの自然や日々の暮らしを俳人の目で見ると、新たな発見や感動で心豊かになります。あなたの詩心を季語に託して、平易な言葉で生きた証を残せる最短の文芸、十七音の俳句を一緒に楽しみませんか。



講師 平井 静江  
高知県俳句連盟編集長、俳人協会会員

時 10:00～12:00 教 300円  
受 11,100円(全6回)



### 高知教室 第1・3火曜日

教養講座 レギュラー講座

#### ワインで巡るイタリア20州<マスタークラス> (新)

人気講座がついに増設!!イタリアは、全20州それぞれで個性적인ワインが造られています。1講座1州のワイン2～3種類をテイスティングしながら学ぶ、マスタークラスです。

【申込締切】11月9日(金)16時  
※締切日以降のキャンセルは教材費を申し受けます



講師 前田 司  
イタリアソムリエ協会認定ソムリエ

時 17:30～19:30 教 実費30,300円(資料、ワイン、おつまみ、  
受 18,000円(全10回) テイスティンググラス保険代)  
※初回日徴収



# 受講生募集中

高知教室 火曜日

茶道講座 レギュラー講座

## 男性茶道

騒がしい日常を離れて、茶をめぐする静かなひとときを一緒にしませんか。男女問わずご参加いただけます。皆さまのお越しをお待ちしております。



講師 小松 聡  
石州流教授

時 18:00～20:00

受 15,400円(全11回)

教 水屋料2,200円



高知教室

第2・4水曜日 書道講座 レギュラー講座

## 実用書道

それぞれの状態に合った方法で早い上達を目指します。漢字書道＝半紙から作品まで小筆実用書＝住所・氏名から手紙、葉書の書き方ペン字＝形よい文字を書くための理論と実習



講師 小島 卓亮  
日本書芸院二科審査会員、杏林会総務理事

時 18:00～20:00

受 11,100円(全6回)



高知教室

水曜日

語学講座 レギュラー講座

## 大人のための基礎英語 新

「英語をもう一度学びたい」「外国の方と会話をしたい」と思っている方、まずは基礎英語の学び直しから始めてみませんか。英語力の基礎となる中学英語で基礎的語彙・文法を身につけ、簡単な日常会話がスムーズに口から出てくることを目指します。



講師 山下 一  
英語教室講師

時 10:00～11:00

受 9,800円(全7回)

教 実費 2,530円(テキスト代)  
※2回目に徴収



高知教室

第2・4日曜日

邦楽と日本舞踊の講座

レギュラー講座

## 心豊かにチントンシャン こども日本舞踊教室

日本舞踊を通して、美しい立ち居振る舞いや和の礼儀作法を身に付けませんか。伝統芸能に触れ、豊かな情操と表現能力を育みましょう。まずは着物を着ることから始めてみませんか。  
【対象】幼稚園児～中学生  
※学年によってクラス分けする場合があります



講師 若柳 由喜満  
若柳流師範

時 10:30～12:00

受 11,100円(全6回)

教 実費



高知教室

火曜日

趣味講座 レギュラー講座

## 真多呂木目込人形

誰でも簡単に作れる木目込技法を、きめ細かく指導します。教授資格制度もあります。安らぎをもたらす真多呂木目込人形を心のパートナーとして、あなたしか作れない作品を作ってみませんか。



※作品例

講師 津野 和  
真多呂人形教授

時 10:00～12:00

受 18,000円(全12回)

教 実費



高知教室

水曜日

趣味講座 レギュラー講座

## 和紙ちぎり絵

表情豊かな土佐和紙や各地の和紙で、移り行く風景、花や鳥をちぎり絵で表現してみよう。楽しいひとときを一緒に楽しみませんか。



※作品例

講師 北村 桂子  
全国和紙ちぎり絵サークル認定講師

時 10:00～12:00

受 17,600円(全11回)

教 実費



外部教室

第1・3土曜日

趣味講座 レギュラー講座

## やさしいビリヤード＜初心者＞

ビリヤードはどなたでも楽しめるスポーツです。頭と体を適度に使い、心身の健康維持に適していて、日常生活では味わえない緊張感も楽しみの一つです。全く初めての方でも大丈夫！優しくわかりやすく指導します。



講師 中谷 慎一

時 19:00～20:00

受 8,100円(全6回)

場 ファイブ&ハーフ  
高知市伊勢崎町14-20

P 有



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

折り紙で季節を楽しむさまざまなものを作ってみませんか。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。一緒に楽しみましょう。



