楽しく、心豊かに

高新文化教室 114

講座案内 ［2025年10月～12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

特集

高知教室 **第2・4火曜日** 絵画講座 レギュラー講座

花のはがき絵

暮らしのそばにある草花を、対話するように丁寧に描いていきます。
小さなはがきの中に好きなものを表現する喜び、季節を感じる喜びをご一緒に楽しみませんか。

※講師作品例

時 10:00～12:00
受 12,600円(全6回)
教 実費 1,000円程度(花材費)
※初回日徴収

高知教室

講師 **筒井　麻里子**
アトリエいい風
つつい書き方教室

好評につき
いの教室(第4木曜日、10:00～12:00)
10月より、新講座スタート!

新 いの教室

講師の声

◆先生は書の先生でいらっしゃいますが、こちらでは「絵画」をご担当されていますね
絵は独学なんです。もともと花が好きだったのですが、描くうちにすっかり花の世界に魅せられてしまって…いくら描いても描き切れません。講座で使う花材は、野山で採取してくる草花です。園芸種の豪華な花より、草花が好きです。「実もの」もいいですね。数カ月前に題材にした花が「実」となり新たな題材となった時には、皆さん改めて興味を持ってくださいました。また、花材集めにご協力いただいている方から珍しい植物のご提供もあります。今日はゴマやゴボウの花、藤の実など、ふだん目にしないものを楽しんで描いてもらえました。

◆「花のはがき絵」はどのような講座ですか
描く前に、花やつぼみをどの向きから描くかをじっくり観察します。皆さん本当によく見ておられます。描いている間につぼみが開いてくることもあるんですよ。花が生きていることを実感します。
画材には、塗り重ねに適した顔彩と、効果的な光の表現ができるアクリル絵の具の白色を使用します。私自身「葉脈がうまく描けないなぁ」などと悩むことがあります。だから「教える」というより「一緒に学ぶ」という感じでしょうか。皆さんが疑問も率直に話してくださるので、それを共有しながら講座が進んでいくのがうれしいです。
最近は、教材の花の名前のプリントを配布するようにしています。由来や漢字に興味を持つ方が多く、私自身の学びにもつながっています。花との出合いも一期一会。季節が巡る中で、以前描いた花がまた登場することがあります。「一年前、こんな話をしましたね」と、振り返りの会話が生まれるのも、この講座ならではだと思います。

◆これから始めたいと思っている方にひとこと
身近な植物をじっくり見る時間は、日常のようでいて、どこか非日常。「描いていると無になります」という方もいらっしゃいます。小さな紙に集中することでリフレッシュになります。色を塗り重ねて精密に描くのは難しく思われがちですが、はがきサイズなので完成までに時間はかかりません。小さな世界が出来上がっていく喜びをたくさん味わっていただきたいです。

受講生の声

▶筒井先生がとても優しくて。たくさん褒めてくださるのでやる気が出ます。▶植物の絵を描くのが好きで、筒井先生の講座を見て、まさに理想的!と思って受講を決めました。持ち帰った題材は別の構図で描いたりして楽しんでいます。▶作品を見せ合ったり、本を持ち寄って知識を共有したり、先生も受講生同士もとても良い関係です。一方的に講義を受けるというより、みんなで話しながら進められるところがいいですね。来ることで「生きがいポイント」が貯まっていくような気がします。

高知教室 **火曜日** 邦楽と日本舞踊講座 レギュラー講座

楽しく学ぶ詩吟のいろは

詩歌を吟じることで、人生をより豊かなものにしてみませんか。詩歌の世界に浸る至福の一刻を共有しましょう。ぜひお気軽にご参加ください。

講師 **野中　秀鳳** 秀鳳流日本吟詠会総本部会長
岡林　紫秀

時 13:30～15:30　教 実費
受 14,300円(全11回)

外部教室 **10/15～ 第1・3水曜日** 邦楽と日本舞踊講座 レギュラー講座

はじめての篠笛 新

日本の伝統的な横笛「篠笛」は、独特な奏法で和の情緒が感じられる魅力的な和楽器です。楽譜が読めない方でも大丈夫。音の出し方、指の置き方など、基礎から丁寧に指導いたします。
※10/21より、高知教室・夜講座もスタートします

