

楽しく、心豊かに



# 高新文化教室



## 講座案内

[2026年4月～6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」としてご利用ください

主催／高知新聞社

主管／高知新聞企業

### 学びがあると 毎日が楽しい♪



高知教室 火曜日

絵画講座 通年講座

### 油絵(新)

上達の秘訣は楽しみながら長く描き続けることです。「好きこそものの上手なれ」。初心者も経験者も、一緒に楽しく学んでいきましょう。

【講座説明会(無料・要予約)】

4月7日(火)14:00～15:00

講座内容の説明、講師の作品紹介などを行います



講師 衣笠 雄一  
高知県美術家協会 会員 理事

時 13:00～15:30 教 500円  
受 14,000円(10回) (教示用画材などとして)

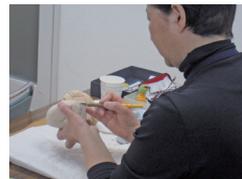


高知教室 火曜日

趣味講座 通年講座

### 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。



講師 津野 和  
真多呂人形教授

時 10:00～12:00 教 実費  
受 16,500円(11回)



高知教室 月曜日

語学講座 通年講座

### チャオ!イタリア(初心者I)(新)

長年イタリアで暮らした経験を活かした講座を行っています。様々なイタリア語が日本の日常でも使われていますが、実際の発音となると意外と難しいものです。基礎から丁寧に進めますので、イタリア語が初めての方でも安心!一緒に楽しくイタリア語を学びませんか?



講師 森下 亜理  
高知福祉専門学校非常勤講師

時 9:50～10:40 教 実費 300円程度  
受 13,950円(9回) (コピー代として)



高知教室 4月7日(火)

邦楽と日本舞踊の講座 体験講座

### 詩歌吟詠にふれてみる!～詩吟体験講座～

あらゆる詩歌になじみやすいメロディーを加えて、その詩情に浸る至福の一刻を共有しましょう。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。

【内容】  
\*どんな詩歌をどんなふう<sup>ニ</sup>に吟う?  
\*ゲスト 野中秀宗先生の詩吟特別披露  
\*合唱指導 など



ゲスト・野中秀宗  
(秀風流日本詩吟会二代家元)

講師 野中 秀鳳  
秀風流日本吟詠会総本部会長  
岡林 紫秀

時 13:30～15:30  
受 1,350円



# 受講生募集中

シリーズ教室 3月16日(月) 健康講座 体験講座

## 背骨コンディショニング<sup>新</sup>

タオルや道具を使いながら、背骨の歪みを整えていきます。「ゆるめる・矯正・筋トレ」3要素の自分でできる体操で、腰痛、肩こり等、体の不調症状の改善を目指しましょう。簡単な動きなので、運動が苦手な方も大丈夫。気軽に運動習慣を身に付けていきましょう。



講師 濱口 明子  
背骨コンディショニング協会  
パーソナルトレーナー

時 14:30~15:30  
受 1,500円



いの教室 3月18日(水) ダンス講座 体験講座

## ZUMBA GOLD®+ストレッチ

フィットネス初心者や活動的なシニア世代のためのやさしいZUMBA®です！  
クラス前半にケガを予防するためにストレッチ等でしっかり身体の準備をします。今まであまり運動をされていなかった方や苦手意識のある方はぜひ一緒に楽しく踊りましょう！



講師 akari  
ZUMBA®インストラクター

時 10:00~11:00  
受 1,350円



いの教室 3月19日(木) 健康講座 体験講座

## たのしく動くヨガ<sup>新</sup>

「からだを動かすって楽しい!!  
気持ちいい!!」を感じられるように、からだをほぐしながら、みんなで楽しく行うヨガクラスです。  
初心者の方でも、何歳からでも、からだが硬くても大丈夫！笑顔でリフレッシュして、心もからだもほかほかになりましょう♪



