



楽しく、心豊かに



高新文化教室



講座案内

[2025年7月～9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

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、少しでも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 14,400円(全8回)

教 300円(コピー代)

講師の声

◆先生のフルネームを教えてください

アルブレヒトはドイツの苗字、岡崎は結婚してからの苗字、グンヒルトが名前ですね。教室では愛称で「グニ先生」と呼ばれています。

◆グニ先生はどちらのご出身ですか

私が生まれたのは、ドイツ・ベルリンから南西へ車で約2時間のツェルプスト(Zerbst)という人口1万人ほどの町です。ベルリンの壁が崩壊したのは高校生の時でした。当時はあまり実感がなかったのですが、美術教師を目指してドレスデンの大学に進学し、1年間のロシア語の語学留学から戻るとロシア語教育に対する価値観がすっかり変わっていて、社会の変化を実感しました。その後、ライプツィヒの大学で世界の文学などを学びました。

◆日本に来られたきっかけを教えてください

弟が日本に留学していたので何度か日本に来る機会があり、その時夫と出会い、日本で暮らすことになりました。東京のドイツ文化会館でドイツ語を教えていましたが、日本語を使う機会はあまりなくて、私は日本語がほとんど話せなかったんです。夫の故郷である高知で暮らし始めた時、生活が一変しました。高知では日本語しか通じない！子どもと一緒に近所のパン屋さんに行く時も、毎回すごく緊張しました！レジのおばあちゃんがとても元気な人で、たくさん話しかけてくるから(笑) お店以外で会っても声をかけてくれる優しい方でした。

◆ドイツ語の勉強は難しいですか

ドイツ語は日本人にとっては、文法や語順の違い、動詞・名詞・形容詞の変化などから難しく感じるかもしれません。しかし、大切なことは、まず「ドイツ語に興味をもつこと」次に「言語を使う脳をぎたえよう」という意識。そして「人や社会と繋がろうとする気持ち」です。この3つがあれば何歳から始めても大丈夫！2018年に高新で講座を始めて今年で7年。最近は、時事ニュースをテーマに会話をしたり、短文作りを通して語彙を増やしたり、コミュニケーションのスキルアップにも取り組んでいます。クリスマスパーティーなどのお楽しみもありますよ。ドイツ人と日本人は、勤勉で働き者というところが似ていますが、勉強は「楽しむこと」が大切です。“楽しみながら”一緒に学んでいきましょう！

高知
教室

7月5日(土)

教養講座 特別講座

「断捨離式エンディング・ノート」ワークショップ

モノへの執着を手放すことで、身の回りも心もすっきり整える「断捨離®」。断捨離に関する本としては、初の書き込み形式の「よりよく生きるための断捨離式 エンディング・ノート」を使って、これからの人生を前向きに考えるワークショップです。エンディングを考えることは、より良い人生へのスタートに繋がります。

【申込締切日=6/24(火)】締切後のキャンセルは教材費は申し受けます

講師

はまだめぐみ

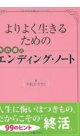
やましたひでこ公認断捨離®トレーナー

時 13:00～16:30(途中休憩あり) 教 実費 1,200円(テキスト代・資料代)

受 3,300円(全1回)

※当日徴収

※テキストをお持ちの方は教材費400円



いの
教室

7月8日(火)

音楽講座 体験講座

ウクレレ 新講座説明会 新

楽器といえば難しい印象がありますが、ウクレレは小ぶりでもシンプル、誰にでも楽しめる楽器です。“自分も弾ける！”と、きっと夢中になるでしょう。

いの教室「ウクレレ」講座(7/22～開講予定)の説明会を開催します。ぜひお気軽にご参加ください。

講師の演奏もごさいます。

講師

中村 郁子

時 13:30～14:30

受 500円(全1回)※当日徴収



受講生募集中

シリーズ教室 6月26日(木) 健康講座 体験講座

筋膜リリースヨガ (新)

