

# 健康と生きがい講座

## 受講生募集

2021年後期 10月~3月

9月9日(木) 曜日から

受付開始!!



### 新しい講座のご案内

例:コース番号313番の“骨格メイク~リスタイルフォーカス”は、3ページの13番目に詳細を載せています。

健康づくり講座

**313 骨格メイク~リスタイルフォーカス**  
講師: 川村 雅  
月 19:15~20:15



**314 自力整体**  
講師: 長崎 佐知  
木 18:30~20:00



**408 女性のためのヨガ**  
講師: 賀部 綾子  
金 10:00~11:00



**414 大人女子の美姿勢ピラティス教室**  
講師: 和田 みづき  
火 19:00~20:00



**511・512 ジャズダンス初級**  
講師: shuko  
木 13:00~14:00



**606 やさしいタップダンス**  
講師: 松岡 映里  
木 11:00~12:00



子どもと母親の講座

**801 幼児体操と音あそび (年中~年長の児童)**  
講師: 瀬川佳津江 kumi  
土 14:20~15:20



**802 やさしい空手教室 (小学1~中学生)**  
講師: 中野 友喜  
土 15:40~16:40



生きがいをづくり講座

**908 楽しいフランス語会話(初級)**  
講師: 山本 明日香  
土 9:30~10:25



**1004 ドローン飛ばそう**  
講師: 垣下 幸司  
第1・3金 19:30~20:30



**1207・1208 初歩からのオカリナ**  
講師: 大目 真彦  
第1・3土 基本 13:00~13:45 経験者 13:00~14:30



**804 赤ちゃんとママのためのベビーマッサージ (生後2か月~1歳児)**  
講師: 舛田 三紗  
水 9:00~10:00



**1212 中高年から始めるらくらくピアノ**  
講師: 毛利 千佳  
第2・4火 15:30~17:00



**1214・1215 1216・1217 1218・1219 やさしいお箏**  
講師: 菊由 瑠ふじ子  
1214・1215 火 16:00~17:00  
1216・1217 火 17:00~18:00  
1218・1219 火 18:00~19:00



※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。



# タイムテーブル

コース番号の、先頭の数字はチラシのページを表していますので、各教室の詳細は該当のページをご覧ください。  
例：月曜日 317番の「合気道」は、3ページの17番目に詳細を載せています。