講師 Izumi  
ヨガ・ピラティス インストラクター

時 10:00~11:00  
受 1,500円



シリーズ教室 3月21日(土) 健康講座 体験講座

## 幸年期yoga教室

幸年期ヨガは、更年期からの健康とウェルネスの考えをもとに考案されたプログラムです。  
閉経前後から衰えやすい、筋力・骨量・関節の柔軟性を無理なく高め、「楽しくて、健康的で、役に立つ」をモットーに、日常に活かせるヨガをお伝えします。  
※女性限定講座



講師 フクサキヒロコ  
更年期ータルケアインストラクター

時 17:00~18:00  
受 2,100円



シリーズ教室 3月21日(土) 健康講座 体験講座

## バランスボールエクササイズ

リハビリで使われるバランスボールを使った40代~70代のための、楽しみながら鍛えられるエクササイズです。  
音楽に合わせて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、股関節の柔軟性や体幹、下半身の筋肉を鍛えます。人生を楽しみ続ける心とカラダづくりを始めませんか？



講師 フクサキヒロコ  
全米ヨガアライアンスRYT200認定講師

時 18:30~19:30  
受 2,100円



シリーズ教室 3月24日(火) ダンス講座 体験講座

## 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®」  
ウォーミングアップから始まり、いろいろな曲に合わせて楽しく踊る60分♪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 1,350円



いの教室 3月26日(木) 絵画講座 体験講座

## 花のはがき絵<sup>新</sup>

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。  
言葉も感じるままに添えて。小さなはがきの中に好きなものを表現する喜びを一緒に楽しみませんか。



※作品イメージ

講師 筒井 麻里子  
アトリエいい風、つつい書き方教室

時 10:00~12:00  
受 2,100円  
教 実費500円(水筆、花代、ハガキ代)  
※当日集金



高知教室 3月26日(木) ダンス講座 体験講座

## クラシックバレエ

ボディラインを引き締めたい、バレエをやってみたくてどきどきする方へ「キレイになる、健康になる、バレエの基礎をしっかりと学ぶ」を目指して、クラシックバレエを始めませんか。初めての方も大歓迎です。  
※女性限定講座



講師 上岡 真佐子  
マサコバレエワークス主宰

時 10:00~11:15  
受 1,500円



高知教室 第1・3火曜日 教養講座 通年講座

## ワインで巡るイタリア20州(マスタークラス)<sup>新</sup>

数あるワインの中でも、イタリアワインは食事と共に楽しむワインです。和食との相性も抜群。正式なテイastingシートや色見本を使い、イタリアワインをマスターします。全20州のワインや、希少なワインも試飲できるのが本講座の特長です。



【申込・キャンセル期限】

3月27日(金) 16:00  
※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  
受 18,000円(10回)  
教 実費30,300円(資料、ワイン、おつまみ、テイastingグラス、保険代)※初回日集金



# 受講生募集中



高知教室 第1・3曜日 健康講座 通年講座

## マインドfulness講座

休んでいるのに休んだ感じがしない…そんなことがありますか？マインドfulness講座は、自分のために時間をとって、ご自身の状態に優しく気づく時間です。無理なくご自身のペースで瞑想やムーブメント(ヨガ)を行っていきます。自分自身に優しく接する実践を通して、気づきと休息の時間を一緒にできれば幸いです。



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

時 10:30~12:00  
受 17,500円(7回)



高知教室 火曜日 健康講座 通年講座

## 楽健法

二人組となり、相手の身体を踏みほぐします。受け手(踏まれる人)は、リラックスし、やがて身体がすっきりと軽く感じられるでしょう。また、与え手(踏む人)も、足裏のツボや反射区が良い刺激を受けるなどの恩恵があります。



講師 国本 幸子  
楽健法セラピスト中伝

時 10:30~12:30  
受 21,000円(10回)



