



楽しく、心豊かに



# 高新文化教室



## 講座案内

[2026年7月～9月]

高知教室

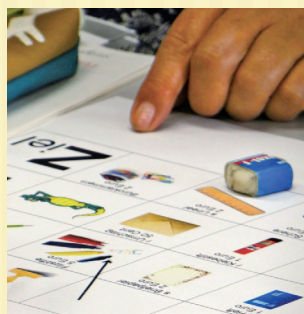
いの教室

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



## 今の自分に、ちょうどいい時間

高知教室 7月26日(日)

趣味講座 特別講座

### 夏休み・親子でポーセラーツ ペアグラスを作しましょう

白磁器やガラスに転写紙などで絵柄を貼り付けて焼成するポーセラーツ。キラキラ輝くガラスに自由なレイアウトで、世界にひとつだけの作品を作しましょう。

【対象】小学生～中学生と保護者

【申込期限】7/21(火)

※期限以降は、教材費相当のキャンセル料を申し受けます

※作品は焼成後の受け取りとなります



※作品例

講師 中島まゆみ

JPPA 会員 ポーセラーツインストラクター

時 13:30～15:00

教 実費 3,000円(親子2人分)

受 3,000円(親子2人分)

※当日集金



いの教室 7月29日(水)

ダンス講座 特別講座

### ZUMBA®KIDS (JWI承認No.38057)

夏休み特別企画!

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。ダンスが初めてでも大丈夫!ダンスが盛んな国のお話を聞いたり、リズム遊びのコーナーもあります。一緒に楽しみましょう!

【対象】年少～低学年(保護者の入室不可)

※お子様だけの参加となります



講師 akari

ZUMBA®インストラクター

時 11:15～12:00

受 1,350円

ダンスイメージ動画  
掲載中!



いの教室 第2水曜日

趣味講座 通年講座

### 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

教 実費1,500円

受 4,800円(3回)

※初回日集金



高知教室 水曜日

語学講座 通年講座

### 大人のための基礎英語 I (新)

「英語をもう一度学び直したい!」「外国の方と英語で会話してみたい!」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。英語力の基盤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 11:20～12:20

教 実費 2,750円(テキスト代)

受 12,600円(9回)

※2回目に集金



# 受講生募集中

高知教室 6月14日(日) 邦楽と日本舞踊の講座 体験講座

## こども日本舞踊教室 「藤娘」を踊ってみよう!

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はぐくみましょう。お子さまに日本の伝統文化を学んでほしい方、ぜひ一度いらしてみてください。



講師 若柳 由喜満  
若柳流師範  
時 11:00~12:00  
受 1,350円



高知教室 6月19日(金) 教養講座 特別講座

## 源氏物語の魅力に迫る ー横笛巻の柏木の夢ー

原文のこぼれをたどり、『源氏物語』第二部の横笛巻における夢をめぐる場面を読み解きます。古来、夢はこの世と異世界の「通ひ路」であり、現実に入り込み、人々の日常や生き方を拘束してしまうほど大きな力をもっていました。亡き友、柏木遺愛の横笛を夕霧が譲り受けた夜、夕霧の夢に現れた柏木は何をどのように語るのか。平安文学における夢の意味、横笛巻における柏木の夢の役割を一緒に考えていきましょう。



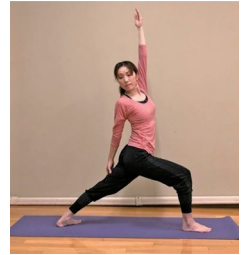
講師 佐竹 知佳  
立教大学特別研究員  
早稲田大学非常勤講師  
時 13:30~15:00  
受 2,000円  
教 実費 150円※当日集金



シリーズ教室 6月24日(水) 健康講座 体験講座

## 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 1,350円



シリーズ教室 6月25日(木) 健康講座 体験講座

## 筋膜リリースヨガ 新

体各部の筋肉、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。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



高知教室 6月26日(金) 書道講座 体験講座

## 暑中お見舞いを書いてみませんか

自分の好きな文字を筆で書き、季節や日々のあいさつに生かしてみませんか。ぬくもりのある手書きの筆文字で、生活に潤いと彩りを与えることができます。メールやSNSが主流の今だからこそ、手書きの暑中見舞いは心に響く贈り物になります。気軽に筆文字を書いてみましょう。



