

～お子様からシニア世代の方まで運動や趣味の講座で充実した人生を～

# 生涯学習健康センター [キラヴィ]

## 2021年 後期 10～3月

# 健康と生きがい講座

### ■ 健康づくり(健康体操・太極拳・ヨガ・ピラティス)

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
中高年のための太極	安岡 知洋	火	11:00～12:00	20回 20,000円
いきいきリズム健康体操	瀬川 佳津江	火	10:15～11:30	20回 20,000円
さわやか体操(60歳以上)		土	9:00～10:00	20回 18,000円
コアストレッチ～健やかフィットネス～	安並 末璃子	火(10～3月)	13:40～14:50	21回 21,000円
		火(10～12月)		11回 13,200円
		火(隔週)		12回 14,400円
氣功	南月 晶	水	11:00～12:00	22回 22,000円
真向体操(健康体操)	大野 ひとみ	金	10:00～12:00	20回 20,000円
健美操～心と身体に優しい体操～	中村 美帆	水	13:30～14:45	21回 21,000円
		月	10:30～11:40	
女性のための筋力とアロマストレッチ		月	10:30～11:40	
体調改善運動	小原 妙子	月(10～3月)	10:00～11:00	22回 22,000円
		月(隔週)		12回 14,400円
【新】骨格メイク～リスタイルフォーカス	川村 雅	月	19:15～20:15	22回 22,000円
【新】自力整体	長崎 佐知	木	18:30～20:00	20回 30,000円
健康・元気・笑顔になろう!!	和田 侑也	木(第1・3)	14:30～15:30	12回 14,400円
はじめての太極拳	氏原 史子	金	11:15～12:15	22回 22,000円
合気道	大野 晃貴彦	月(第1・3)	18:00～19:00	12回 14,400円
ヨガ療法	西内 靖二	月	10:00～12:00	21回 21,000円
			18:30～19:30	
セルフケア ヨーガセラピー	山下 裕男	木	10:00～12:00	22回 22,000円
		水	18:30～20:00	20回 20,000円
ヨーガ	柳原 このみ	金	13:30～15:00	20回 20,000円
		土	15:30～17:00	
デトックスヨガ	岡村 まりこ	土	10:15～11:15	22回 22,000円
【新】女性のためのヨガ	賀部 綾子	金	10:00～11:00	20回 20,000円
flow ハタヨガ		火		21回 21,000円
肩甲骨ヨガ	オトロスキー 小百合	月(10～3月)	13:00～14:10	20回 20,000円
		月(10～12月)		11回 13,200円
ピラティス入門	篠原 雅子	木	17:50～18:50	22回 22,000円
		金	14:00～15:00	
【新】大人女子の美姿勢ピラティス教室	和田 みづき	火	19:00～20:00	21回 21,000円
ビギナーズピラティス	賀部 綾子	金	18:15～19:15	20回 20,000円
ビューティ Body Wave®	小松 由佳	土(10～3月)	11:30～12:20	23回 23,000円
		土(10～12月)		12回 14,400円
		土(隔週)		

### ■ 健康づくり(ダンス・社交ダンス・フラダンス)

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
たのしいエアロビクス	スガジャズダンス スタジオ インストラクター	月	19:15～20:15	22回 22,000円
		水	11:00～12:00	
シェイプアップエアロビクス	西内 勝範	火	19:00～20:00	22回 22,000円
		月	18:00～18:50	22回 22,000円
Z U M B A®	小松 由佳	木	19:10～20:00	23回 23,000円
		土	10:15～11:05	
		月	15:30～17:00	18回 18,000円
フォークダンス	片岡 加江	水	13:30～15:00	
日舞エクササイズ「N O S S」	岡村 陽子	土(第2・4)	13:30～14:30	12回 14,400円
よしの先生の はつらつ元気塾で健康長寿	野田 よしの	木(第1・3)	15:30～16:30	12回 12,000円
【新】ジャズダンス初級	s h u k o	木(10～3月)	13:00～14:00	20回 20,000円
		木(10～12月)		10回 12,000円
初めての社交ダンス	岡本 直久	木(10～12月)	19:10～20:10	11回 11,000円
社交ダンス	金岡 真理 宮本 辰三	木	10:00～12:00	23回 23,000円
10歳若返る社交ダンス	徳久 譲二 森本 幸恵	水	10:00～12:00	22回 22,000円
エンジョイリズム & 社交ダンス	岩原 加枝	土	13:00～15:00	22回 22,000円
楽しいフラダンス	マカヒヌヨシコ 村	火	13:30～14:30	22回 22,000円
		水	13:30～14:30	
			19:15～20:15	
		金	14:30～15:30	
【新】やさしいタップダンス	松岡 映里	木	11:00～12:00	20回 22,000円

受講のお問い合わせは…  
**☎ 088-822-5100**  
 ※教室の無料体験(見学)も随時受け付けています

ホームページ

<https://www.ryoma.ac.jp/kiravie>

キラヴィ

検索



# 9月9日(木) 曜日から

受付開始!!