## 健康づくり講座 ● 楽しく汗、心も身体もリフレッシュで体力増進。

※詳細は3頁～7頁をご覧ください。

曜日 時間	コース 番号	月曜日	コース 番号	火曜日	コース 番号	水曜日	コース 番号	木曜日	コース 番号	金曜日	コース 番号	土曜日
午前	701	ストレッチ体操 (初心者対象) 9:00~9:40	409	flowハタヨガ 10:00~11:00	702	おはよう体操 (60歳以上) 9:00~10:00	403	ヨガ 10:00~12:00	703	猫背・ゆがみ 矯正ストレッチ 9:00~9:40	303	さわやか体操 (60歳以上) 9:00~10:00
	311 312	体調改善運動 10:00~11:00	302	いきいきリズム 健康体操 10:15~11:30	516	10歳若返る 社交ダンス 10:00~12:00	515	社交ダンス 10:00~12:00	新 408	女性のためのヨガ 10:00~11:00	407	デトックスヨガ 10:15~11:15
	401	ヨガ療法 10:00~12:00	301	中高年のための 太極舞 11:00~12:00	307	氣功 11:00~12:00	新 606	やさしい タップダンス 11:00~12:00	308	真向体操 (健康体操) 10:00~12:00	506	ZUMBA® 10:15~11:05
	310	女性のための筋トレ アロマストレッチ 10:30~11:40			502	たのしい エアロビクス 11:00~12:00			611	大人から始める クラシックバレエ(基本) 10:40~12:00	416 417 418	美ユーティ Body Wave® 11:30~12:20
									612	大人から始める クラシックバレエ(上級) 10:40~12:40		
午後	410 411	肩甲骨ヨガ 13:00~14:10	601	楽しいフラダンス 13:30~14:30	602	楽しいフラダンス 13:30~14:30	新 511 512	ジャズダンス初級 13:00~14:00	613	コンディショニング "バレエ" 13:20~14:00	517	エンジョイリズム &社交ダンス 13:00~15:00
	507	フォークダンス 15:30~17:00	607	やさしいバレエ 13:30~14:30	309	健美操 ~心と身体に優しい体操~ 13:30~14:45	610	大人から始める クラシックバレエ(初心者) 13:30~14:30	405	ヨガ 13:30~15:00	509	日舞エクササイズ[NOSS] (第2・4) 13:30~14:30
			304 305 306	コアストレッチ ~健やかフィットネス~ 13:40~14:50	508	フォークダンス 13:30~15:00	315	健康・元気 笑顔になるうた(第1・3) 14:30~15:30	413	ピラティス入門 14:00~15:00	406	ヨガ 15:30~17:00
			609	プレバレエ 14:50~15:50	608	やさしいバレエ 15:30~16:30	510	よしの先生のはつらつ 元氣塾で健康長寿(第1・3) 15:30~16:30	604	楽しいフラダンス 14:30~15:30		
			614	FLAMENCO (初級) 16:20~17:20								
夜間	317	合気道 (第1・3) 18:00~19:00	615	FLAMENCO (テクニカ) 17:40~18:40	404	ヨガ 18:30~20:00	412	ピラティス入門 17:50~18:50	415	ビギナーズピラティス 18:15~19:15		
	504	ZUMBA® 18:00~18:50	新 414	大人女子の美姿勢 ピラティス教室 19:00~20:00	616	FLAMENCO (テクニカ) 18:50~19:50	新 314	自力整体 18:30~20:00	605	楽しいフラダンス 19:15~20:15		
	402	セルフケア ヨーガセラピー 18:30~19:30	503	シェイプアップ エアロビクス 19:00~20:00	617	FLAMENCO (パタデオラ) 18:50~20:30	505	ZUMBA® 19:10~20:00				
	新 313	骨格メイク ~リスタイルフォーカス~ 19:15~20:15			603	楽しいフラダンス 19:15~20:15	513 514	初めての社交ダンス 19:10~20:10				
	501	たのしい エアロビクス 19:15~20:15										

## トレーニングルーム講座 ● 専任トレーナー指導と各自の運動プログラムに沿ってトレーニング機器を使用し運動します。

※詳細は7頁をご覧ください。

曜日 時間	コース 番号	月曜日	コース 番号	火曜日	コース 番号	水曜日	コース 番号	木曜日	コース 番号	金曜日	コース 番号	土曜日
午前			704	のびのび ストレッチ 9:00~10:00			705	のびのび ストレッチ 9:00~10:00			706	のびのび ストレッチ 9:00~10:00
	707	健康カラダづくり 10:10~12:00	711	腰痛・肩こり解消 10:10~12:00	715	体幹・筋トレコース 10:10~12:00	708	健康カラダづくり 10:10~12:00			709	健康カラダづくり 10:10~12:00
午後	714	体幹・筋トレコース 13:00~15:00	716	スリムチャレンジ 13:00~15:00	717	60歳からの 健康づくり 13:30~15:00	723	運動不足 解消コース 13:30~15:00	710	健康カラダづくり 13:00~15:00	713	腰痛・肩こり解消 13:00~15:00
		トレーニングルーム 一般開放(有料)	718	中高年の健康教室 15:30~17:30	712	腰痛・肩こり解消 15:30~17:30				トレーニングルーム 一般開放(有料)	722	お腹引締め フィットネス 15:30~17:30
夜間	キラヴィ受講生・学生 一般	500円 700円	720	お腹引締め フィットネス 18:00~20:00	719	燃やせ脂肪 筋トレ 18:00~20:00	721	お腹引締め フィットネス 18:00~20:00	キラヴィ受講生・学生 一般	500円 700円		
		15:30~20:30								15:30~20:30		

## 施設外講座 ● 高知情報ビジネス&フード専門学校

### 製菓製パン学科実習室

※詳細は14頁をご覧ください。

曜日 時間	コース 番号	日曜日
午前	1404	わくわく手作り ケーキ教室(第1日曜日) 10:00~13:00



## 子どもと母親の講座

※詳細は8頁をご覧ください。

曜日 時間	コース 番号	月曜日	コース 番号	火曜日	コース 番号	水曜日	コース 番号	木曜日	コース 番号	金曜日	コース 番号	土曜日
午前					新 804	赤ちゃんとママのための ベビーマッサージ (生後2か月～1歳児) 9:00～10:00						
午後	809	子ども書道(硬筆・毛筆) (5歳～中学生) 16:00～18:00			803	キッズダンス (小学生の男女児) 17:00～18:00	808	キッズ英語教室 (年中～年長の児童) 16:30～17:20	805	こどもクラシックバレエ (3歳～小学1年生) 16:30～17:30	新 801	幼児体操と音あそび (年中～年長の児童) 14:20～15:20
							807	こどもシアターダンス (小学1～4年生) 17:15～18:15	806	ジュニア クラシックバレエ (小学2～6年生) 17:45～18:45	新 802	やさしい空手教室 (小学1～中学生) 15:40～16:40