外部教室

講師 **原田　ゆみ** 篠笛・和笛奏者
時 13:15～14:45
受 11,000円(全5回)
教 実費 1,000円(テキスト代)※初回日徴収
※篠笛購入希望要相談(2,000円～4,400円程度)
場 マサコバレエワークス・Bスタジオ
高知市本町4丁目2-20 ZUMZUMHOUSE 3階
P 無

高知教室・夜講座

時 時間　受 受講料　教 教材費　場 教室場所　P 駐車場　※表示金額は消費税込

◆講座の詳細はQRコードからホームページをご覧ください

受講生募集中

外部教室 **9月18日(木)** ダンス講座 体験講座

キッズ・チアダンス

ポンポンを持って元気にダンス！チアリーディングから派生したチアダンス。見る人も元気づけるダンスで、礼儀や表現力、チームワークを身につけましょう。まずは1DAYレッスンに参加してみませんか。男の子も女の子もみんなで楽しくダンスしましょう。
【対象】5歳児～小学生

講師 **横田喜世恵**
スタジオイング インストラクター

時 17:00～18:00
受 1,350円(全1回)
場 スタジオイング
高知市南久保10-37
P 有

セリーズ教室 **9月21日(日)** 健康講座 体験講座

ダイエットエクササイズ

体幹トレーニング、有酸素運動、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ぐしてカラダを引き締めていきましょう。
初心者向けのやさしいクラスなので、楽しみながら自分のペースでチャレンジしてみませんか。

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スポーツインストラクター

時 11:15～12:15
受 1,350円(全1回)

高知教室 **火曜日** 趣味講座 体験講座

真多呂木目込人形～ハロウィン～

日本の伝統工芸である「真多呂木目込人形」で、小さくてかわいらしいハロウィンの人形を制作しましょう。
【作品】①ハロウィンカボチャ
②ハロウィンおばけ
※①②どちらかお選びください
【期間】9/30までの火曜日に開催中
※9/23は休講

講師 **津野　和**
真多呂人形教授

時 10:00～12:00
受 3,000円
教 実費　①2,460円②2,100円
※当日徴収

高知教室 **10月1日(水)** 健康講座 体験講座

美しい姿勢&ウオーキング

「美と健康」この永遠のテーマを両方とも叶えられるのがウオーキングです。特別なトレーニングなく日常の中で身に付いたらきっと楽しいですね。ぜひ、お気軽にご参加ください。 ※女性限定
【講座内容】①美容骨格チェックで私のカラダを知りましょう②正しい姿勢でスタイルUP！
③ウオーキングは全身を使います④とにかく下腹ポッコリを何とかしたい!!

講師 **井上　郁子**
美容骨格矯正師、walking'ood代表

時 18:30～20:00
受 3,500円(全1回)

外部教室 **10月1日(水)** 音楽講座 体験講座

楽しいピアノ

音楽で心豊かに、仲間と楽しい午後のひとときを過ごしませんか。やさしいメロディから始めるので、ピアノ初心者の方でも大丈夫。ソロ、合奏、連弾、みんなで音を合わせるグループレッスン。思わず笑顔になる楽しい時間をぜひご一緒に！
※グランドピアノと電子ピアノを使用（それぞれを弾くことができます）

講師 **疋田　有佐**
カシオミュージックサークル認定講師

時 13:45～14:45
受 1,850円(全1回)
教 実費(楽器レンタル料 500円、楽譜代 100円)
※当日徴収
場 マサコバレエワークス・Bスタジオ
高知市本町4丁目2-20 ZUMZUMHOUSE 3階
P 無

外部教室 **10月7日(火)** 音楽講座 体験講座

楽しいキーボード

楽譜が読めなくても大丈夫。初めての方も大歓迎♪ピアノの代わりではもったいない!キーボードの多彩な魅力をお伝えできたらと思います。ゆっくり、やさしく、楽譜の読み方から、操作の仕方まで丁寧にレクチャーいたします。指先を使った音楽活動は、脳の活性化やリフレッシュにも効果的です。
※講座はグループレッスンです

講師 **疋田　有佐**
カシオミュージックサークル認定講師

時 10:00～11:30
受 1,850円(全1回)
教 実費(楽器レンタル料 500円、楽譜代 100円)
※キーボード持参の場合は楽譜代のみ※当日徴収
場 マサコバレエワークス・Bスタジオ
高知市本町4丁目2-20 ZUMZUMHOUSE 3階
P 無