各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。  
 10月開講後につきましては、定員に達していない教室は、随時受講申込出来ます。  
 教室の見学は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

受付時間  
 (月～金)  
**8:30～20:00**  
 (土)  
**8:30～17:00**

### ■ 健康づくり(バレエ・フラメンコ)

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
やさしいバレエ	鎌田 晶子	火	13:30～14:30	20回 20,000円
		水	15:30～16:30	
プレバレエ	鎌田 晶子 清水 恵子	火	14:50～15:50	20回 20,000円
		木	18:00～18:50	22回 22,000円
大人から始めるクラシックバレエ	山下 稔代	木	初心者 13:30～14:30	20回 22,000円
		金	基本 10:40～12:00	20回 26,000円
		上級 10:40～12:40	20回 36,000円	
コンディショニング“バレエ”		水	13:20～14:00	20回 16,000円
FLAMENCO	津野 枢	火	初級 16:20～17:20	19回 19,000円
			テクニカ 17:40～18:40	
		水	テクニカ 18:50～19:50	18回 18,000円
			バタデコーラ 18:50～20:30	18回 27,000円

### ■ 子どもと母親の教室

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
【新】幼児体操と音あそび 年中～年長の児童	瀬川 佳津江 k u m i	土	14:20～15:20	20回 24,000円
【新】やさしい空手教室 小学1～中学生	中野 友喜		15:40～16:40	20回 24,000円
キッズダンス 小学生の男女児	中司 美幸	水	17:00～18:00	22回 24,200円
【新】赤ちゃんとママのためのベビーマッサージ後か月～1歳児	舛田 三紗	水	9:00～10:00	20回 28,000円
こどもクラシックバレエ 3歳～小学1年生	奈月 洋子	金	16:30～17:30	21回 31,500円
ジュニアクラシックバレエ 小学2～6年生			17:45～18:45	
こどもシアターダンス 小学1～4年生	田村 千賀	木	17:15～18:15	18回 21,600円
キッズ英語教室 年中～年長の児童	田村 恵	木	16:30～17:20	20回 24,000円
子ども書道(硬筆・毛筆)5歳～中学生	田村 芳絵	月	16:00～18:00	20回 22,000円

龍馬学園グループ

生涯学習健康センター [キラヴィ]  
 〒780-0915 高知市小津町3番19号  
**高知家健康パスポート加盟施設**

### ■ 健康づくり(トレーナーによる健康体操)

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
ストレッチ体操(初心者対象)	筒井 由夏 森澤 裕加 岡田 万葉実	月	9:00～9:40	22回 16,500円
おはよう体操(60歳以上)		水	9:00～10:00	
猫背・ゆがみ矯正ストレッチ		金	9:00～9:40	

### ■ 健康づくり(トレーニング器具を使用するの体操)

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
のびのびストレッチ		火	9:00～10:00	23回 20,700円
		木		22回 22,000円
		土		23回 23,000円
健康カラダづくり		月	10:10～12:00	23回 23,000円
		木	13:00～15:00	22回 22,000円
		土	10:10～12:00	23回 23,000円
腰痛・肩こり解消		火	15:30～17:30	22回 22,000円
		水	13:00～15:00	23回 23,000円
		土	13:00～15:00	22回 22,000円
体幹・筋トレコース	筒井 由夏 森澤 裕加 岡田 万葉実	水	10:10～12:00	22回 22,000円
		火	13:00～15:00	23回 23,000円
スリムチャレンジ		水	13:30～15:00	22回 22,000円
60歳からの健康づくり		水	13:30～15:00	22回 22,000円
中高年の健康教室		火	15:30～17:30	23回 23,000円
燃やせ脂肪筋トレ		水	18:00～20:00	22回 22,000円
お腹引締めフィットネス		火	18:00～20:00	23回 23,000円
		木	15:30～17:30	
運動不足解消コース		土	13:30～15:00	
トレーニングルーム 一般開放	月 金	15:30～20:30	受講生・学生 1回 500円 一般 1回 700円	