## 生きがいつくり講座●充実した趣味でゆとりの時間を楽しみましょう。

※詳細は9頁～14頁をご覧ください。

曜日 時間	コース 番号	月曜日	コース 番号	火曜日	コース 番号	水曜日	コース 番号	木曜日	コース 番号	金曜日	コース 番号	土曜日
午前	1011	押花 (第1・3) 10:00～12:00	1114	カラオケ 10:00～11:30	1010	ブリザーブトフラワー アレンジ(第3) 10:00～12:00	1116	カラオケ 10:00～11:30	1117	カラオケ 10:00～11:30	新 908	楽しいフランス語 会話(初級) 9:30～10:25
	1305	パステル画 10:00～12:00	1009	布花 (初級・中級) 10:00～12:00	1307	絵手紙 (第2・4) 10:00～12:00	1008	レザークラフト (革手芸) 10:00～12:00	1003	写真は楽しい (第1・3) 10:00～12:00	1401	アロマテラピー・英国式 ナチュラルコースト調香師(第2) 10:00～11:30
	1201	声が良くなる声楽 発声トレーニング 10:30～12:00	907	韓国語講座 (入門～初級) 10:30～12:00	1205	楽しい大正琴 10:30～12:00	1102	ロマンボールボールセラヌ 小物～上級コース 10:00～12:00	1006	手編み 10:00～12:00	1402	育てて楽しむハーブ (初級)(第3) 10:00～11:30
			1001	植物をウォッチング 10:30～12:00			1309	現代書道 10:00～12:00			1403	英国の庭～ガーデニング &クラフト(中級)(第4) 10:00～11:30
											909	楽しいフランス語 会話(中級) 10:30～12:00
午後	910	手話で話そう 13:00～14:30	905	楽しい英会話 (入門～初級) 13:00～14:30	906	楽しい英会話 (初級) 13:00～14:30	1012	ポーセラーツ倶楽部 (第2・4) 13:00～15:00	904	楽しい英会話 (入門) 13:00～14:00	新 1207	初歩からのオカリナ 基本(第1・3) 13:00～13:45
	1005	着つけとマナー (初級・中級) 13:00～15:00	1007	ピースクラフト・ 手編み(第1・3) 13:00～15:00	1210	シニア&ミドル世代の初級 ギターコース(第1・3) 13:00～14:30	1013	ガラスアート&シルエツト アート(第1・3) 13:00～15:00	1002	囲碁未来教室 13:00～15:00	新 1208	初歩からのオカリナ 経験者(第1・3) 13:00～14:30
	1203	懐メロ・叙情歌 発声トレーニング(初級) 13:30～15:00	1301	水彩画 13:00～15:00	1213	中高年から始める らくらくピアノ(第2・4) 13:00～14:30	1103	ロマンボールボールセラヌ 上級コース 13:00～16:00	1101	ペーパークイリング (第2・4) 13:00～15:00	1303	洋画 13:00～15:00
	1110	やさしい新日本舞踊 15:00～17:00	1106	フラワーデザイン (第2・4) 13:30～15:00	1302	日本画・墨絵 (第2・4) 13:00～15:00	1206	楽しい ハーモニカ 13:30～15:00	1111	詩吟(関心流) 13:00～15:00	1310	ペン習字 (第2・4) 13:30～15:00
	1209	ギター初心者ゆっくり コース(第1・3) 15:15～16:45	1113	ときめくカラオケ教室 13:30～15:00	1308	絵手紙 (第2・4) 13:00～15:00					1109	裏千家茶道 (初級・中級) 15:00～17:00
			新 1212	中高年から始める らくらくピアノ(第2・4) 15:30～17:00	1115	カラオケ 15:30～17:00					1202	声が良くなる声楽 発声トレーニング 15:30～17:00
			新 1214 1215	やさしいお筆 16:00～17:00							1304	洋画 15:30～17:30
夜	1104	池坊いけ花 (初級・中級) 18:00～20:00	新 1216 1217	やさしいお筆 17:00～18:00	1204	懐メロ・叙情歌発声トレーニング (初級)(第2・4) 17:30～19:00	902	日本語指導者講座 (中級) 18:30～19:45	1108	裏千家茶道 (初級・中級) 18:00～20:00		
			新 1218 1219	やさしいお筆 18:00～19:00	1105	小原流いけばな (初級・中級) 18:00～20:00			1306	パステル画 18:00～20:00		
			1107	フラワーデザイン (第2・4) 18:30～20:00	1112	謡曲(喜多流) (祝言小謡含む) 18:00～20:00			1211	ポップスギター (中級～上級) 19:00～20:30		
			903	社会人の為の日本語 (国語)表現講座 18:30～19:45	901	日本語指導者講座 (初級) 18:30～19:45			新 1004	ドローンを飛ばそう (第1・3) 19:30～20:30		