※作品例

講師 橘 黄華  
現日会常任理事  
時 13:00~15:00  
受 1,800円  
教 実費 2,500円程度  
(小筆、用紙代含む)※当日集金



高知教室 6月30日(火) 教養講座 特別講座

## スマートフォン活用講座 ~セキュリティー対策講座~

スマホは、その便利さゆえにスマホを使った詐欺被害も増えています。個人情報の漏洩や不正アクセスから守るためには、適切なセキュリティー対策が必要です。スマホ詐欺被害の実態を知り、被害に合わないための対策方法を身につけましょう。  
※貸出機 (iPhone) を使用します。ご自身の登録データを使用することはありません  
※スマホをお持ちでない方も、またどの携帯会社をご利用の方でもご参加いただけます



講師 スマホアドバイザー  
時 10:00~11:30  
受 1,000円



高知教室 6月30日(火) 教養講座 特別講座

## タブレット体験講座

大人気のタブレット (iPad) を体験して、買う前の不安を解消しましょう! 基本操作から、大画面ならではの動画の楽しみ方、知っておくと暮らしに便利なアプリなどをご紹介します。



【講座内容】基本操作、地図アプリ体験、カメラ体験など  
※貸出機 (iPad) を使用します  
※どの携帯会社をご利用の方でもご参加いただけます

講師 スマホアドバイザー  
時 13:30~15:00  
受 1,000円



いの教室 7月1日(水)~ 書道講座 特別講座

## ペン習字基本入門講座

「習いたい、時間が取れない」「大人になると学習する機会がない」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。  
【講座内容】自分の名前を書こう、ひらがなの書き方、漢字 (楷書) (行書)、日常に活かしてみよう 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  
※初回日集金



高知教室 8月2日(日) 邦楽と日本舞踊の講座 特別講座

## 原点よさこい

1954(昭和29)年、第1回よさこい祭りでのみ踊られた鳴子踊りがあることをご存じですか。鳴子踊りの原点を通して、高知の文化であり世界に広がるよさこい祭りの生い立ちに触れてみましょう。日本舞踊が基礎になった「原点よさこい」には、着物での所作や、現在のよさこい鳴子踊りに活かせるみせ方もたくさんあります。



講師 上村 優実  
時 13:30~15:00  
受 【一般】1,350円  
【親子】1,350円(未就学~小6までのお子さんと保護者1名)※未就学児は保護者同伴  
教 実費 500円(テキスト代として)  
※当日集金



# 受講生募集中



**高知教室** 7/4・8/1・9/5(土) 教養講座 特別講座

## 断捨離®流 お片付けレッスン 夏を涼やかに過ごす「キッチン断捨離」

「断捨離」は、単にモノを減らすだけではありません。モノへの執着を手放すことで身の回りを整え、ストレスから解放されて心もスッキリすることを目的としています。断捨離流お片付けで、お気に入りのモノに囲まれた、家事が楽になる効率的な動線のキッチンを目指しましょう！



**講師** はまだめぐみ  
やましたひでこ認定 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** 第3水曜日 教養講座 通年講座

## Buono! たのしいイタリアワイン(教養クラス)

夕食のひとつときや、週末のくつろぎ時間に楽しむワイン。ちょっとした知識やコツを知って、もっとおいしく楽しく味わってみませんか。正式なワイン初級テイastingシートも使用しながら、ワインをもう一歩深く学んでいきます。  
※講座の特性上、香水など香りが出る物の持ち込みはご遠慮ください  
※試飲があるため、車・バイク等での参加は不可



**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 10,800円(6回、6月~11月)  
受 実費 20,100円(資料、ワイン、おつまみ、テイastingグラス保険代) ※初回日集金



**シリーズ教室** 第1・3木曜日 教養講座 通年講座

## 写真は楽しい

撮影者自身の撮影イメージを大切に、作品鑑賞者に心が通じるよう、いろいろな話を交えながら、初心者の方にもわかりやすく講座を進めていきます。仲間と一緒に写し方やプリントを見ながら情報を広げていきましょう。  
※カメラの取り扱いについて説明する講座ではありません