外部教室 水曜日 華道講座 通年講座

## 池坊華道

池坊華道は550年以上の歴史があり、心と技が人から人へ受け継がれ現在まで続いています。それぞれの個性に合わせて指導を行っておりますので、初心者の方、男性の方、小さなお子様も安心して花を生けることができます。初心者の方も大歓迎です。



講師 南 美江  
池坊高知橋支部

時 18:00~20:00  
受 12,150円(9回)  
教 花材費 実費(月額2,600円程度)  
場 池坊華道教室(高知市廿代町)  
P 無



いの教室 第1・3木曜日 健康講座 通年講座

## 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(6回)



高知教室 4/4・5/2・6/6(土) 教養講座 特別講座

## 断捨離®流 お片付けレッスン

モノへの執着を手放すことで、身の回りも心も整える「断捨離」。単にモノを減らすだけではなく、心もストレスから解放されてスッキリすることを目的としています。自分にとって本当に大切なモノを見極める力を身に付けましょう。



【講座内容】  
新生活を軽やかに！「空間の断捨離」

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)  
※初回日集金



高知教室 4月10日(金) 音楽講座 特別講座

## 楽しく歌おう！春の歌

春は懐かしく心が明るくなるメロディーの曲がたくさんあります♪声を出すことが久しぶりの方も、合唱が初めての方も大歓迎。皆さんと声を合わせて、ドイツの歌や日本の歌を楽しみましょう！ウィーンと日本では、春の訪れをどのように感じるのでしょうか。そんなお話も交えながら、和やかで心地よい時間をお過ごしください。【曲目】モーツァルトの春への憧れ、早春賦、春の小川、花の街



講師 島崎 照代  
声楽家

時 13:30~14:30  
受 2,800円  
教 100円(資料代)



高知教室 4月14日(火)~全10回 語学教室 特別講座

## 1からのドイツ語

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。一緒にドイツ語を学びませんか。



【こんな方におススメ】  
新しいことを始めてみたい方、ドイツ語圏でのワーキングホリデーに関心のある方、大学のドイツ語がもっとわかるようになりたい学生さん、親子一緒にのペースで始めてみたい方 など

講師 友原 嘉彦  
高知県立大学化学部准教授

時 19:00~20:30  
受 25,000円(全10回・教材費込)  
※小学4年生~大学生 22,000円  
※親子 37,000円



高知教室 4/15・5/13(水) 健康講座 特別講座

## 美しい姿勢&ウォーキング

「美と健康」この永遠のテーマを両方も叶えられるのがウォーキングです。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。



【講座内容】美容骨格チェックで私のカラダを知りましょう、正しい姿勢でスタイルUP!、とにかく下腹ポッコリを何とかしたい!! など  
※女性限定講座

講師 井上 郁子  
美容骨格矯正師、walking'ood代表

時 10:30~12:00  
受 6,600円(全2回)



外部教室 4月24日(金) ダンス講座 体験講座

## か・ん・た・ん♪フラメンコ(新)

フラメンコを踊ってみたいと思ったことはありませんか。基礎からゆっくり学べるクラスで、気軽にフラメンコを楽しみましょう。初めての方でも大丈夫!! きれいな姿勢や輝ける自分を一緒に目指していきましょう。



講師 徳永 菜己  
トマフラメンコ主宰

時 19:00~19:50  
受 2,850円  
場 トマフラメンコ&ヨガ(高知市南川添)  
P 有



# 春の受講生募集

[2026年4月～6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

### 通年講座

◎=満席 ㊦=新講座 \* =外部提携教室  
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。

	講座名	曜日	時間	講師
華道	* 池坊華道	㊦	18:00～20:00	南 美江
	はじめてのいけばな(草月流)	第2 ㊦	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	
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 宗暎
	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 ㊦	15:30～17:30	
	◎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	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 卓莞
	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
	ペン書道	㊦	10:00～12:00	
	㊦	㊦	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	
絵画	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
	㊦ 油絵	㊦	13:00～15:30	衣笠 雄一