※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

時 10:00～12:00

受 4,800円(全3回)

教 実費1,500円 ※初回目徴収



いの教室

第2木曜日

趣味講座 レギュラー講座

## アメリカンフラワー(Dip Art)

ガラス！？いはいえ違います。まるでクリスタルのような透明感と輝きを放ち、マニキュアアートではできない大きな作品や、よさこい、和装にぴったりの髪飾りを作ってみませんか？ぜひあなたも感動の体験を！年齢性別問いません、初心者大歓迎です。



※作品例

講師 新見 厚子  
トウペディップアート協会認定師範特級講師

時 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00

※ご希望の時間をお選びください

受 5,100円(全3回)

教 実費(毎月2,500円程度)







# 受講生募集中



シリーズ 月曜日(月2回) 音楽講座 レギュラー講座

## シルバーエイジのための歌と体操

懐かしい歌や思い出の歌を歌いながら、軽く手足を動かしたり、簡単なゲームをしたりして、頭も心も体もリフレッシュ。

みんなで楽しい時間を過ごしましょう。



講師 水野 美知  
南四国音楽教室 リトミック科特別顧問

時 13:00~14:00  
受 11,100円(全6回)



いの 教室 第2・4土曜日 健康講座 レギュラー講座

## 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、どなたでも楽しめます。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 8,100円(全6回)  
教 ヨガ棒レンタル料1回200円



いの 教室 火曜日 健康講座 レギュラー講座

## リズムミック★ウオーキング エクササイズ

音楽に合わせて前後にステップを基本にしたエクササイズで、下半身の筋力トレーニング



やストレッチも行います。身体を動かした後は気持ちもスッキリ。運動不足だな、身体が重いと感じる方など、運動初心者さんでも大丈夫。ぜひ一緒に身体を動かしてみませんか。

講師 早川 理香  
フィットネスインストラクター

時 19:00~20:00  
受 17,550円(全13回)



いの 教室 水曜日(月2回) 健康講座 レギュラー講座

## ストレス発散!!楽しくパンチ&キック

とっても簡単で爽快!! 全身リズム運動(パンチ&キック)で、動ける身体づくりを目指しましょう。ストレッチ効果も期待できます。日頃、運動やスポーツをされない方も、みんなで楽しくストレス発散しましょう!



講師 MIKI  
整体師、疲労回復インストラクター

時 13:30~14:30  
受 12,000円(全6回)



シリーズ 第1・3土曜日 健康講座 レギュラー講座

## バランスボールエクササイズ

音楽に合わせてボールで弾みながら行うリズム体操と、ボールを使ったエクササイズで体幹や下半身の筋肉を鍛え、一生歩けるカラダづくりを始めてみましょう。



講師 フクサキヒロコ  
更年期ケアの「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 18:30~19:30  
受 12,600円(全6回)  
教 テキスト代実費(500円)  
※初回日徴収



シリーズ 水曜日 健康講座 レギュラー講座

## ひきしめヨガ

体幹を強くして元気に! 初めての方や筋力の弱い方でも大丈夫です。シンプルな姿勢で少しずつ体幹を鍛えて体の奥から強くしていきます。



講師 山本 理恵  
ヨガワークス RYT200 修了

時 ①18:00~19:00  
②19:15~20:15  
※ご希望の時間をお選びください  
受 14,850円(全11回)



シリーズ 火曜日 ダンス講座 レギュラー講座

## ZUMBA®

日本のみならず世界中で大人気のダンスフィットネス "ZUMBA®"。受講生の様子に合わせて、しっかり有酸素運動していただけるようレッスンします。気軽にHappyに運動を楽しみましょう!



講師 akari  
ZUMBA®インストラクター

時 14:00~15:00  
受 16,200円(全12回)



高知 教室 火曜日 ダンス講座 レギュラー講座

## アロハ ルアナ フラ 入門

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、歌の意味を手の動きで表現しました。フラは体の全てを使って歌に込められた思いを伝えます。ハワイの光や風を感じながら、アロハの心に触れてみましょう。



講師 三浦 理々  
アロハルアナ フラインストラクター

時 13:00~14:30  
受 13,050円(全9回)  
教 実費(コピー代など)



シリーズ 第2・4土曜日 ダンス講座 レギュラー講座

## アリランダンス

韓国や中国、日本の曲、韓国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。アリランダンスを趣味として、日常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)

教 実費  
衣装代が必要な場合があります



# 冬の受講生募集

[2026年1月～3月]