受講生専用駐車場(有料 1回 100円)有ります。

■ 語学・趣味

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
日本語指導者講座 社会人の為の日本語(国語)表現講座	公文 素子	水(初級)	18:30~19:45	18回 27,000円
		木(中級)		
		火		
楽しい英会話	菊池 春樹	金(入門)	13:00~14:00	20回 24,000円
		火(入門~初級)	13:00~14:30	
		水(初級)		
韓国語講座(入門~初級)	裏 志胤	火	10:30~12:00	20回 22,000円
楽しいフランス語会話	山本 明日香	【新】土(初級)	9:30~10:25	13回 16,900円
		土(中級)	10:30~12:00	13回 18,200円
手話で話そう	川村 公一郎 尾崎 里美	月	13:00~14:30	18回 19,800円
植物をウォッチング	寺 峰 孜	火	10:30~12:00	21回 23,100円
囲碁未来教室	田植 昭彦	金	13:00~15:00	23回 25,300円
写真は楽しい	芝 速三	金(第1-3)	10:00~12:00	12回 14,400円
【新】ドローン飛ばそう	垣下 幸司	金(第1-3)	19:30~20:30	12回 18,000円

■ 華道・フラワーアレンジメント・茶道

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
池坊いけ花	岡林 頼子	月	18:00~20:00	18回 初 19,800円 中 21,600円
小原流いけばな	平井 豊孝	水	18:00~20:00	16回 初 17,600円 中 19,200円
フラワーデザイン	百田 悦子	火(第2-4)	13:30~15:00 18:30~20:00	11回 13,200円
裏千家茶道	宮田 宗瞳	金	18:00~20:00	22回 初 24,200円 中 26,400円
	岡林 宗美	土	15:00~17:00	

龍馬学園グループ

● 生涯学習健康センター [キラヴィ]

〒780-0915 高知市小津町3番19号

高知家健康パスポート加盟施設

「健康と生きがい」講座受講希望の皆様へ ~新型コロナウイルス感染症予防~

教室開講に当たりまして、新型コロナウイルス感染予防への取り組みを下記のとおり実施しています。受講生の皆様が安心して受講いただくためには、皆様のご理解・ご協力が必要ですのでよろしくお願いいたします。

基本的な取り組み

- 手洗いの慣行及びアルコール消毒液の設置  
定期的な手洗いや、出入口等に設置しているアルコール消毒液のご利用をお願いいたします。
- 教室の換気及び人の密度を下げる  
定期的に教室の換気を行うとともに、互いの距離を確保するなどの工夫をお願いいたします。
- 自身の体調管理やマスクの着用・咳エチケット  
館内入口に体温計を設置しています。来館時には測定をお願いいたします。体調がすぐれないときは受講をお控えください。また、館内におきましては、マスクの着用をお願いするとともに、大きな声での会話をお控えくださいますようお願いいたします。

■ 暮らしと手芸

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
着つけとマナー	谷 治 正子	月	13:00~15:00	20回 初 22,000円 中 24,000円
手 編 み	中 平 文子	金	10:00~12:00	18回 19,800円
ビーズクラフト・手 編 み		火(第1-3)	13:00~15:00	12回 14,400円
レザークラフト(革手芸)	福 永 久子	木	10:00~12:00	18回 19,800円
布 花	岡 本 るい	火	10:00~12:00	22回 初 24,200円 中 26,400円
プリザーブドフラワーアレンジ	山 本 理恵	水(第3)	10:00~12:00	6回 9,000円
押 花	竹田 千種 丁野 郁子 中尾 紀子	月(第1-3)	10:00~12:00	12回 14,400円
		木(第2-4)	13:00~15:00	
		木(第1-3)		
ポーセラーツ倶楽部				
ガラスアート&シルエットアート				
ペーパークイリング(ペーパークラフト)	真 部 美江	金(第2-4)	13:00~15:00	12回 14,400円
ロマンダーホルセレーヌ(陶磁器人形)紙粘土・磁器粘土	大久保 映子	木	10:00~12:00	21回 初 23,100円 中 25,200円 上 27,300円
			13:00~16:00	21回 上 31,500円

■ 絵画・書道・ペン習字

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
水 彩 画	和 田 通 博	火	13:00~15:00	22回 24,200円
日本画・墨 絵	土 居 恒 夫	水(第2-4)	13:00~15:00	11回 13,200円
			15:30~17:30	
洋 画	矢 野 川 瀧 男	土	13:00~15:00	22回 24,200円
			15:30~17:30	
パ ス テ ル 画	よこもと まさき	月	10:00~12:00	22回 24,200円
			金	
絵 手 紙	品 原 佐 知 子	水(第2-4)	10:00~12:00	11回 13,200円
			13:00~15:00	
現 代 書 道	和 田 大 康	木	10:00~12:00	22回 24,200円
ペ ン 習 字	麻 植 瑠 園 仮 谷 怜 華 他	土(第2-4)	13:30~15:00	11回 13,200円

教室の見学(体験)は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

ホームページ

<https://www.ryoma.ac.jp/kiravie>

キラヴィ

検索



9月9日(木) 曜日から 受付開始!!