高知教室 **10月26日(日)** 教養講座 特別講座

女性のためのセルフお灸講座

お灸の正しい使い方とツボの見つけ方を学んでセルフケアに取り入れましょう。こりをほぐす、貼るはり、さするはりの使い方もレクチャーします。
台座灸、貼るはり、さするはり、すべてお持ち帰りいただくことができます。ぜひご自宅でもご活用ください。
※女性限定　※妊娠中の方はご遠慮ください
【申込締切 10/22(水)】

講師 **松本　武司**
日本セルフお灸協会代表、鍼灸師

時 13:30～15:30
受 3,000円(全1回)
教 実費 2,500円(資料代、台座灸代、さするはり代など)※当日徴収

高知教室 **10/1(水)～** 語学講座 短期講座

1からのドイツ語

この講座では、ABCからドイツ語を学び、3カ月でドイツ語検定5級合格相当の力を身につけることを目標としています。
ドイツ語に興味のある方、ドイツやオーストリアなどドイツ語圏でのワーキングホリデーに関心のある方、何か目指すものが欲しい方など、学生から一般の方まで一緒にドイツ語を学びませんか。
※全10回の短期集中講座です
【対象】小学4年生～

講師 **友原　嘉彦**
高知県立大学文化学部准教授

時 19:00～20:30
受 【一般】25,000円
【小学4年生～大学生】22,000円
(全10回・教材費込)

高知教室 **10/4(土)・11/1(土) 12/6(土)** 教養講座 短期講座

断捨離®流～私らしい「ゆとり空間」の作り方～

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®」。単にモノを減らすだけではなく、自分にとって本当に大切なものを見極める力と心地よい暮らしをデザインする力を身に付けて、理想の空間作りを目指しましょう。
【講座内容】断捨離の基本、モノと向き合う断捨離術、ゆとり空間を育む暮らし方

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 13:30～15:30
受 9,900円(全3回)
教 実費 1,000円(テキスト代)
※初回日徴収

時 時間　受 受講料　教 教材費　場 教室場所　P 駐車場　※表示金額は消費税込

◆講座の詳細はQRコードからホームページをご覧ください

受講生募集中

高知教室 第1金曜日 華道講座 レギュラー講座

はじめてのいけばな〈草月流〉新

「はなのあるくらし」をはじめてみませんか。まったく初めての方も、私はセンスがないから…と思っている方も大丈夫。テキスト（教科書）に合わせて、いけばなの基本を1から教えます。草月流のいけばなはとっても自由で魅力的。楽しく花あそびをしませんか。
【申込・キャンセル期限】10/1（水）正午

講師 筒井　美香
草月流一級師範

時 10:30～12:00
受 6,000円（全3回）
教 実費 1回1,500円程度（花材代）
※当日徴収※締切日以降のキャンセルについては教材費は申し受けます
※テキスト（1,650円）購入は任意

高知教室 第2・4日曜日 華道講座 レギュラー講座

土峰流華道 新

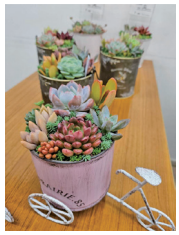
日曜の朝、花と向き合う静かなひとときを。
草花に触れ親しむことで季節を感じ、花を活ける楽しみを味わってみませんか。土峰流は花材の持つ美しい線や形を生かし、シンプルに表現する楚々としたお花です。初めての方もぜひどうぞ。

講師 野町　一佳
家元教司

時 10:00～12:00
受 8,400円（全6回）
教 実費 1回1,000円程度（花材代）
※12/28は正月花を行うため花材代3000円程度です

高知教室 10/8（水）・11/12（水）12/10（水） 趣味講座 短期講座

多肉植物ー寄せ植え教室ー



葉や茎に水分と栄養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。毎回、何種類かある花器の中からお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 5,550円（全3回）
※1回のみの受講可（1回分 2,350円）
教 実費（各月2,000円程度）
※当日徴収

いの教室 第2・4水曜日 絵画講座 レギュラー講座

日本画

日本画は特殊な技術を必要としますが、講座では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いたしますので、初心者、経験者を問わず、楽しみながら日本画を勉強することができます。