筋肉、内臓は全て筋膜に包まれています。体のゆがみや日常生活のクセにより筋膜どうしの癒着やよじれを引き起こすと、慢性的痛みやこりとなる場合があります。



筋膜リリースヨガの「リリース」とは解放すること。ヨガと手技、ツボへの刺激により筋膜の緊張をほぐし、血流やリンパの流れを促進して不調の出ていく体へと導きます。

講師 MAKI
筋膜リリースヨガインストラクター

時 14:30~15:30
受 1,600円(全1回)



いの教室 7月1日(火) 健康講座 体験講座

リズム★ウオーキング エクササイズ (新)

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

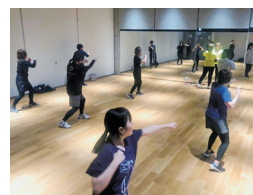
時 19:00~20:00
受 1,350円(全1回)



いの教室 第1水曜日 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 (新)

日頃、運動やスポーツをされない方もぜひ！とても簡単に爽快！！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。全身を使って心も身体も元気に♪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 6,000円(全3回)



いの教室 7月30日(水) ~全7回 書道講座 短期講座

ペン習字基本入門講座

「一人、悪筆で悩んでいる」「なかなか時間が取れない」「大人になると学習する機会がなくて…」いろいろな声を短期講座（全7回）



の形にしてみました。文字への関心のきっかけとなり、少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。
・自分の名前を書こう・ひらがなの書き方
・漢字(楷書)形のとり方
・漢字(行書)くずし方 ほか

講師 濱田 律
全日本ペン書道展審査員

時 13:00~15:00
受 11,550円(全7回)
教 実費 1,500円程度
※初回目徴収



高知教室 第1・3土曜日 華道講座 レギュラー講座

いけばな嵯峨御流

京都嵯峨野発祥の当流です。野山の草木や水草で自然の景観を表現したり、色とりどりの草木の形や色彩を自由に組み合わせ合わせてお花を楽しめます。初めての方大歓迎です。花と対話して心豊かな暮らしをしませんか。



講師 赤松 喜甫
嵯峨御流高知司所 大刀自

時 13:30~15:30
受 8,100円(全6回)
教 実費(花材代として1回850円程度)※当日徴収



高知教室 第1・3土曜日 茶道講座 レギュラー講座

裏千家茶道 初心者講座 裏千家茶道立礼式 初心者講座

茶道の基本となる作法や所作を身につける講座です。お辞儀や襖の開け閉めの仕方、お茶を点てるためのお道具や帛紗の扱い方、お茶やお菓子の頂き方など、お茶席での心得を学んでいきます。茶道初心者の方でも楽しく学べるよう、分かりやすく丁寧に指導いたします。



講師 浅田 智子・高橋 泰世
裏千家講師 裏千家講師

時 裏千家茶道 13:30~15:00
裏千家茶道立礼式 15:30~17:00
※ご希望のクラスをお選びください
受 8,400円(全6回)
教 3,120円



裏千家茶道立礼式

高知教室 第2・4水曜日 香道講座 レギュラー講座

香道古心流

時を経た自然界からの贈りもの「香木」の香りを聞くことで脳はリラックスし、心は癒やされ心豊かな気分となります。和歌や物語、故事来歴を楽しみつつ情緒漂う幽玄の世界へいざないます。



講師 東條 耀峰
香道古心流師範

時 13:00~15:00
受 14,100円(全6回)
教 2,040円



高知教室 木曜日 語学講座 レギュラー講座

フランス語会話<中級>

ひと通り基礎を学んだ方を対象に、ネイティブの講師とのダブルタッグでさらなるステップアップを目指します。旅先でのコミュニケーションの幅も広がりますよ。



講師 大谷 衣乃
高知大学非常勤講師
ヘルムリンガー ジョナサン
高知大学非常勤講師 ほか

時 16:00~17:30
受 16,000円(全10回)
教 実費(コピー代、テキスト代など)



高知教室 水曜日 邦楽と日本舞踊の講座 レギュラー講座

やさしい叙情歌・歌謡舞踊<入門>

美しい日本の歌、誰もが口ずさんだことのある懐かしい歌、最近の心にしみる歌などを取り上げてやさしい振り付けで初歩から手ほどきいたします。楽しみながら少しずつ日本舞踊をマスターできます。