各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。10月開講後につきましては、定員に達していない教室は、随時受講申込出来ます。教室の見学は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

受付時間  
(月~金)  
8:30~20:00  
(土)  
8:30~17:00

■ 日本舞踊・芸能・音楽・楽器

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
やさしい新日本舞踊	美穂川 圭輔 美穂川 典之輔	月	15:00~17:00	20回 22,000円
詩吟(関心流)	川 村 貞 芳	金	13:00~15:00	20回 22,000円
謡曲(喜多流)(祝言小謡含む)	野 中 健 作	水	18:00~20:00	20回 22,000円
ときめくカラオケ教室	大 野 けんじ	火	13:30~15:00	22回 24,200円
カ ラ オ ケ	勝賀野多喜子	火	10:00~11:30	22回 24,200円
		水	15:30~17:00	21回 23,100円
		木	10:00~11:30	22回 24,200円
		金	21回 23,100円	
声が良くなる声楽発声トレーニング	梅 原 千 世	月	10:30~12:00	22回 26,400円
		土	15:30~17:00	
		月	13:30~15:00	22回 24,200円
懐メロ・叙情歌発声トレーニング(初級)		水(第2-4)	17:30~19:00	12回 15,600円
楽しい大正琴	田 中 琴 秀 麗	水	10:30~12:00	20回 22,000円
楽しいハーモニカ	橘 尚 之	木	13:30~15:00	18回 19,800円
【新】初歩からのオカリナ	大 目 真 壺	土(第1-3)	(基本) 13:00~13:45	12回 18,000円
			(経験者) 13:00~14:30	
ギター初心者ゆっくりコース		月(第1-3)	15:15~16:45	12回 15,600円
シニア&ミドル世代の初級ギターコース	西 岡 裕 一	水(第1-3)	13:00~14:30	11回 14,300円
ポップスギター(中級~上級)		金	19:00~20:30	20回 26,000円
中高年から始めるらくらくピアノ	毛 利 千 佳	【新】火(第2-4)	15:30~17:00	11回 14,300円
		水(第2-4)	13:00~14:30	
【新】やさしいお箏	菊 由 瑠 ふ じ 子	火(10~12月)	16:00~17:00	各9回 18,000円
		火(1~3月)		
		火(10~12月)		
		火(1~3月)		
		火(10~12月)		
火(1~3月)	17:00~18:00			
		火(10~12月)	18:00~19:00	

受講のお申込

■ 申 込

受付開始日:9月9日(木曜日)から

- ・当センター窓口での受付は、9月9日午前8時30分より、先着順に行います。(受講料を添えてお申込下さい。)
- ・お電話での予約は、9月9日正午より受け付けます。(1週間以内に当センター窓口でのお手続きをお願いします。)
- ・各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。

■ 趣味

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
アロマセラピー~英国式ナチュラルコスメと調香術~秋冬編		土(第2)		6回 7,200円
育てて愉しむハーブ冬編(初級)	瀬 尾 真 生	土(第3)	10:00~11:30	7回 8,400円
英国の庭ガーデニング&クラブ冬編(中級)		土(第4)		

■ 施設外講座(お菓子作り)

教室実施場所

高知情報ビジネス&フード専門学校 2号館 製菓製パン学科実習室(高知市北本町1-10-29)

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
わくわく手作りケーキ教室	清 水 明 延	日(第1)	10:00~13:00	6回 16,800円

下記期間に無料体験(見学)された方限定!!

「おとくーポン」プレゼント

実施期間:8月23日(月)~9月8日(水)

上記期間中、体験(見学)された方に、10月からの講座申込の際に使える受講料割引券「おとくーポン」をプレゼントします!!

※無料体験(見学)はお一人様1教室1回まで  
※他のサービスとの併用はできません

要予約



詳しいパンフレットをお送りします。お気軽にお問い合わせください。  
☎088-822-5100

■ 受講料

- ・申込時に、全回数分を前納していただきます。
- ・講座によっては、教材費等の別途負担があります。
- ・納入いただきました受講料は、原則お返ししません。ただし、教室開講日前の受講取消につきましては、ご返金いたしますが、事務手数料(1,500円)をいただきます。その際は、領収書・印鑑をご持参のうえ、手続きをお願いします。