講師 荒木　陽一
県展日本画無鑑査

時 18:30～20:30
受 11,100円（全6回）
教 実費

外部教室 10月22日（水） ダンス講座 体験講座

踊ってみよう！ジャズダンス 新

踊ってみたいけど、ダンスは初めてだから心配…という方もダンスの基礎からゆっくり身につけていきましょう。音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら、体力向上、ストレス発散、心も体もリフレッシュ♪

講師 横田喜世恵
スタジオイング インストラクター

時 19:45～21:00
受 1,350円（全1回）
場 スタジオイング
高知市南久保10-37
P 有

外部教室 月曜日 ダンス講座 レギュラー講座

キッズ クラシックバレエ

伸び伸びと一緒にバレエを学びませんか♪
クラシックバレエを通し、心と体を鍛え「規律」や「美しさ」を学びます。「集中力」「持続力」「想像力」の3つの柱を軸に豊かな感受性と自己表現のできるこどもを目指します。男の子も女の子もみんな一緒にレッスンしてみませんか。
【対象】3歳～6歳（未就学児）

講師 中川 桃歌
マサコバレエワークス

時 16:30～17:30
受 15,000円（全10回）
場 マサコバレエワークス・Bスタジオ
高知市本町4丁目2-20 ZUMZUMHOUSE 3階
P 無

高知教室 第1・3日曜日 健康講座 レギュラー講座

マインドフルネス瞑想

意図的に注意を"今ここ"に向けるマインドフルネス瞑想を習慣とすることで、ストレスの低減、注意力・集中力の向上、感情のコントロールにつなげていきましょう。効果を感じるには無理なく続けていくことが大切です。IMA認定講師のガイドと共にご自身のペースで無理なく習慣化していきましょう。

講師 Chiharu
MBSR teacher(IMA/IMCJ)、公認心理師

時 10:30～12:00
受 15,000円（全6回）
※教材費込

セリーズ教室 水曜日 健康講座 レギュラー講座

ひきしめヨガ

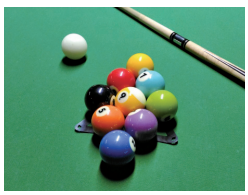
体幹を強くして元気に！
初めての方や筋力の弱い方でも大丈夫です。シンプルな姿勢で少しずつ体幹を鍛えて体の奥から強くしていきましょう。

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）

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〉



好評につき、土曜日夜講座を増設！
ビリヤードは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！講師が優しく指導します。

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

時 時間　受 受講料　教 教材費　場 教室場所　P 駐車場　※表示金額は消費税込

◆講座の詳細はQRコードからホームページをご覧ください

秋の受講生募集

［2025年10月～12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

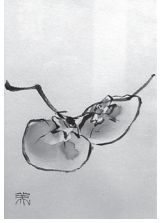
日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。
◎＝満席　㊎＝新講座　＊＝外部提携教室　●＝単発（全1回）講座
◆＝不定期・受講期間が短期または長期の講座　◇＝日程等調整中の講座

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
華道	＊ 池坊華道	木	18:00～20:00	南　美江
	㊎ はじめてのいけばな〈草月流〉	第1 金	10:30～12:00	筒井　美香
	いけばな嵯峨御流	第1・3 土	13:30～15:30	赤松　喜甫
	㊎ 土峰流華道	第2・4 日	10:00～12:00	野町　一佳
	フラワーデザイン	第2・4 火	13:30～15:00	百田　悦子
		第2・4 火	18:30～20:00	
		水	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 水	10:30～12:00	小川真由子
茶道	男性茶道	火	18:00～20:00	小松　聡
	◎ 江戸千家茶道	木	10:00～12:00	石元　泰雪
	表千家流茶道	木	13:00～16:00	冨田　宗仁
	表千家不白流茶道	金	10:00～12:00	長﨑　宗蹊
	石州流茶道	金	18:00～20:00	岡本　敏之
	裏千家茶道 初心者講座	第1・3 土	13:30～15:00	浅田　智子
	裏千家茶道立礼式 初心者講座	第1・3 土	15:30～17:00	高橋　泰世
	◎ 裏千家茶道	第2・4 土	13:00～15:00	西内　宗由
	裏千家茶道立礼式	第2・4 土	15:30～18:00	
	◎＊ 裏千家茶道・親子で楽しむ茶道	(月1回)日	10:00～12:00	
香道	香道古心流	第2・4 水	13:00～15:00	東條　耀峰
書道	◎ 実用書道・かな書道	月	10:00～12:00	山本　智子
	かな・実用書道	火	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 水	10:00～12:00	藤田　紅子
	◎ 楽しい書道入門	水	13:00～15:00	橘　黄華
	実用書道	第2・4 水	18:00～20:00	小島　卓芫
	書写から書へ	金	10:00～12:00	伊与田玉泉
	漢字書道	金	10:00～12:00	楠瀬　昭峰
	大人の美文字教室〈毛筆〉	第1・3 土	10:00～12:00	大谷　桂舟
	かな書道・ペン書道	土	10:00～12:00	三浦　映泉
	ペン書道	火	10:00～12:00	
		金	14:00～16:00	
	◎ こども書写教室	土	10:00～12:00	島村　紫野
	幼・小・中・高生から大人の書道教室	土	17:00～19:00	書道高知