## 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症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。



教室の見学は随時受付しています。  
お気軽にお問い合わせください。

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
中高年のための 太極	301	火	11:00~ 12:00	20回 20,000円	AFAA検定 スペシャリスト 安岡 知洋	太極舞は、太極拳、中国武術、民族舞踊、気功などの要素を取り入れたエクササイズです。 軽く筋力を鍛えながら体幹バランスを鍛え、心も癒します。 心地よいゆったりしたテンポの音楽に合わせた運動なので、初めての方でも大丈夫です。 振りを覚えることなく、腰・膝にも負担なく楽しく運動効果があります。 激しい運動が苦手な方にもオススメです。 ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	25
いきいきリズム 健康体操	302	火	10:15~ 11:30	20回 20,000円	瀬川佳津江 かなるスタジオ スタッフ	身体をほぐすところから始め、腹式呼吸で全身の血流を良くし、身体の各部位を優しいリズムに乗せて動かしていきます。 大脳を刺激する優しいリズム運動で楽しく身体を動かしましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分	30
さわやか体操 (60歳以上)	303	土	9:00~ 10:00	20回 18,000円		あわてず、あせらず、あきらめず、ゆっくりと、楽しく仲間といっしょに長寿の秘訣を体操で学びましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分	30
コアストレッチ ~健やかフィットネス~	304	火	13:40~ 14:50	21回 (10~3月) 21,000円	トータルヘルス クリエイション 元(財)S.D.B. バレエ団 安並末璃子	美しく健やかな体調をめざして調律メンテナンスしてゆきます。 体幹(深層筋)を総合的に整え育成する事により、深部体温が上がリ、免疫力・基礎代謝が向上、柔軟性を高め、健康寿命を高めましょう。 椅子を使つてのバレエメソッドで筋膜リリースのプログラムです。 音楽に心身を委ね、呼吸を調え、理想に向かってエクササイズ。 ご希望に合わせて対応致しております。 ゆせたい、美脚、美尻...etc...しなやかで快適な美しい姿勢をめざす。 ※膝等に支障のある方も負担なく、体幹力を高め改善をめざしましょう。 ●運動できる服装(出来れば5本指の靴下)タオル、水分 ●資料費500円程度(初期のみ)	15
	11回 (10~12月) 13,200円						
	12回 (隔週) 14,400円						
氣 功	307	水	11:00~ 12:00	22回 22,000円	観月流和氣道 高知師範 南月 晶	呼吸を変えると身体が変わります。身体が変われば心が変わります。心が変わると人生が変わります。楽しくレッスンして人生を変えてみましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分	20
真向体操 (健康体操)	308	金	10:00~ 12:00	20回 20,000円	公益社団法人 真向法協会教士 大野ひとみ	簡単にできる4つの動作で①美肌をつくり、身体(股関節)を整えていつまでも若々しく保てる。②ストレス解消!健康的な毎日が送れる。③熟睡でき疲労感一掃。気力・精力がみなぎってくる。④食欲増進、便通がよくなり気分爽快。⑤頭寒足熱・足腰を強化、運動が楽しくなる。 ●運動できる服装、タオル、水分 ★男性の方はご夫婦どうぞ!	20
健美操 ~心と身体に 優しい体操~	309	水	13:30~ 14:45	21回 21,000円	健美操協会認定 指導員 中村 美帆	呼吸法を中心とした体操と、ゆったりとした身体に優しい有酸素運動を行うことで、自律神経やホルモンのバランスを整え、全身の血行がよくなり、またツボの刺激により内臓も元気になります。ストレスや疲れがたまっている方、更年期の症状が出ている方、足腰が弱くなっていると気になる方...オススメです! ●運動できる服装、バスタオル、タオル、水分	16