講師 花柳 寿延弥
花柳流師範

時 13:00~14:30
受 14,850円(全11回)
教 実費



受講生募集中

高知
教室

(月2回)月曜日

趣味講座

レギュラー講座

創作和紙人形

和紙の持つ表現の自由を生かし、目、鼻、口が無くても、表情や動きが感じられる創作和紙人形です。同じ人形でも、それぞれ作られた方によって一味違った作品に仕上がります。初めての方から順次お教えしています。



講師 花方 恵子

全日本紙人形協会会員

時 10:00~12:00

受 14,100円(全6回)

教 実費(月1,000円程度)



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。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。



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



外部
教室

第2・4火曜日
第2・4木曜日

趣味講座

レギュラー講座

やさしいビリヤード・レディース&シニア

ビリヤードは女性でも高齢者でもどなたでできます。頭と体を適度に使う、心身の健康維持に適したスポーツです。日頃日常生活では味わえない緊張感も楽しみの一つです。全く初心者の方でも大丈夫！先生が優しく指導します。



講師 松田 るみ(木曜日)
中谷 慎一(火曜日)

時 火曜日 13:00~14:00

木曜日 13:00~14:00

※ご希望の曜日をお選びください

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



シリーズ
教室

(月2回)月曜日

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しましょう。脳を活性化し、反応力、記憶力も高めます。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1・3木曜日

健康講座

レギュラー講座

スリーA方式・物忘れ予防教室

スリーA方式とは「明るく、頭を使って、あきらめない」の三つの頭文字「A」から付けられました。脳の活性化を意図した簡単なルールの、笑いを伴う楽しい20種類のケアゲームです。楽しく笑って認知症を予防しましょう。



講師 廣瀬 文代

認知症予防ネット高知
スリーAゲームインストラクター

時 10:00~12:00

受 8,100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

ヨガ棒に体をつけることにより、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を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 実費

ヨガ棒レンタル料1回200円



シリーズ
教室

火曜日

健康講座

レギュラー講座

からだ調整ヨガ

前半は、呼吸とストレッチ系のポーズで疲れた体をほぐし、頭・心・体をリセット。後半は、疲れにくい体になるために少しでも動いて明日からの活力になるように体の調子を整えていくヨガです。強度難易度は低めなので、お気軽にご参加ください。



講師 山本 智恵

ヨガワークスRYT200修了

時 18:00~19:00、19:15~20:15

※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
教室

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

ボールを使ったリズム体操や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せんか。楽しくカラダを動かして、更年期を軽やかに過ごしましょう。※バランスボールはお貸しします



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 実費 テキスト代(500円)

※初回日徴収



外部
教室

水曜日

ダンス講座

レギュラー講座

かんたんエアロダンス

シンプルな動きで体を動かして脂肪燃焼、体力アップ！初めての方、シニアの方大歓迎！軽快な音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！楽しい運動習慣で気分爽快！



講師 細川 優

スガジャズダンススタジオ

時 10:00~11:15

受 19,800円(全12回)

場 スガジャズダンススタジオ
高知市棧橋通5-5-7 サンポート高知2階

P 有



夏の受講生募集

[2025年7月～9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 ㊦＝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

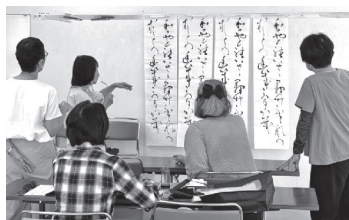
◇＝日程等調整中の講座



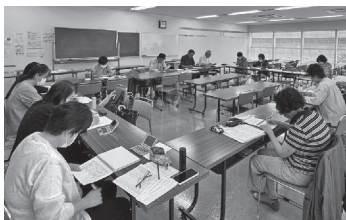
講座内容について
詳しくは
ホームページを
ご覧ください

講座名	曜日	時間	講師
華道			
士峰流華道	㊦	13:00～15:00	野町 一佳
* 池坊華道	㊦	18:00～20:00	南 美江
いけばな嵯峨御流	第1・3 ㊦	13:30～15:30	赤松 喜甫
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
茶道			
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			
香道古心流	第2・4 ㊦	13:00～15:00	東條 耀峰
書道			
実用書道・かな書道	㊦	10:00～12:00	山本 智子
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
	㊦	14:00～16:00	
ペン書道	㊦	14:00～16:00	
◎ 篆刻(入門)	第1・3 ㊦	10:00～12:00	瀬戸 幹也
◎ 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