<https://www.kochi-sk.co.jp/bunka>

高知文化教室

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    新＝新講座    \*＝外部提携教室  
◆＝不定期・受講期間が短期または長期の講座

●＝単発(全1回)講座  
◇＝日程等調整中の講座



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	曜日	時間	講師
* 池坊華道	㊦	18:00～20:00	南 美江
はじめてのいけばな(草月流)	第1 ㊥	10:30～12:00	筒井 美香
いけばな嵯峨御流	第1・3 ㊤	13:30～15:30	赤松 喜甫
土峰流華道	第2・4 ㊦	10:00～12:00	野町 一佳
フラワーデザイン	第2・4 ㊦	13:30～15:00	百田 悦子
	第2・4 ㊦	18:30～20:00	
	㊦	15:00～16:30	
フランススタイルのフラワーアレンジメント	第3 ㊦	10:30～12:00	小川真由子
男性茶道	㊦	18:00～20:00	小松 聡
江戸千家茶道	㊦	10:00～12:00	石元 泰雪
表千家流茶道	㊦	13:00～16:00	富田 宗仁
表千家不白流茶道	㊥	10:00～12:00	長崎 宗蹊
石州流茶道	㊥	18:00～20:00	岡本 敏之
裏千家茶道 初心者講座	第1・3 ㊤	13:30～15:00	浅田 智子
裏千家茶道立礼式 初心者講座	第1・3 ㊤	15:30～17:00	高橋 泰世
○裏千家茶道	第2・4 ㊤	13:00～15:00	西内 宗由
○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	
香道古心流	第2・4 ㊦	13:00～15:00	東條 耀峰
かな・実用書道	㊦	10:00～12:00	高野小百合
藤田紅子の日常に生かす書道	第2・4 ㊦	10:00～12:00	藤田 紅子
○楽しい書道入門	㊦	13:00～15:00	橘 黄華
実用書道	第2・4 ㊦	18:00～20:00	小島 卓亮
書写から書へ	㊥	10:00～12:00	伊与田玉泉
漢字書道	㊥	10:00～12:00	楠瀬 昭峰
大人の美文字教室(毛筆)	第1・3 ㊤	10:00～12:00	大谷 桂舟
かな書道・ペン書道	㊤	10:00～12:00	三浦 映泉
	㊦	10:00～12:00	
ペン書道	㊥	14:00～16:00	三浦 映泉
	㊥	14:00～16:00	
○こども書写教室	㊤	10:00～12:00	島村 紫野
幼・小・中・高生から大人の書道教室	㊤	17:00～19:00	書道高知



かな書道・ペン書道(三浦映泉先生)



洋画(笹岡義彦先生)

講座名	曜日	時間	講師
日本画	㊦	13:00～15:00	荒木 陽一
水墨画入門	第1・3 ㊦	13:30～15:30	川淵 水豊
洋画	㊦	13:00～15:30	笹岡 義彦
パステル画	㊦	10:00～12:00	和田 通博
基本デッサン	(月2回)㊦	13:00～15:00	
水彩画	第1・3 ㊦	13:00～15:00	
	㊦	18:00～20:00	
パステル・水彩画	㊥	10:00～12:00	
絵手紙	第2 ㊦	10:30～12:30	田中 許
絵手紙	第3 ㊥	13:30～15:30	信清 和子
	第4 ㊦	10:30～12:30	
消しゴム版画	第2・4 ㊦	10:00～12:00	尾崎 浅子
俳画・やさしいはがき絵	㊥	14:00～15:30	筒井 翠里
花のはがき絵	第2・4 ㊦	10:00～12:00	筒井麻里子
俳句	第1・3 ㊦	10:00～12:00	駒木 基克
	第1・3 ㊦	13:30～15:30	
○川柳	第2 ㊦	10:00～12:00	内田 万貴
* 川柳	第2 ㊦	13:30～15:30	清水かおり
古事記を読む	(月2回)㊦	15:00～16:30	別役 重具
○やさしい朗読	第3 ㊥	10:00～12:00	長谷川恵子
◆ワインで巡るイタリア20州	(1月～6月)第1・4 ㊦	17:30～19:30	前田 司
◆〈マスタークラス〉	(1月～6月)第1・3 ㊦	17:30～19:30	
◆Buono!たのしいイタリアワイン〈教養クラス〉	(12月～5月)第3 ㊦	17:30～19:30	
* ワインを楽しむ	(月1回)㊦	19:00～21:00	吉村 泰紀
◆ハンドトリートメント検定講座	(全2回)㊤	10:00～14:00	桑田 明美
●断捨離式エンディング・ノート ワークショップ	3月7日㊤	13:00～16:30	はまだめぐみ
●土佐のお庭は薬箱	3月1日㊦	13:30～15:00	関田 泰子
◇暮らしに活かす漢方・薬膳	不定期	不定期	谷 季里子
●タネダさんちの楽しい漢方	不定期	不定期	種田 生司
●女性のためのセルフお灸講座	3月1日㊦	13:30～15:30	松本 武司
◆スマートフォン講座	不定期	10:00～12:00	ドコモスマホ教室 認定講師
●スマートフォン活用講座	不定期	不定期	スマホアドバイザー (ソフトバンク)
●タブレット体験講座	不定期	不定期	