**講師** 芝 速三  
四国写真作家協会理事

時 13:30~15:30  
受 10,200円(6回)  
教 実費



**高知教室** 第2・4日曜日 華道講座 通年講座

## 土峰流華道

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。



※作品例

**講師** 野町 一佳  
家元教室

時 10:00~12:00  
受 8,400円(6回)  
教 花材費実費  
(1回あたり1,000円程度)



**高知教室** 第1・3土曜日 書道講座 通年講座

## 大人の美文字教室〈毛筆〉

正しくきれいな文字を書くためには、書き方の「コツ」や文字の整え方の「ルール」を知ることが大切です。毛筆を使って美文字につながる簡単なルールを基礎から学んでいきます。“できなかったことができるようになる”本物の学びを体験してみませんか。



**講師** 大谷 桂舟  
全日本書写書道教育研究会 常任理事  
高知県書写教育研究会 会長

時 10:00~12:00  
受 8,500円(5回)  
教 実費



**高知教室** 月曜日(月2回) 教養講座 通年講座

## 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  
高知八幡宮宮司

時 15:00~16:30  
受 11,100円(6回)  
教 実費  
コピー代、テキスト代(1,540円)



**いの教室** 第2・4木曜日 教養教室 通年講座

## 俳句

身の回りの自然や日々の暮らしを俳人の目で見ると、今まで見過ごしていたものがいとおしく見え、新たな発見や感動で心豊かになります。四季ある日本に住む私たち。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、十七音の俳句と一緒に楽しんでみませんか。



**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  
受 11,100円(6回)  
教 300円



**外部教室** 第2・4火曜日 第2・4木曜日 趣味講座 通年講座

## 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もできます。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！優しく指導します。



**講師** 松田 るみ

時 火曜日/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(6回)  
場 ファイブ&ハーフ  
(高知市伊勢崎町)

P 有



火曜日



木曜日

**シリーズ教室** 第2・4土曜日 ダンス講座 通年講座

## アリラダンス

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(6回)

教 実費  
衣装代が必要な場合があります



# 夏の受講生募集

[2026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

### 通年講座

◎=満席 ㊦=新講座 \* =外部提携教室 ◇ =調整中  
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	
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 酒井 艶	
	表千家不白流茶道	㊦	10:00～12:00	長崎 宗彦	
	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	
	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	
書道	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		
	◎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	
	パステル・水彩画	㊦	10:00～12:00	田中 許
	絵手紙	第2 ㊦	10:30～12:30	
	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	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)	(7月～12月) 第1・4 ㊦	17:30～19:30	前田 司
	Buono!たのしいイタリアワイン (教養クラス)	(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



いけばな嵯峨御流(赤松喜甫先生)※作品例



油絵(衣笠雄一先生)

語学	◎大人のための基礎英語 I	㊦	11:20～12:20	山下 一
	◎大人のための基礎英語 II	㊦	10:00～11:00	
	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	グリアティビッド
	◎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

# 高知

## 通年講座

◎=満席 ㊦=新講座 \* =外部提携教室 ◇ =調整中  
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)	月	9:50~10:40	森下 亜理
チャオ!イターリア(初級)	月	10:40~11:40	
チャオ!イターリア(中級I)	月	12:05~13:05	
チャオ!イターリア(中級II)	月	14:10~15:10	
チャオ!イターリア(上級)	月	13:05~14:05	
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) 祝言小唄を謡う	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	
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	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)	日	10:00~11:30	花柳寿延弥
やさしい叙情歌・歌謡舞踊(入門)	日	13:00~14:30	
* 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	(適宜)	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	(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	
趣味 ◎ 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	第2・4 月	13:00~14:00	松田 るみ
* (レディース&シニア)	第2・4 日	13:00~14:00	



楽しく学ぶ詩吟のいろは(野中秀鳳先生、岡林紫秀先生) 美色・押花(片岡ゆかり先生)