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	(月2回) ㊦	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
俳句(入門)	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
㊦ 源氏物語 第二部の魅力に迫る	(全3回) ㊦	13:30～15:00	佐竹 知佳
話しことば教室	第3 ㊦	18:30～20:00	金沢 典子
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	(7月～12月) 第1・4 ㊦	17:30～19:30	前田 司
◆ Buonol!のしいイタリアワイン入門	(6月～11月) 第3 ㊦	17:30～19:30	
* ワインを楽しく	(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	7月5日 ㊦	13:00～16:30	はまだめぐみ
● 土佐のお庭は薬箱	9月7日 ㊦	13:30～15:00	関田 泰子
◇ オトナ女子のための漢方養生レッスン	不定期	不定期	谷 季里子
● タネダさんちの楽しい漢方	8月17日 ㊦	10:00～12:30	種田 生司
● 夏休み親子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	



かな・実用書道(高野小百合先生)



俳句(駒木基克先生)

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
やさしい英会話〈初級〉	㊟	11:10～12:10	エヴァグリーン 英会話スクール メリッサ・クニミツ
楽しい英会話〈中級〉	㊟	10:00～10:50	
* やさしい英会話〈入門～初級〉	㊟	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	㊟	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〉	㊟	14:00～15:30	大谷 衣乃
フランス語会話〈初級II〉	㊟	10:00～11:30	
フランス語会話〈中級〉	㊟	16:00～17:30	大谷 衣乃 ヘルミナ・ジョサソ
はじめての中国語会話〈初級〉	㊟	10:30～12:00	石川 小波
チャオ!イタリア!〈初心者II〉	㊟	10:30～11:30	森下 亜理
チャオ!イタリア!〈入門〉	㊟	12:00～13:00	
チャオ!イタリア!〈初級〉	㊟	14:10～15:10	
チャオ!イタリア!〈中級〉	㊟	13:00～14:00	
楽しく学ぶドイツ語〈入門〉	㊟	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〉	㊟	15:30～17:00	鈴木 和廣
スペイン語〈初級II〉	㊟	13:30～15:00	鈴木パトリシア
喜多流謡曲	㊟	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 ㊟	13:30～15:00	高橋 精二
観世流仕舞入門	第2・4 ㊟	10:30～11:30	
体験学校・詩吟	㊟	13:30～15:30	野中 秀鳳 岡林 紫秀
すぐ弾けるお箏	㊟	16:00～20:30(適宜)	帆足芙美子
* はじめてのお琴〈初級～中級〉	第1・3 ㊟	13:30～15:00	松村 紫乃
新* 一絃琴	第1・3 ㊟	18:00～19:30	
* やさしい三味線	(月1回)㊟	18:30～20:00	松村エリナ
心豊かにちりとてちん三味線入門	㊟	15:30～16:30	田村とよ由紀
三味線	㊟	13:00～14:00	
小唄〈入門〉	㊟	14:00～15:30	若柳由喜満
やさしい日本舞踊	㊟	18:00～20:00	
気軽な日本舞踊	㊟	10:00～12:00	
気軽な日本舞踊〈初級〉	㊟	13:00～15:00	
心豊かにチントソジャンこども日本舞踊教室	第2・4 ㊟	10:30～12:00	花柳寿延弥
日本舞踊〈入門〉	㊟	10:00～11:30	
やさしい叙情歌・歌謡舞踊〈入門〉	㊟	13:00～14:30	
* 舞と踊り	㊟	19:00～20:30	
囲碁を楽しもう	㊟	15:00～17:00	田植 昭彦 藤田 健二
創作和紙人形	(月2回)㊟	10:00～12:00	花方 憲子
真多呂木目込人形	㊟	10:00～12:00	津野 和
和紙ちぎり絵	㊟	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 ㊟	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 ㊟	10:00～12:00	町田 緑
	第1・3 ㊟	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	㊟	13:00～15:00	依岡 好
◎ 初めての手織り&植物からの糸染め	(4月～9月) 第1・3 ㊟	13:00～16:00	野町 佳代
◆	(4月～9月) 第2・4 ㊟	13:00～16:00	
手編み教室	第2・4 ㊟	13:00～15:00	三谷 房子
* 美色・押花	第1・3 ㊟	10:00～12:00	片岡ゆかり
	第2・4 ㊟	13:00～15:00	
* アートプリントファッション	第3 ㊟	10:00～12:00	中田久美子
やさしい折り紙	第2 ㊟	10:30～12:00	
美しいペーパーフイリング	第2 ㊟	14:00～16:00	
◆ 純銀粘土ジュエリー	第2 ㊟	13:30～16:00	澤本 和子
◆	第4 ㊟	13:30～16:00	
キャシーズ・ハワイアンキルト	第2・4 ㊟	10:00～12:00	渡邊智恵子
◆ 美肌メソッドとメイクの極意	第1 ㊟	10:00～11:30	中川 真弓
◆ きもの着付け教室	(9月～12月) ㊟	13:30～15:30	秋澤 静
	(9月～12月) ㊟	18:30～20:30	
◎ * はじめての野菜づくり	(3月～8月) 第2 ㊟	10:00～12:00	松本 耕平
* やさしいビリヤード・	第2・4 ㊟	13:00～14:00	中谷 慎一
* レディース&シニア	第2・4 ㊟	13:00～14:00	松田 るみ