	講座名	曜日	時間	講師
絵画	日本画	火	13:00～15:00	荒木　陽一
	水墨画入門	第1・3 日	13:30～15:30	川淵　水豊
	洋画	月	13:00～15:30	笹岡　義彦
	パステル画	月	10:00～12:00	和田　通博
	基本デッサン	(月2回)月	13:00～15:00	
	水彩画	第1・3 火	13:00～15:00	
		水	18:00～20:00	
	パステル・水彩画	金	10:00～12:00	
	絵手紙	第2 水	10:30～12:30	田中　許
	絵手紙	第3 金	13:30～15:30	信清　和子
		第4 水	10:30～12:30	
	消しゴム版画	第2・4 火	10:00～12:00	尾﨑　浅子
	俳画・やさしいはがき絵	金	14:00～15:30	筒井　翠里
	花のはがき絵	第2・4 火	10:00～12:00	筒井麻里子
教養	俳句	第1・3 木	10:00～12:00	駒木　基克
	俳句〈入門〉	第1・3 木	13:30～15:30	
	◎ 川柳	第2 木	10:00～12:00	内田　万貴
	＊ 川柳	第2 木	13:30～15:30	清水かおり
	古事記を読む	(月2回)月	15:00～16:30	別役　重具
	『源氏物語』第二部の魅力に迫る	(全3回)火	13:30～15:00	佐竹　知佳
	＊◆ 文化財を楽しむ	第3 日	11:00～14:00	溝渕　博彦
	話しことば教室	第3 火	18:30～20:00	金沢　典子
	やさしい朗読	第3 金	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 月	17:30～19:30	前田　司
	◆ Buono!たのしいイタリアワイン入門	(6月～11月)第3 水	17:30～19:30	
	＊ ワインを楽しく	(月1回)月	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)土	10:00～14:00	粂田　明美
	◆ 断捨離®流～私らしい「ゆとり空間」の作り方～	第1 土	13:30～15:30	はまだめぐみ
	● 土佐のお庭は薬箱	不定期	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	11月16日日	10:00～12:30	種田　生司
	● 女性のためのセルフお灸講座	10月26日日	13:30～15:30	松本　武司
	◆ スマートフォン入門～応用講座	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	

池坊華道（南 美江先生）※講師作品



俳画・やさしいはがき絵（筒井翠里先生）※講師作品

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
語学	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・クニミツ
	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 ヘルムリンガー ジョナサン
	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〈入門〉	金	14:00～15:00	アルブレヒト 岡崎グンヒルト
	◆ 1からのドイツ語	(全10回)水	19:00～20:30	友原　嘉彦
邦楽と日本舞踊	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	髙橋　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	火	13:30～15:30	野中　秀鳳 岡林　紫秀
	㊐ はじめての篠笛	第1・3 火	18:30～20:00	原田　ゆみ
	㊐ ＊	第1・3 水	13:15～14:45	
	すぐ弾けるお箏	水	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 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	15:30～16:30	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	
	心豊かにチントンシ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	
趣味	囲碁を楽しもう	土	15:00～17:00	田植　昭彦 藤田　健二
	◎ 創作和紙人形	(10月～11月)(月2回)月	10:00～12:00	花方　憲子
	真多呂木目込人形	火	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 火	10:00～12:00	中島まゆみ