楽しいオカリナ教室	第2・4 月	10:30~12:00	大目 真彦
	第1・3 月	10:30~12:00	
	第2・4 月	10:30~12:00	
	第2・4 金	13:00~14:30	
	第2・4 金	15:00~16:30	
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	
ウクレレ(初心者向け)	日	15:00~16:30	西岡 裕一
フォーク&歌謡ポップスギター(初心者)	第1・3 月	16:15~17:45	
ポップスギター(初心者)	第1・3 日	13:00~14:30	
ポップスギター(初心者&経験者)	第1・3 日	18:30~20:00	吉川江利子
	第1・3 日	13:00~14:30	
◎ * 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	杉本 奈苗
* 明るい歌・心に響く歌を楽しむ会	第2・4 日	14:00~15:00	
◎ * 大人のピアノ教室(初心者)	第1・3 日	14:10~15:10	石元紀美子
* 大人のピアノ教室(入門)	第2・4 日	14:10~15:10	
* 大人のピアノ教室(初級2)	第2・4 日	13:00~14:00	上内伊都子
* 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)	第1・3 金	11:30~12:30	足田 有佐
	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 日	10:00~11:30	宮内 康恵
* 楽しいキーボード	第2・4 日	10:00~11:30	
* 楽しいピアノ	第2・4 日	13:45~14:45	安藤 千織
* バイオリン	(9回)適宜	12:00~19:00(適宜)	
フルート(初心者向け)	第2・4 金	11:00~12:00	松村 紫乃
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	

# 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★ウオーキング	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	水	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	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	馬場 瞳
やさしい気功	火	18:30~20:00	
	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	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	
* やさしいパワーヨーガ	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)	10:00~11:30	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	及川 勝栄
スリーA方式・物忘れ予防教室	火	10:00~12:00	
*	月	13:00~13:50	石川 直人
◎プロが教えるゴルフレッスン	火	20:00~20:50	
*	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)	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

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
	木	15:00~16:30	日比 愛子
	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 回	10:00~11:00	切詰 房子
* か・ん・た・ん フラメンコ	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	木	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	水	11:30~12:45	
* kids dance	火	18:00~18:50	nob



リズムック★ウオーキング(早川理香先生)



kids dance(nob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
断捨離®流 お片付けレッスン	(7月~9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	9月6日 日	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	8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	6月12日 金	13:30~15:30	松本 武司
スマートフォン活用講座	6月30日 火	10:00~11:30	スマホアドバイザー
タブレット体験講座	6月30日 火	13:30~15:00	
源氏物語の魅力に迫る	6月19日 金	13:30~15:00	佐竹 知佳
ペアグラスを作りましょう	7月26日 日	13:30~15:00	中島まゆみ
原点よさこい	8月2日 日	13:30~15:00	上村 優実
◎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	
ペン習字基本入門講座	(全7回) 火	13:00~15:00	濱田 律
ZUMBA® KIDS (JWI承認No.38057)	7月29日 火	11:15~12:00	akari
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	第2・4 ㊦	13:30~15:00	大目 真杏
やさしいケーナ教室	第2・4 ㊦	15:30~17:00	
ウクレレ	第2・4 ㊦	13:30~15:00	中村 郁子
◎ 中高齢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★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®	㊦	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	
大人初心者のストリートJAZZダンス	㊦	13:00~14:00	KANA

# 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★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



楽しい書道(岡林起仙先生)



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、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 ▶こころ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。
- 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、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



**高知文化教室**

**088-825-4322**  
(土・日・祝日・年末年始を除く9:30~18:15)

FAX 088-825-4311

ホームページはこちら➔



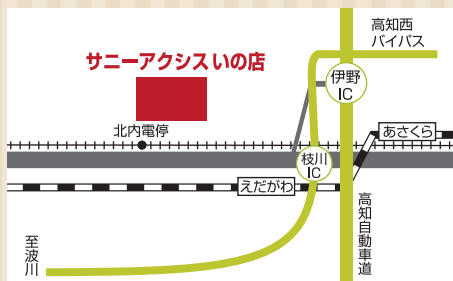
## 高知教室(事務局)

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)



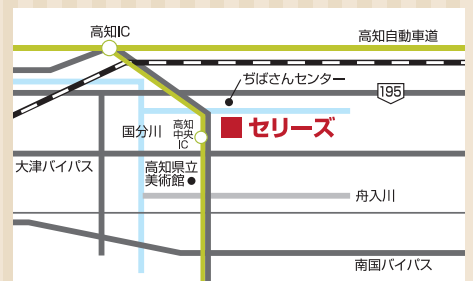
## いの教室

吾川郡いの町205 サニーアクシスの店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  
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**

事務局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  
@033kwwkwg

## 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