体験学校・詩吟(野中秀鳳先生、岡林紫秀先生)



きもの着付け教室(秋澤 静先生)

音楽	楽しいオカリナ教室〈入門〉	第1・3 ㊟	10:30～12:00	大目 真杏
		第2・4 ㊟	16:45～18:15	
	楽しいオカリナ教室〈中級〉	第2・4 ㊟	10:30～12:00	
		第2・4 ㊟	13:00～14:30	
	楽しいオカリナ教室〈上級〉	第2・4 ㊟	15:00～16:30	西岡 裕一
		第2・4 ㊟	10:30～12:00	
	やさしいケーナ教室	第2・4 ㊟	10:30～12:00	
	やさしいケーナ教室〈初心者向け〉	第2・4 ㊟	13:00～14:30	
	ウクレレ	㊟	13:00～14:30	中村 郁子
	ウクレレ〈初心者向け〉	㊟	15:00～16:30	
	シニア&ミドル世代のーから始めるギター教室	第1・3 ㊟	16:15～17:45	島崎 照代
	Jポップスギター 初級クラス	第1・3 ㊟	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 ㊟	18:30～20:00	
	ギター教室〈初心者〉フォーク&ポップス	第1・3 ㊟	13:00～14:30	
	楽しく歌おう!!ドイツの歌・日本の歌	第2 ㊟	14:00～15:30	

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

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



ビギナーズ・ピラティス(大石美和先生)



キッズ クラシックバレエ(中川桃歌先生)

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	火	10:00～12:00	岡林 起仙
書道〈かな・実用書〉	第1・3 火	10:00～12:00	竹内 昌子
ペン書道	水	10:00～12:00	濱田 律
◆ペン習字基本入門講座	(全7回) 火	13:00～15:00	
日本画	第2・4 火	18:30～20:30	荒木 陽一
スケッチ・水彩画	土	13:00～15:00	和田 通博
絵手紙	第2 火	10:00～12:00	朝日 美恵
俳句	第2・4 火	10:00～12:00	中村 梅子
楽しく日本舞踊	火	13:00～14:30	花柳 京和
◇日本舞踊	土	15:30～17:00	坂東三乃里
●親子プログラミング教室	8月19日 火	10:00～12:00	ドコモスマホ教室 認定講師
●タネダさんちの楽しい漢方	8月24日 日	10:00～12:30	種田 生司
パッチワーク教室	第1・3 月	10:00～12:00	町田 緑
手編み教室	第2・4 月	10:00～12:00	三谷 房子
和紙ちぎり絵	第1・3 火	13:00～15:00	北村 桂子
楽しい折り紙	第2 火	10:00～12:00	月愛(るあ)
アメリカンフラワー(Dip Art)	(月1回) 火	10:00～12:00	新見 厚子
	(月1回) 火	13:00～15:00	
◎美色・押花	第2・4 金	13:00～15:00	片岡ゆかり
楽しいオカリナ教室〈入門〉	第2・4 月	13:30～15:00	大目 真吉
やさしいケーナ教室〈入門〉	第2・4 月	15:30～17:00	
ハーモニカを楽しもう	第1・3 火	13:00～14:30	橘 尚之
新 ウクレレ	第2・4 火	13:30～15:00	中村 郁子