	講座名	曜日	時間	講師
絵画	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	
教養	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	(5月～6月)第3 ㊦	10:00～12:00	長谷川恵子
	◎ワインで巡るイタリア20州 ㊦(マスタークラス)	(1月～6月)第1・4 ㊦	17:30～19:30	前田 司
		(4月～9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		
* ワインを楽しく	(月1回)㊦	19:00～21:00	吉村 泰紀	



かな・実用書道(高野小百合先生)



楽しい英会話(上級)(メリッサ・クニミツ先生)

語学	◎ 大人のための基礎英語	㊦	10:00～11:00	山下 一
	楽しい英会話(中級)	㊦	11:15～12:15	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(上級)	㊦	10:00～11:00	
	* 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 メリッサ・クニミツ	

# 高知

## 通年講座

◎=満席    ㊦=新講座    \* =外部提携教室  
 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。

講座名	曜日	時間	講師
はじめての中国語会話(初級)	日	10:30~12:00	石川 小波
㊦ チャオ!イターリア(初心者I)	月	9:50~10:40	森下 亜理
チャオ!イターリア(初心者II)	月	10:40~11:40	
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	
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	日	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 日	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	月	13:30~15:30	野中 秀鳳 岡林 紫秀
* はじめての篠笛	第1・3 月	18:30~20:00	原田 ゆみ
	第1・3 日	13:15~14:45	
すぐ弾けるお箏	日	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	第2 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	若柳由喜満
やさしい日本舞踊	月	18:00~20:00	
気軽な日本舞踊	日	10:00~12:00	
気軽な日本舞踊(初級)	日	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)	日	10:00~11:30	
やさしい叙情歌・歌舞舞踊(入門)	日	13:00~14:30	花柳寿延弥
* 舞と踊り	日	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	月	10:00~12:00	津野 和
和紙ちぎり絵	日	10:00~12:00	北村 桂子
パッチワーク教室	第1・3 日	10:00~12:00	町田 緑
	第1・3 日	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
◎ はじめての手織り&植物からの糸染め	(4月~9月) 第1・3 日	13:00~16:00	野町 佳代
	(4月~9月) 第2・4 日	13:00~16:00	
手編み教室	第2・4 日	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	

講座名	曜日	時間	講師
* 純銀粘土ジュエリーI	(月1回)日	13:30~16:00	澤本 和子
* 純銀粘土ジュエリーII	(月1回)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
◎ * はじめての野菜づくり	(3月~8月) 第2 土	10:00~12:00	松本 耕平
* やさしいピリヤード(初心者)	第1・3 土	19:00~20:00	中谷 慎一
* やさしいピリヤード(レディース&シニア)	第2・4 月	13:00~14:00	
* やさしいピリヤード(レディース&シニア)	第2・4 日	13:00~14:00	松田 るみ



一絃琴(森本和子先生)

和紙ちぎり絵(北村桂子先生)

楽しいオカリナ教室(入門)	第1・3 月	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 月	10:30~12:00	大目 真杏
	第2・4 金	13:00~14:30	
楽しいオカリナ教室(上級)	第2・4 金	15:00~16:30	
	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	日	13:00~14:30	中村 郁子
ウクレレ(初心者向け)	日	15:00~16:30	
シニアとミドル世代の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 日	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 日	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	吉川江利子
◎ * フォークソングとポップスを楽しむ会	第1・3 日	14:00~15:00	
* 明るい歌・心に響く歌を楽しむ会	第2・4 日	14:00~15:00	杉本 奈苗
◎ * 大人のピアノ教室(初心者)	第1・3 月	14:10~15:10	
* 大人のピアノ教室(入門)	第2・4 日	14:10~15:10	石元紀美子
* 大人のピアノ教室(初級2)	第2・4 日	13:00~14:00	
* 大人のピアノ教室(初級1)	第1・3 金	10:00~11:00	上内伊都子
* 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	上内伊都子
中高年から始めるらくらくピアノ	第1・3 日	10:00~11:30	
* 楽しいキーボード	第2・4 日	10:00~11:30	疋田 有佐
* 楽しいピアノ	第2・4 日	13:45~14:45	
* バイオリン	(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 日	9:30~19:30(適宜)	松村 紫乃
* はじめての二胡(中級)	第1・3 日	10:30~11:30	