# 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＝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	曜日	時間	講師
新 大人のための基礎英語	水	10:00～11:00	山下 一
やさしい英会話〈初級〉	木	11:10～12:10	エヴァグリーン 英会話スクール メリッサ・クニツ
楽しい英会話〈中級〉	木	10:00～10:50	
* やさしい英会話〈入門～初級〉	木	11:00～11:50	エヴァグリーン 英会話スクール ハリー・キクチ
◎ 童謡で始めよう! シニアの英語レッスン	木	11:00～12:00	グリア デイビッド
楽しく学ぶフランス語〈初級I〉	木	14:00～15:30	大谷 衣乃
フランス語会話〈初級II〉	土	10:00～11:30	
フランス語会話〈中級〉	木	16:00～17:30	大谷 衣乃 ヘルミナ・ジョサン
はじめての中国語会話〈初級〉	木	10:30～12:00	石川 小波
チャオ! イターリア! 〈初心者II〉	月	10:30～11:30	森下 亜理
チャオ! イターリア! 〈入門〉	月	12:00～13:00	
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	金	14:00～15:00	アルブレヒト岡崎 グンヒルト
スペイン語〈初級I〉	土	15:30～17:00	鈴木 和廣
スペイン語〈初級II〉	土	13:30～15:00	鈴木パトリシア
喜多流謡曲	水	13:30～15:00	大場 隆史
観世流謡曲〈入門・初級〉祝言小謡を謡う	第2・4 木	13:30～15:00	高橋 精二
観世流仕舞入門	第2・4 土	10:30～11:30	
楽しく学ぶ詩吟のいろは	水	13:30～15:30	野中 秀鳳 岡林 紫秀
はじめての篠笛	第1・3 水	18:30～20:00	原田 ゆみ
* すぐ弾けるお箏	水	16:00～20:30(適宜)	
* はじめてのお琴〈初級～中級〉	第1・3 土	13:30～19:30(適宜)	松村 紫乃
一絃琴	金	14:00～16:00	森本 和子
* やさしい三味線	(月1回) 月	18:30～20:00	松村エリナ
心豊かにちりとてちん三味線入門	月	15:30～17:30(適宜)	田村とよ由紀
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	月	18:00～20:00	若柳由喜満
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	
心豊かにチンドンジャンこども日本舞踊教室	第2・4 日	10:30～12:00	
日本舞踊〈入門〉	水	10:00～11:30	花柳寿延弥
やさしい叙情歌・歌謡舞踊〈入門〉	水	13:00～14:30	
* 舞と踊り	水	19:00～20:30	
囲碁を楽しもう	土	15:00～17:00	田植 昭彦 藤田 健二
真多呂木目込人形	水	10:00～12:00	津野 和
和紙ちぎり絵	水	10:00～12:00	北村 桂子
ポーセラーツとやさしい磁器上絵付け	第3 水	10:00～12:00	中島まゆみ

講座名	曜日	時間	講師
パッチワーク教室	第1・3 水	10:00～12:00	町田 緑
	第1・3 木	13:00～15:00	
* トールペインティング	(月2回) 適宜	10:00～12:00	得居 由美
刺しゅう	月	13:00～15:00	依岡 好
◎ 初めての手織り&植物からの糸染め	(10月～3月) 第1・3 木	13:00～16:00	野町 佳代
◆	(10月～3月) 第2・4 木	13:00～16:00	
手編み教室	第2・4 木	13:00～15:00	三谷 房子
美色・押花	第1・3 金	10:00～12:00	片岡ゆかり
* 手編み教室	第2・4 月	13:00～15:00	
やさしい折り紙	第2 水	10:30～12:00	中田久美子
美しいペーパーフイリング	第2 土	14:00～16:00	
* 純銀粘土ジュエリー	第2 日	13:30～16:00	澤本 和子
* 純銀粘土ジュエリー	第4 日	13:30～16:00	
キャシーズ・ハワイアンキルト	第2 日	10:00～12:00	渡邊智恵子
◎ 美肌メソッドとメイクの極意	第1 水	10:00～11:30	中川 真弓
◆ きもの着付け教室	(1月～4月) 水	13:30～15:30	秋澤 静
◎ はじめての野菜づくり	(9月～2月) 第2 土	10:00～12:00	松本 耕平
* やさしいビリヤード〈初心者〉	第1・3 土	19:00～20:00	中谷 慎一
* やさしいビリヤード〈レディス&シニア〉	第2・4 水	13:00～14:00	
* やさしいビリヤード〈レディス&シニア〉	第2・4 木	13:00～14:00	松田 るみ
◆ 多肉植物一寄せ植え教室一	第3 水	18:15～20:15	石元 志保