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

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 火	13:30～15:30	芝 速三
やさしい踊り	火	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) 月	13:00～14:00	水野 美知
椅子でヨーガ	(月2回) 土	15:00～16:15	樋口 祐子
リズミック★ウォーキング	月	10:00～11:00	早川 理香
	火	10:00～11:00	
◎ストレッチ&初めてのピラティス	月	11:30～12:30	朝倉 一恵
	火	11:40～12:40	
ピラティス	火	11:30～12:30	賀部 綾子
スッキリ爽快!!有酸素×ピラティス	月	14:30～15:20	Rie
大人のピラティス	火	10:00～11:00	HIROKO
からだ調整ヨガ	火	18:00～19:00	山本 智恵
	火	19:15～20:15	
ひきしめヨガ	火	18:00～19:00	山本 理恵
	火	19:15～20:15	
新 筋膜リリースヨガ	第2・4 火	14:30～15:30	MAKI
らくらくヨガ	金	12:00～13:15	李 敬愛
	金	13:50～15:05	
	土	13:00～14:15	
経絡リンパマッサージと中国気功	土	11:45～12:50	
アリラダンス	第2・4 土	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 土	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 土	18:30～19:30	
自力整体	火	14:00～15:30	森部 侑恵
自力整体	第2・4 土	18:00～19:30	長崎 佐知
ダイエットトレーニング	日	10:00～11:00	久保 左枝
ダイエットエクササイズ	日	11:15～12:15	
Q-ren ボディメンテナンス骨盤体操	火	13:00～13:45	akari
ZUMBA®	火	14:00～15:00	
社交ダンス〈入門〉	火	10:00～11:00	山崎 大輔
アロハ ルアナ フラ	月	19:00～20:30	濱田 郁子
	金	10:00～11:30	切詰 房子
アロハ ルアナ フラ〈入門〉	火	19:00～20:30	中川 久美
アロハ ルアナ フラ 古典フラ(Kahiko)入門	金	19:00～20:30	
か・ん・た・ん♪フラメンコ	第1・3 土	10:30～11:30	徳永 茉己



楽しく日本舞踊(花柳京和先生)



ひきしめヨガ(山本理恵先生)

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。**
- 申込手続きの際には事務手数料500円を申し受けます。**※期間分一括納金の場合は免除します
- 受講料は、お振り込みまたは高新文化教室事務局でお支払いください。
- 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できない場合があります。※途中入会の手続きには事務手数料500円を申し受けます
- 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

- 入金が確認できましたら、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)

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



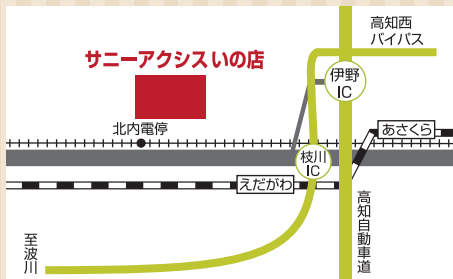
高知教室(事務局)

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 シリーズ体育館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!

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

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
(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

高新文化教室 受講生特典

協賛加盟店のご案内 (順不同)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ○APパーク高知 | ○本池澤ひろめ市場店 | ○シリーズレストラン |
| ○畑山ビルパーキング | ○土佐ノ国二十四万石 | 『アンティーク』 |
| ○湖筆堂 | ○エヴァグリーン | ○六甲デザイン |
| ○龍文堂 | ○英会話スクール | |
| ○幽玄斎 | ○シリーズ | |

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