女性のための 筋トレと アロマストレッチ	310	月	10:30~ 11:40	21回 21,000円	健康運動指導士 中村 美帆	年齢を重ねていくごとに筋肉量は減っていきます。そして女性は女性ホルモンも減っていきます。様々な身体の変化を筋トレというアプローチから軽減していきましょう。 バランスボール、セラバンド・ミニボール等を使って筋トレを行います。 ●運動できる服装、シューズ、バランスボール、ヨガマット、タオル、水分 ●教材費500円(アロマ代)	25
体調改善運動	311	月	10:00~ 11:00	22回 22,000円	日本コンディショニング協会 プロフェッショナル コンディショニングトレーナー 小原 妙子	日常の何気ない不調は、「体質のせいだ」と思ったり、「歳だから仕方ない」とあきらめたり……。私達は、日常生活の中で「使い過ぎている筋肉」「使えていない筋肉」があります。筋肉のバランスを整える体操や、日常生活をより良く過ごせるコツをお伝えしながら体調改善を行い、やりたい事ができる身体づくりを目指します。 ●運動できる服装、ヨガマット、バスタオル2枚、タオル、水分	20
	312			12回 (隔週) 14,400円			
新 骨格メイク ~リスタイルフォーカス	313	月	19:15~ 20:15	22回 22,000円	re:style method® 公認インストラクター 川村 雅	日常生活の癖で歪みやすいボディラインを本来あるべき骨格ラインに整え、関節可動域を取り戻していく骨格メイクトレーニングです。 インナーマッスルを中心に使えるようになることでボディラインが整い痛みの改善・予防に繋がります。楽しみながら「美姿勢・美脚」を手に入れましょう! ●運動できる服装、ヨガマット、長めのタオル、水分	25
新 自力整体	314	木	18:30~ 20:00	20回 30,000円	矢上予防医学研究所 認定自力整体 ナビゲーター 長崎 佐知	自力整体は、軸つがタオルを使うことで、反発法による筋力効果と、身体の硬い方も無理のない調節で身体を動かすことができます。ナビゲーターの誘導で行いますので覚えるのが大変では?という心配もありません。経路を刺激しながら動かし易い身体にしていけます。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分 ●軸つがタオルは長さ180~190cm、幅30cm位でご用意ください。(1,200~2,300円)転換できます。	15
健康・元気・笑顔 になろう!!	315	第1-3 木	14:30~ 15:30	12回 14,400円	柔道整復師 和田 侑也	柔道整復師の資格を元に、転倒予防、ケガ予防、身体の不調を改善するストレッチやトレーニングをお伝えします。 また、スラックレールを用いて、みなさんと楽しくコミュニケーションを図りながら安心安全な身体作りを楽しみましょう。 ※スラックレールとは...高泡ゴムで作られた半円状の棒を床に置き、その上に乗りバランスを取ることににより、日常生活やスポーツで必要とされる「体幹・バランス・集中力」を養うことができるスポーツイデです。 ●運動できる服装、タオル、水分	15
はじめての太極拳	316	金	11:15~ 12:15	22回 22,000円	(公)日本武術太極拳連盟 公認A級指導員 氏原 史子	何でゆっくり? 呼吸法? 気功なの? 何をしているの?? 様々な太極拳の「?」の答え、易しい動作でゆっくりと学んでいきましょう。 ●動きやすい服装(スカート不可)、シューズ(底の平らな靴)、タオル、水分 ●教材費実費	20
合 気 道	317	第1-3 月	18:00~ 19:00	12回 14,400円	大東流合気道柔術 大野晃貴彦	健康で美しい身体、澄まされた美しい礼法・所作・貴い心の鍛錬。 個々の体力に合わせて無理なく護身を身に付けませんか? 楽しく学んでストレス社会を乗り切ってください。 ●運動できる服装、タオル、水分	10