楽しく学ぶフランス語〈初級I〉(大谷衣乃先生)



Jポップスギター初級クラス(西岡裕一先生)

音楽	楽しいオカリナ教室〈入門〉	第1・3 水	10:30～12:00	大目 真杏
		第2・4 金	16:45～18:15	
	楽しいオカリナ教室〈中級〉	第2・4 水	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	
	やさしいケーナ教室	第2・4 土	10:30～12:00	中村 郁子
	やさしいケーナ教室〈初心者向け〉	第2・4 土	13:00～14:30	
	ウクレレ	水	13:00～14:30	
	ウクレレ〈初心者向け〉	水	15:00～16:30	
音楽	シニアとミドル世代のーから始めるギター教室	第1・3 月	16:15～17:45	西岡 裕一
	Jポップスギター 初級クラス	第1・3 木	13:00～14:30	
	ギター教室〈初心者&経験者〉フォーク&ポップス	第1・3 木	18:30～20:00	
	ギター教室〈初心者〉フォーク&ポップス	第1・3 日	13:00～14:30	



講座名	曜日	時間	講師
◎ ＊ フォークソングとポップスを楽しむ会	第1・3 ㊟	14:00～15:00	吉川江利子
＊ 明るい歌・心に響く歌を楽しむ会	第2・4 ㊟	14:00～15:00	杉本 奈苗
＊ 大人のピアノ教室〈初心者〉	第1・3 ㊟	14:10～15:10	
＊ 大人のピアノ教室〈入門〉	第2・4 ㊟	14:10～15:10	
＊ 大人のピアノ教室〈初級2〉	第2・4 ㊟	13:00～14:00	
＊ 大人のピアノ教室〈初級1〉	第1・3 ㊟	10:00～11:00	石元紀美子
＊ 大人のピアノ教室〈中級〉	第1・3 ㊟	11:30～12:30	
＊ 中高年から始めるらくらくピアノ	第1・3 ㊟	13:30～14:30	
＊ 楽しいキーボード	第1・3 ㊟	10:00～11:30	上内伊都子
＊ 楽しいピアノ	第2・4 ㊟	10:00～11:30	疋田 有佐
＊ 楽しいピアノ	第2・4 ㊟	13:45～14:45	
＊ パイオリン	(全9回)適宜	12:00～19:00(適宜)	宮内 康恵
フルート〈初心者向け〉	第2・4 ㊟	11:00～12:00	安藤 千織
フルート	第2・4 ㊟	10:00～11:00	
＊ はじめての二胡〈初級〉	第1・3 ㊟	9:30～19:30(適宜)	松村 紫乃
＊ はじめての二胡〈中級〉	第1・3 ㊟	10:30～11:30	
のびたら、いいな。ゆかいにストレッチ体操	㊟	10:30～12:00	瀬川佳津江
リズムック★ウォーキング	㊟	13:00～14:00	早川 理香
いすびクス	㊟	14:30～15:30	
＊ かんたんピラティス	㊟	10:00～10:50	朝倉 一恵
◎ ベーシックピラティス	㊟	18:15～19:15	
◎ 美姿勢ピラティス	㊟	11:00～12:00	平石恵美子
＊ 骨盤調整ピラティス	㊟	11:30～12:30	大塩 千雅
＊ ビギナーズ・ピラティス	第1・3 ㊟	14:30～15:30	大石 美和
＊	第1・3 ㊟	18:30～19:30	
美しい姿勢&ウォーキング	(全4回)㊟	18:30～20:00	井上 郁子
◎ ダイエットトレーニング	㊟	19:15～20:15	久保 左枝
背骨の調律エクササイズ Sintex®『Tone&Reborn』	㊟	15:30～16:30	中村 美帆
◎ 中高年のための健美操	㊟	13:30～14:45	
ハピネスエクササイズ	㊟	15:00～16:00	馬場 瞳
	㊟	18:30～20:00	
やさしい気功	㊟	10:30～12:00	
◎	㊟	13:30～15:00	伊藤 茂裕
初心者のための合気道	㊟	18:30～20:30	
ヨーガ	㊟	14:00～15:30	国本 幸子
楽健法	㊟	10:30～12:30	
マインドフルネス瞑想	第1・3 ㊟	10:30～12:00	Chiharu
◎ ＊ 筋膜リリースヨガ	(月2回)㊟	19:00～20:00	MAKI
＊ リフレッシュYOGA	㊟	14:00～15:10	横田喜世恵
＊	㊟	19:00～20:10	
＊ やさしいパワーヨーガ	㊟	13:00～14:00	