	講座名	曜日	時間	講師
趣味	パッチワーク教室	第1・3 水	10:00～12:00	町田　緑
		第1・3 水	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
	＊	第2・4 月	13:00～15:00	
	やさしい折り紙	第2 火	10:30～12:00	中田久美子
	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	第2 日	13:30～16:00	澤本　和子
	＊	第4 日	13:30～16:00	
	キャシーズ・ハワイアンキルト	第2・4 日	10:00～12:00	渡邉智恵子
	◆ 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	(9月～12月)火	13:30～15:30	秋澤　静
	◆	(9月～12月)火	18:30～20:30	
	◎ ＊ ◆ 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〈レディース&シニア〉	第2・4 火	13:00～14:00	
	◎ ＊ やさしいビリヤード〈レディース&シニア〉	第2・4 木	13:00～14:00	松田　るみ
	◆ 多肉植物ー寄せ植え教室ー	第2 水	18:15～20:15	石元　志保

すぐ弾けるお箏（帆足芙美子先生）

手編み教室（三谷房子先生）

	講座名	曜日	時間	講師
音楽	楽しいオカリナ教室〈入門〉	第1・3 火	10:30～12:00	大目　真壱
		第2・4 金	16:45～18:15	
	楽しいオカリナ教室〈中級〉	第2・4 火	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	
	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	中村　郁子
	ウクレレ〈初心者向け〉	水	15:00～16:30	
	シニアとミドル世代の一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	
	楽しく歌おう!!ドイツの歌・日本の歌	第2 金	14:00～15:30	島﨑　照代

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 木	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 木	14:00～15:00	杉本　奈苗
	＊ 大人のピアノ教室〈初心者〉	第1・3 火	14:10～15:10	
	＊ 大人のピアノ教室〈入門〉	第2・4 火	14:10～15:10	
	＊ 大人のピアノ教室〈初級2〉	第2・4 火	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 火	10:00～11:30	上内伊都子
	＊ 楽しいキーボード	第2・4 火	10:00～11:30	疋田　有佐
	＊ 楽しいピアノ	第2・4 水	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	
	＊ はじめての二胡〈初級〉	第1・3 火	9:30～19:30(適宜)	松村　紫乃
	＊ はじめての二胡〈中級〉	第1・3 火	10:30～11:30	
健康	のびたら、いいな。ゆかいにストレッチ体操	月	10:30～12:00	瀬川佳津江
	リズミック★ウオーキング	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	水	10:00～10:50	朝倉　一恵
	◎ ベーシックピラティス	木	18:15～19:15	
	◎＊ 美姿勢ピラティス	木	11:00～12:00	平石恵美子
	＊ 骨盤調整ピラティス	水	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&ウオーキング	(全4回)水	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』	水	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	
	◎ やさしい気功	水	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
	ヨーガ	土	14:00～15:30	
	楽健法	火	10:30～12:30	
	マインドフルネス瞑想	第1・3 日	10:30～12:00	Chiharu
	＊ 筋膜リリースヨガ	(月2回)水	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 火	13:15～14:45	森部　侑恵
	＊ 自力整体	第2・4 火	13:15～14:45	
	＊ 自力整体	(月2回)火	14:30～16:00	長﨑　佐知
	おとなの小(笑)学校	月	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	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	火	13:00～15:00	及川　勝栄
	スリーA方式・物忘れ予防教室	水	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	月	20:00～20:50	
	＊ プロが教えるゴルフレッスン〈レディース〉	火	13:00～13:50	
	＊ プロが教えるゴルフレッスン〈シニア〉	水	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	火	18:30～20:00	矢野　寿男 山﨑　大輔
	アロハ ルアナ フラ	火	9:30～11:00	松山　玲子
	アロハ ルアナ フラ	火	11:00～12:30	
	アロハ ルアナ フラ	木	13:00～14:30	切詰　房子
	アロハ ルアナ フラ	木	15:00～16:30	日比　愛子
	アロハ ルアナ フラ	土	18:00～19:30	
	アロハ ルアナ フラ 入門	火	13:00～14:30	三浦　理々
	アロハ ルアナ フラ 古典フラ(Kahiko)入門	火	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 日	10:00～11:00	切詰　房子
	クラシックバレエ〈入門〉	木	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	
	㊎＊ 踊ってみよう!ジャズダンス	(11月～12月)水	19:45～21:00	横田喜世恵
	＊ キッズ・チアダンス	木	17:00～18:00	
	＊ かんたんエアロダンス	水	10:00～11:15	細川　優
	＊ 大人から始める超入門ジャズダンス	木	11:30～12:45	
	＊ kids dance	火	18:00～18:50	nob