教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
ヨ ー ガ 療 法	401	月	10:00~ 12:00	21回 21,000円	日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 国家資格柔道整復師 西内 靖二	伝統的なラージジャーヨーガを基に、ストレスの多い現代でも充分に活用、実践できるように工夫されたものがヨーガ療法です。呼吸と身体の動きを意識化してゆっくりと行うことで、乱れた心身の不調和な状態を改善していきます。体力や身体の状態に合わせて出来ますので、初めての方でも是非ご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分、ひざ掛けなど	30
セ ル フ ケ ア ヨ ー ガ セ ラ ビ ー	402		18:30~ 19:30			身体のおくみを理解しながら自分に合った健康な身体づくりを目指していきませんか？ 整骨の臨床経験を生かして、ヨーガの基本をベースに出来るだけわかりやすくご指導いたします。 身体の不調回復、体力増進、心身のバランスの調和等…お気軽にご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分、ひざ掛けなど	15
ヨ ー ガ	403	木	10:00~ 12:00	22回 22,000円	日本ヨーガ禅道友会 教師 山下 裕男	ゆっくり、ていねいな身体の動きと呼吸で、自律神経を強くし、心身を整えます。高齢者や身体の硬い方でも始める事ができるやさしい健康法です。 男性の方も是非どうぞ！ ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	20
ヨ ー ガ	404	水	18:30~ 20:00	20回 20,000円	日本ヨーガ禅道友会 教師 柳原このみ	伝統的なヨーガで、しなやかな調和のとれた心身を手に入れましょう。運動の苦手な方や、中高年の方にもおススメです。 是非一度体験してみてください。 ●運動できる服装、ヨガマット(※土曜日クラスは、必須)、タオル、水分	20
	405	金	13:30~ 15:00				20
	406	土	15:30~ 17:00				25
デ ト ッ ク ス ヨ ガ	407	土	10:15~ 11:15	22回 22,000円	全米ヨガアライアンス 認定 岡村まりこ	ゆっくりと深い呼吸に合わせて様々なアサナ(ポーズ)をとっていきます。体内に滞っている老廃物の排出を促し、身体も心もスッキリさせましょう。初めての方も是非ご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	25
新 女性のためのヨガ	408	金		20回 20,000円		ホルモンバランスの変化、月経、肩こり、腰痛など…女性特有の身体の悩みをヨガの呼吸とアサナ(ポーズ)で改善していきます。 フットマッサージや筋膜リリースなども織り交ぜながら、ゆっくりと身体を動かします。初めての方も是非ご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	25
f l o w ハ タ ヨ ガ	409	火	10:00~ 11:00	21回 21,000円	IYC認定 ヨガインストラクター 賀部 綾子	朝一番のスッキリとした状態で1日をスタート！ 呼吸を深くゆっくりと、座位でのウォームアップをかねたストレッチ効果の高いポーズから代謝の上がりやすい立位のポーズへと流れる(flow)ようにつなげていきます。 流れるように動くことで、スタート時より、動きやすい、肩が軽い、腰が伸びたなど、身体の変化が自然に感じられるようになります。 初心者の方でも気軽にご参加いただけるようなレッスンとなっています。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	20
肩 甲 骨 ヨ ガ	410	月	13:00~ 14:10	20回 (10~3月) 20,000円	シグマストレッチ協会認定 オロスキー小百合	肩こり、腰痛改善！ 肩甲骨を意識し動かすことにより、肩まわり・背中の筋肉がほぐれ、さまざまな効果が期待できます。 骨盤の安定、股関節のスムーズな動き、体幹が鍛えられ、猫背姿勢を改善してくれます。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	25
	411		11回 (10~12月) 13,200円				
ピ ラ テ ィ ス 入 門	412	木	17:50~ 18:50	22回 22,000円	ボディメイク スタジオFLOW 篠原 雅子	インナーマッスルを鍛え、特に意識しなくても正しく美しい姿勢へと導くエクササイズです。身体の動きを滑らかにし、筋肉量も増えますので代謝のいい身体づくりにも最適です。 性別、年齢を問わず、ご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	25
	413	金	14:00~ 15:00				25
新 大人女子の美姿勢 ピ ラ テ ィ ス 教 室	414	火	19:00~ 20:00	21回 21,000円	BESJピラティス インストラクター 和田みづき	日常生活では使いにくい身体の部分を動かすことで、美しい姿勢を作っていきます。普段意識しにくい呼吸と背骨にフォーカスしたピラティスで自律神経の調整や肩こり・腰痛の軽減に効果があります。 女性向けレッスンで、運動経験のない方も大歓迎です。これから運動習慣をつけたい方にお勧めです。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	25
ビ ギ ナ ー ズ ピ ラ テ ィ ス	415	金	18:15~ 19:15	20回 20,000円	STOTT PILATES インストラクター 賀部 綾子	ピラティスの基本的なエクササイズは、バランスのとれた筋肉を作り、体幹(コア)を鍛え、軸を整えます。身体の左右差や動きの癖・痛みの原因、身体のかたさにつながっている箇所をゆっくりと改善していきましょう。 また、身体をほぐす・整える「コンディショニング」も取り入れています。 初心者の方からピラティスをもう一歩深めたいという方までお気軽にご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分 (お持ちでしたら)小ボール、セラバンド、テニスボール	25
美 ユ ー ティ B o d y W a v e ®	416	土	11:30~ 12:20	23回 (10~3月) 23,000円	美ユーティ BodyWave® インストラクター 小松 由佳	"Body Wave/バンド"のテンションを利用した曲線運動で体幹部のインナーマッスルに刺激を与え強化していきます。 綺麗なくびれ、ボディライン、美しい姿勢を実現！ 女性らしい素敵な美ボディを常にキープ出来ます。 ●運動できる服装、バンド(1,000円程度)、シューズ、タオル、水分	25
	417			12回 (10~12月) (隔週)			
	418			14,400円			