講座名	曜日	時間	講師
＊ 自力整体	第1・3 ㊟	13:15～14:45	森部 侑恵
＊	第2・4 ㊟	13:15～14:45	
＊ 自力整体	(月2回)㊟	14:30～16:00	長崎 佐知
おとなの小(笑)学校	㊟	13:30～15:30	渡辺 順子 本山七百子
シナプソロジー脳活性化教室	㊟	10:30～11:30	岡上 道代
及川勝栄の楽しく笑って脳イキイキ教室	㊟	13:00～15:00	及川 勝栄
スリーA方式・物忘れ予防教室	㊟	10:00～12:00	
＊	㊟	13:00～13:50	石川 直人
＊ 新 ＊ プロが教えるゴルフレッスン	㊟	20:00～20:50	
＊ 新 ＊	㊟	20:00～20:50	
＊ 新 ＊	㊟	20:00～20:50	
＊	㊟	20:00～20:50	
＊ プロが教えるゴルフレッスン(レディース)	㊟	13:00～13:50	
＊ プロが教えるゴルフレッスン(シニア)	㊟	13:00～13:50	
やさしい社交ダンス	㊟	10:30～12:00	矢野 寿男 石本真衣子
社交ダンス	㊟	18:30～20:00	矢野 寿男 山崎 大輔
アロハ ルアナ フラ	㊟	9:30～11:00	松山 玲子
	㊟	11:00～12:30	
	㊟	13:00～14:30	切詰 房子
	㊟	15:00～16:30	日比 愛子
	㊟	18:00～19:30	
アロハ ルアナ フラ 入門	㊟	13:00～14:30	三浦 理々
アロハ ルアナ フラ 古典フラ(Kahiko)入門	㊟	15:00～16:30	中川 久美
家族で楽しむアロハ ルアナ フラ	第2・4 ㊟	10:00～11:00	切詰 房子
クラシックバレエ〈入門〉	㊟	10:00～11:45	上岡真佐子
＊ キッズ クラシックバレエ	㊟	16:30～17:30	中川 桃歌
＊ 新 ＊ あなたも踊れる!フラメンコ〈入門〉	(月2回)㊟	18:00～18:50	徳永 茉己
＊ フラメンコ	㊟	19:00～19:50	
＊ 踊ってみよう!ジャズダンス	㊟	19:45～21:00	横田喜世恵
＊ キッズ・チアダンス	㊟	17:00～18:00	
＊ かんたんエアロダンス	㊟	10:00～11:15	細川 優
＊ 大人から始める超入門ジャズダンス	㊟	11:30～12:45	
＊ kids dance	㊟	18:00～18:50	nob



マインドフルネス瞑想 (Chiharu先生)



踊ってみよう! ジャズダンス (横田喜世恵先生)