## 音楽

## 邦楽と日本舞踊

## 趣味

# 高知

## 通年講座

◎=満席 ㊦=新講座 \* =外部提携教室  
 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。

講座名	曜日	時間	講師
のびたら、いいな。ゆかにストレッチ体操	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
いすピクス	月	14:30~15:30	
* かんたんピラティス	火	10:00~10:50	朝倉 一恵
◎ ベーシックピラティス	火	18:15~19:15	
◎ 美姿勢ピラティス	水	11:00~12:00	平石恵美子
* 骨盤調整ピラティス	火	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
*	第1・3 金	18:30~19:30	
◎ 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」	火	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	火	18:30~20:00	馬場 瞳
	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
ヨガ	土	14:00~15:30	国本 幸子
楽健法	火	10:30~12:30	
マインドフルネス講座	第1・3 回	10:30~12:00	Chiharu
* 筋膜リリースヨガ	(月2回)火	19:00~20:00	MAKI
* リフレッシュYOGA	月	14:00~15:10	横田喜世恵
*	月	19:00~20:10	
* やさしいパワーヨガ	金	13:00~14:00	
* 自力整体	第1・3 火	13:15~14:45	森部 侑恵
*	第2・4 火	13:15~14:45	
* 自力整体	(月1回)火	14:30~16:00	長崎 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キ教室	火	13:00~15:00	
スリーA方式・物忘れ予防教室	火	10:00~12:00	及川 勝栄
*	月	13:00~13:50	
◎ *	火	20:00~20:50	石川 直人
◎ *	金	20:00~20:50	
*	土	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)	火	13:00~13:50	
やさしい社交ダンス	土	10:30~12:00	矢野 寿男
社交ダンス	火	18:30~20:00	山崎 大輔
クラシックバレエ(入門)	水	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

講座名	曜日	時間	講師
アロハ ルアナ フラ	火	9:30~11:00	松山 玲子
	火	11:00~12:30	
	水	13:00~14:30	切詰 房子
	水	15:00~16:30	日比 愛子
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 回	10:00~11:00	切詰 房子
㊦ * か・ん・た・ん フラメンコ	(5月~6月) (月3回)金	19:00~19:50	徳永 菜己
* 踊ってみよう!ジャズダンス	火	19:45~21:00	横田喜世恵
* キッズ・チャダンス	火	17:00~18:00	
* かんたんエアロダンス	火	10:00~11:15	スガジャズダンス スタジオ インストラクター
* 大人から始める超入門ジャズダンス	火	11:30~12:45	
* kids dance	火	18:00~18:50	nob



中高年のための健美操(中村美帆先生)



キッズ クラシックバレエ(中川桃歌先生)

## 特別講座

\* =外部提携教室 ◇ =調整中 受講料などの詳細はお問い合わせください。

講座名	曜日	時間	講師
ハンドトリートメント検定講座	(全2回)土	10:00~14:00	桑田 明美
* 文化財を楽しむ	(4月~6月) (全3回)第3土	11:00~14:00	溝渕 博彦
断捨離®流 お片付けレッスン	(4月~6月) (全3回)第1土	13:30~15:30	はまだめぐみ
土佐のお庭は薬箱	5月10日土	13:30~15:00	関田 泰子
暮らしに活かす漢方・薬膳	◇	◇	谷 季里子
タネダさんちの楽しい漢方	◇	◇	種田 生司
女性のためのセルフお灸講座	(6月)	13:30~15:30	松本 武司
スマートフォン講座	◇	◇	ドコモスマホ教室 認定講師
スマートフォン活用講座	◇	10:00~11:30	スマホアドバイザー (ソフトバンク)
タブレット体験講座	◇	10:00~11:30	
1からのドイツ語	(4月~6月) (全10回)火	19:00~20:30	友原 嘉彦
ふたたびのドイツ語	(4月~6月) (全10回)火	19:00~20:30	
きもの着付け教室	(5月~8月) (全15回)火	13:30~15:30	秋澤 静
	(5月~8月) (全15回)火	18:30~20:30	
楽しく歌おう!!春の歌	4月10日金	13:30~14:30	島崎 照代
美しい姿勢&ウォーキング	4/15・5/13 (全2回)火	10:30~12:00	井上 郁子
スマートフォン講座	◇	◇	ドコモスマホ教室 認定講師
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