教室の見学は随時受付しています。  
お気軽にお問い合わせください。

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
たのしい エアロビクス	501	月	19:15~ 20:15	22回 22,000円	スガジャズダンス スタジオ インストラクター	初めての方、日頃の運動習慣が無い方も安心して始められる初級クラスです。 楽しく身体を動かし、汗をかくことで体力アップ! ストレッチやトレーニングで柔軟性・筋力アップをバランスよく行っていきます。 音楽によって楽しい時間を過ごしながら一週間の身体のメンテナンスをしていしましょう。 ●運動できる服装、シューズ、ヨガマット、タオル、水分	30
	502	水	11:00~ 12:00				30
シェイプアップ エアロビクス	503	火	19:00~ 20:00	22回 22,000円	AFAAプライマリー インストラクター 西内 勝範	エアロビクスで楽しく汗を流し、シェイプアップトレーニングで全身を引締めて太りにくい身体を獲得しませんか? 続けることで変化を感じて頂けます。 運動を始めたい方、エアロビクスが初めての方、大歓迎です。 ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	30
Z U M B A®	504	月	18:00~ 18:50	22回 22,000円	ZUMBAインストラクター 小松 由佳	ズンバは様々な世界の音楽に合わせてエクササイズする最新のダンス フィットネスです。 脂肪燃焼効果など、フィットネス効果が高いプログラムをパーティーの様な 感覚でお楽しみください。 ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	30
	505	木	19:10~ 20:00	23回 23,000円			30
	506	土	10:15~ 11:05				30
フォークダンス	507	月	15:30~ 17:00	18回 18,000円	日本フォークダンス連盟 1級公認指導者 片岡 加江	世界各地で楽しまれているフォークダンスを踊りながら、健康づくりや、仲 間づくりの輪を広げます。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ、タオル、水分	30
	508	水	13:30~ 15:00				30
日舞エクササイズ 「N O S S」	509	第 2・4 土	13:30~ 14:30	12回 14,400円	「NOSS」(ノス) インストラクター 岡村 陽子	自由な服装で自立できる身体作りを目標とするエクササイズです。 日舞の基礎を体得しながら、しなやかで美しい動作を身に付け、いつまで もきれいな立ち居振る舞いを目指しましょう。 ●運動できる服装、足袋又はソックス、タオル、水分	10
よしの先生の はつらつ 元気塾で健康長寿	510	第 1・3 木	15:30~ 16:30	12回 12,000円	音楽健康指導士2級 野田よしの	DKエルダーシステム(通信カラオケ機器「DAM」を活用した、介護予防・ 健康増進コンテンツ配信システム)を利用した介護予防を目的とした健 康体操を行います。 様々な音楽を活用することで、楽しみながら身体を動かさ、頭を使うこと で脳が刺激されるので、楽しく継続でき、日々の生活に意欲がわいてくる のを実感いただけます。 ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	20
新 ジャズダンス級 初	511	木	13:00~ 14:00	20回 (10~3月) 20,000円	FIVED'ダンス shuko	"ジャズダンス"と聞くと難しく思われがちですが、楽しく、気持ち良く、音 に乗って踊っていくクラスです。 ストレッチ→基礎→振付 と進めていきます。是非どうぞ! ●運動できる服装、シューズ、靴下、タオル、水分	25
	512			10回 (10~12月) 12,000円			
初め ての 社 交 ダ ン ス	513	木	19:10~ 20:10	11回 (10~12月) 11,000円	岡本 直久	ワルツの基本を中心としたコースです。 社交ダンスを快適に踊れるように練習します。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ、タオル、水分	20
	514			11回 (1~3月) 11,000円			20
社 交 ダ ン ス	515	木	10:00~ 12:00	23回 23,000円	全日本ダンス 協会連合会認定 ダンス講師 金岡 真理 宮本 辰三	スポーツ面と優雅さを兼ね備えているのが社交ダンスです。 初めての方でも社交ダンス経験者の講座生が協力して踊れるようになります。 男性のステップに興味のある女性、大歓迎です。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ(回転できます。)、タオル、水分	30
10歳若返る 社 交 ダ ン ス	516	水	10:00~ 12:00	22回 22,000円	元高知日本ファイナリスト JDSF高知県支部長 徳久 譲二 森本 幸恵	健康と心身のリフレッシュにダンスを… ちょっとした時、楽しく踊れるってステキです。さあ、あなたも一緒に始め ませんか。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ(回転できます。)、タオル、水分	30
エンジョイリズム & 社 交 ダ ン ス	517	土	13:00~ 15:00	22回 22,000円	高知県社交ダンス 教師協会会員 岩原 加枝	筋力の老化は体力の老化。筋肉は自分を裏切らない。何歳でも鍛えられる。 プラス脳トレーニングを明るく楽しく根気よく♪ 若者男女、運動神経やリズム感がない方も大丈夫! お一人で、お友達と、気軽にご参加ください。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ(回転できます。)、タオル、水分	20