# 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	曜日	時間	講師
楽しい書道	㊗	10:00～12:00	岡林 起仙
書道〈かな・実用書〉	第1・3 ㊗	10:00～12:00	竹内 昌子
ペン書道	㊗	10:00～12:00	濱田 律
◆ ペン習字基本入門講座	(全7回)㊗	13:00～15:00	
日本画	第2・4 ㊗	18:30～20:30	荒木 陽一
スケッチ・水彩画	㊗	13:00～15:00	和田 通博
絵手紙	第2 ㊗	10:00～12:00	朝日 美恵
新 俳句	第2・4 ㊗	10:00～12:00	平井 静江
楽しく日本舞踊	㊗	13:00～14:30	花柳 京和
◆ スマートフォン講座	不定期	10:00～12:00	ドコモスマホ教室 認定講師
パッチワーク教室	第1・3 ㊗	10:00～12:00	町田 緑
◎ 手編み教室	第2・4 ㊗	10:00～12:00	三谷 房子
和紙ちぎり絵	第1・3 ㊗	13:00～15:00	北村 桂子
楽しい折り紙	第2 ㊗	10:00～12:00	月愛 (るあ)
アメリカンフラワー (Dip Art)	(月1回)㊗	10:00～12:00	新見 厚子
	(月1回)㊗	13:00～15:00	
◎ 美色・押花	第2・4 ㊗	13:00～15:00	片岡ゆかり
楽しいオカリナ教室〈入門〉	第2・4 ㊗	13:30～15:00	大目 真恵
やさしいケーナ教室〈入門〉	第2・4 ㊗	15:30～17:00	
◎ ハーモニカを楽しもう	第1・3 ㊗	13:00～14:30	橘 尚之
ウクレレ	第2・4 ㊗	13:30～15:00	中村 郁子

講座名	曜日	時間	講師
◎ 中高年から始めるらくらくピアノ	第1・3 ㊗	10:30～12:00	毛利 千佳
	第1・3 ㊗	13:30～15:00	
楽しく学ぼう「シニアの脳トレピアノ®」	第1・3 ㊗	13:30～14:30	田邊 佳代
スリーA方式・物忘れ予防教室	第1・3 ㊗	10:00～12:00	廣瀬 文代
ヨガ棒でヨガ	第2・4 ㊗	18:00～19:00	美濃部恵子
ヨーガセラピー	㊗	13:00～14:00	久保田千秋
ヒーリングヨーガ	㊗	14:15～15:15	
◎ ピラティス	㊗	19:00～20:00	賀部 綾子
	第1・3 ㊗	18:00～19:00	
リフレッシュヨガ	第2・4 ㊗	13:00～14:30	
自力整体	第2・4 ㊗	15:00～16:30	森部 侑恵
やさしい気功	第1・3 ㊗	10:30～12:00	馬場 瞳
リズム★ウオーキング エクササイズ	㊗	19:00～20:00	早川 理香
ストレス発散!!楽しくパンチ&キック	第1・3 ㊗	13:30～14:30	MIKI
ZUMBA GOLD®+ストレッチ	㊗	10:00～11:00	akari
はじめての社交ダンス	第2・4 ㊗	13:00～14:30	西山 典子
アロハ ルアナ フラ	㊗	10:30～12:00	秋月小百合
ポップスダンス	㊗	19:40～20:40	Keiko
キッズダンス〈入門〉	㊗	9:15～10:00	
◎ キッズダンス〈初級・1部〉	㊗	10:15～11:00	
◎ キッズダンス〈初級・2部〉	㊗	11:15～12:15	
● いろはクッキングスタジオ	(適宜)	(適宜)	ホームメイド クッキング 認定講師

# セリーズ

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	曜日	時間	講師
写真は楽しい	第1・3 ㊗	13:30～15:30	芝 速三
やさしい踊り	㊗	11:15～12:30	花柳寿延弥
シルバーエイジのための歌と体操	(月2回)㊗	13:00～14:00	水野 美知
椅子でヨーガ	(月2回)㊗	15:00～16:15	樋口 祐子
リズム★ウオーキング	㊗	10:00～11:00	早川 理香
	㊗	10:00～11:00	
— ストレッチ&初めてのピラティス	㊗	11:30～12:30	朝倉 一恵
	㊗	11:40～12:40	
◎ ピラティス	㊗	11:30～12:30	賀部 綾子
大人のピラティス	㊗	10:00～11:00	HIROKO
からだ調整ヨガ	㊗	18:00～19:00	山本 智恵
	㊗	19:15～20:15	
ひきしめヨガ	㊗	18:00～19:00	山本 理恵
	㊗	19:15～20:15	
筋膜リリースヨガ	第2・4 ㊗	14:30～15:30	MAKI
らくらくヨガ	㊗	12:00～13:15	李 敬愛
	㊗	13:50～15:05	
	㊗	13:00～14:15	
経絡リンパマッサージと中国気功	㊗	11:45～12:50	
アランダンス	第2・4 ㊗	10:10～11:20	