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

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。



健康

ダンス

高知

いの

いの

通年講座

◎=満席 ㊦=新講座  
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。

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
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
㊦ 花のはがき絵	第4 ㊦	10:00~12:00	筒井麻里子
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
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 真杏
やさしいケーナ教室(入門)	第2・4 ㊦	15:30~17:00	
ウクレレ	第2・4 ㊦	13:30~15:00	中村 郁子
◎ 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
㊦ たのしく動くヨガ	㊦	10:00~11:00	Izumi
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
リズムミック★ウォーキング 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(1部)	㊦	10:00~10:45	
◎ キッズダンス(2部)	㊦	11:00~12:00	

セリーズ

通年講座

◎=満席 ㊦=新講座  
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。

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
リズムミック★ウォーキング	㊦	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	
アリラダンス	第2・4 ㊦	10:10~11:20	
幸年期yoga教室	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	
㊦ 背骨コンディショニング	㊦	14:30~15:30	濱口 明子
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



ヨガ棒でヨガ(美濃部恵子先生)



アロハ ルアナ フラ(切詰房子先生)

# 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知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は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。
- 通年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。
- 通年講座受講の方には、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)▶ソウエルクラブ会員▶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。
- 教材のみの購入はできません。
- 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

- 受講者証は、通年講座に入金された際、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

- 通年講座は、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、一定期間で修了する特別講座もあります。
- 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、ご返金いたしかねます。**

- 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日程変更または中止する場合があります。中止の場合は受講料を返金いたします。
- 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(水分補給を除く)や喫煙、携帯電話の使用はご遠慮ください。
- 特別な場合を除き、講座の録音、録画、写真撮影はお断りします。
- 講座で配布した教材を受講目的以外で使用する(SNSを含む他の媒体に講座内容を転載するなど)は著作権の侵害になりますので固くお断りします。
- 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。
- 持病のある方(アレルギー等を含む)は、受講前に講座特性を主治医とよく相談した上で、事務局にもお知らせください。
- 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、高知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。

(2026年2月改定)

## 体験・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



# 高知文化教室

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

高知文化教室



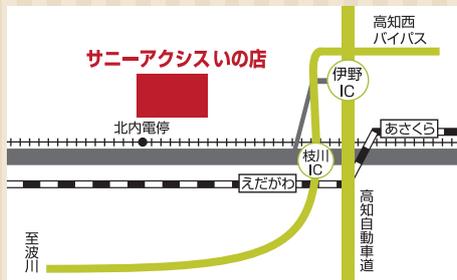
## 高知教室(事務局)

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)



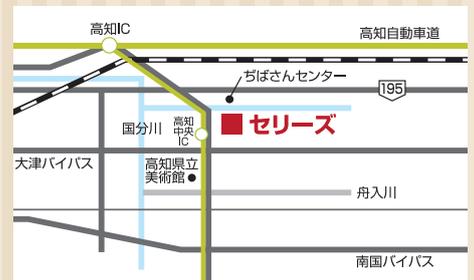
## いの教室

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



## 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 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**

高知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。

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



検索用ID @033kwwkg

## 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
- セリーズ
- 湖筆堂
- 六甲デザイン
- セリーズレストラン「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知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