自力整体(長﨑佐知先生)

やさしい社交ダンス(矢野寿男先生、石本真衣子先生)

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 水	10:00～12:00	竹内　昌子
◎ ペン書道	水	10:00～12:00	濱田　律
日本画	第2・4 水	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
㊎ 花のはがき絵	第4 木	10:00～12:00	筒井麻里子
俳句	第2・4 木	10:00～12:00	中村　梅子
楽しく日本舞踊	火	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 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 水	10:00～12:00	月愛（るあ）
アメリカンフラワー（Dip Art）	（月1回）木	10:00～12:00	新見　厚子
	（月1回）木	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　真壱
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 水	13:00～14:30	橘　尚之
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
◎ 中高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
◎ 中高年から始めるらくらくピアノ	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	田邉　佳代
スリーA方式・物忘れ予防教室	第1・3 木	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	木	13:00～14:00	久保田千秋
ヒーリングヨーガ	木	14:15～15:15	
◎ ピラティス	木	19:00～20:00	賀部　綾子
◎ ピラティス	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	水	10:00～11:00	akari
リズミック★ウオーキング エクササイズ	火	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 水	13:30～14:30	MIKI
はじめての社交ダンス	第2・4 水	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

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 木	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★ウオーキング	月	10:00～11:00	早川　理香
リズミック★ウオーキング	木	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
ストレッチ&初めてのピラティス	水	11:40～12:40	
ピラティス	木	11:30～12:30	賀部　綾子
大人のピラティス	水	10:00～11:00	HIROKO
からだ調整ヨガ	火	18:00～19:00	山本　智恵
からだ調整ヨガ	火	19:15～20:15	
ひきしめヨガ	水	18:00～19:00	山本　理恵
ひきしめヨガ	水	19:15～20:15	
筋膜リリースヨガ	第2・4 木	14:30～15:30	MAKI
らくらくヨガ	金	12:00～13:15	李　敬愛
らくらくヨガ	金	13:50～15:05	
らくらくヨガ	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	
アリランダンス	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	水	14:00～15:30	森部　侑恵
自力整体	第2・4 土	18:00～19:30	長﨑　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	山﨑　大輔
アロハ ルアナ フラ	月	19:00～20:30	濱田　郁子
アロハ ルアナ フラ	金	10:00～11:30	切詰　房子
アロハ ルアナ フラ〈入門〉	木	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

ストレス発散‼楽しくパンチ&キック（MIKI先生）

大人のピラティス（HIROKO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、セリーズ、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。
○お子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は、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、セ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)

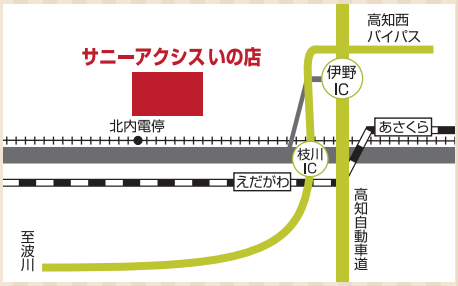
お申し込み・お問い合わせ

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

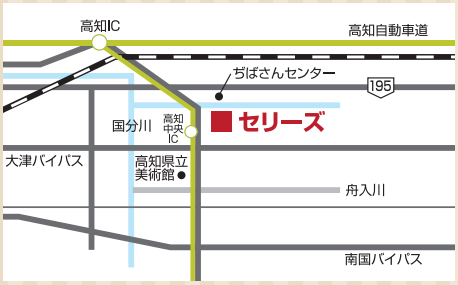
※電話やホームページ・スマートフォンからもお申し込みいただけます
高新文化教室　検索

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　サニーアクシスいの2階
カルチャークリニックモール内　P 有



セリーズ教室
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！

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
○畑山ビルパーキング
○湖筆堂
○龍文堂
○幽玄斎
○本池澤ひろめ市場店
○土佐ノ國二十四万石
○エヴァグリーン英会話スクール
○セリーズ
○セリーズレストラン『アンティーク』
○六甲デザイン

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