講座名	曜日	時間	講師
幸年期yoga教室-更年期を幸年期に-	第1・3 ㊗	17:00～18:00	フクサキヒロコ
バランスボールエクササイズ	第1・3 ㊗	18:30～19:30	
自力整体	㊗	14:00～15:30	森部 侑恵
自力整体	第2・4 ㊗	18:00～19:30	長崎 佐知
ダイエットトレーニング	㊗	10:00～11:00	久保 左枝
ダイエットエクササイズ	㊗	11:15～12:15	
Q-ren ボディメンテナンス骨盤体操	㊗	13:00～13:45	akari
ZUMBA®	㊗	14:00～15:00	
社交ダンス〈入門〉	㊗	10:00～11:00	山崎 大輔
アロハ ルアナ フラ	㊗	19:00～20:30	濱田 郁子
	㊗	10:00～11:30	
アロハ ルアナ フラ〈入門〉	㊗	19:00～20:30	中川 久美
アロハ ルアナ フラ 古典フラ(Kahiko)入門	㊗	19:00～20:30	
か・ん・た・ん フラメンコ	第1・3 ㊗	10:30～11:30	徳永 菜己



美色・押花(片岡ゆかり先生)



筋膜リリースヨガ(MAKI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。(いの、シリーズ、外部提携教室はスタッフが常駐していませんので、事務局へお問い合わせください)
- 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、有料や体験・見学不可の講座があります)

### 受講料・事務手数料・割引

- 表記されている金額は消費税込です。
- 受講料は原則、期間分一括納金です。受講開始前に必ずお納めください。**
- 納入された受講料は原則として返金いたしません。**ただし転居や入院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。
- レギュラー講座の継続は自動更新です。継続をキャンセルする場合は手続きが必要です。
- レギュラー講座受講の方には、次の各種割引があります。▶複数受講者 ▶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活協同組合員(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(子ども対象講座を除く) ※各種割引は受講料を一括納金した場合にのみ、受講料に適用されます(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、お申し出なく講座を欠席したり講座直前にキャンセルした場合でも、受講料および教材費はお支払いいただきます。**

### 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、お申し込みの講座ごとに発行します。受講日には出席確認のため、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。
- 台風や大雪といった荒天による公共交通機関の運行停止や各種警報発令(予想された場合を含む)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。※上記の理由により休講となった分の受講料は、原則返金いたしません。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または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はご遠慮ください。
- 特別な場合を除き、講義の録音・録画・写真撮影はお断りします。
- 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。
- 体調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に、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。
- 教室内の忘れ物は、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。

(2025年5月改定)

## 体験・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



# 高新文化教室

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



# 088-825-4322

(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もお申し込みいただけます

高新文化教室

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

**P** 無(契約駐車場有)

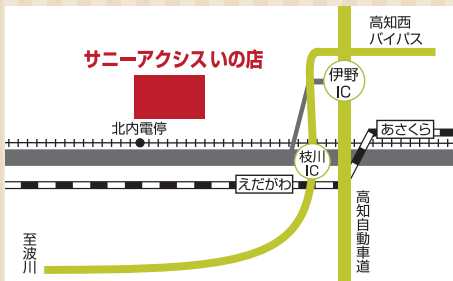


## いの教室

吾川郡いの町205 サニークスいのの2階

カルチャークリニックモール内

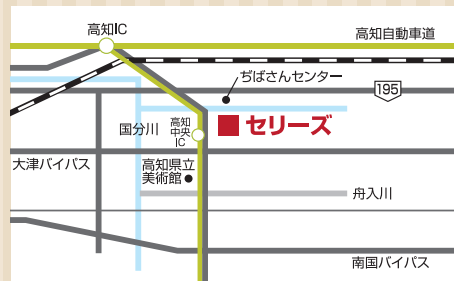
**P** 有



## シリーズ教室

高知市高須砂地155 シリーズ体育館2階

**P** 有



## LINE公式アカウント 友だち募集中!

### 事務局からLINEでお知らせ

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

注意事項

高新文化教室からの発信専用アカウントのため、トーク画面で個別のチャットはできません。但し、登録キャンペーン期間を除きます。詳しくは表面をご覧ください。

LINEのホーム画面で下のQRコードを読み取り「高新文化教室」アカウントの「友だち追加」をお願いします



検索用ID  
@033kwwg

## 受講生特典 協賛加盟店(順不同)

- APパーク高知
- エヴァグリーン英会話スクール
- 幽玄斎
- 畑山ビルパーキング
- シリーズ
- 湖筆堂
- 六甲デザイン
- シリーズレストラン「アンティーク」
- 龍文堂
- 土佐ノ國二十四万石

サービス内容の詳細は高新文化教室ホームページをご覧ください

※特典ご利用の際は受講者証のご提示をお願いします  
※他サービス・割引との併用はできません。ご了承ください