教室名		コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員	
楽 し い フ ラ ダ ン ス		601	火	13:30~ 14:30	22回 22,000円	ブアナニアロハ フラダンススタジオ 主宰 マカヒヌ ヨシコ中村	ハワイアンのリズムに合わせて、心と身体を開放してゆつくり踊りましょう。詩を手で表現し、足でリズムを感じて踊るフラ、「心地良い汗でストレス解消」。 年齢を問わず踊れるフラダンス。基本を大切に、初めての方でも、足の動き、手の動き、一つ一つの意味を踏まえてレッスンしています。 ●動きやすい服装、筆記用具、タオル、水分	30	
		602	水	13:30~ 14:30				30	
		603		19:15~ 20:15				30	
		604	金	14:30~ 15:30				初心者コースです。 初めての方に分かりやすく「足の動き・手の動き」一つ一つの意味を踏まえてレッスンします。 フラダンスを楽しんでいただくコースです。 ●動きやすい服装、筆記用具、タオル、水分	30
		605		19:15~ 20:15					30
新	やさしい タップダンス	606	木	11:00~ 12:00	20回 22,000円	タップダンススタジオ オドルバ 松岡 映里	靴を履いて、まずは足踏みから始めましょう! タップの基本は「立つ・歩く」。日常の動きにゆつくり音をつけていきます。椅子に座ったままでもできるので、どなたでもお気軽にご参加いただけます。 ジャズやJ-POP、昭和歌謡から演歌までいろんな曲に乗ってお洒落に踊りましょう。 ●運動できる服装、底の硬い上靴(あればタップシューズ)、タオル、水分	20	
やさしいバレエ		607	火	13:30~ 14:30	20回 20,000円	元東京バレエ団 鎌田 晶子	基礎から丁寧に指導いたしますので、初めての方、中高年の方もお気軽に参加できます。 あこがれていたバレエを始めてみるチャンスです。 バレリーナの美しい姿勢、身体の使い方を目指しましょう。身体のかたい方も大丈夫!改善できます。 ●運動できる服装、バレエシューズ(回転できます。)、タオル、水分	30	
		608	水	15:30~ 16:30				30	
ブレバレエ		609	火	14:50~ 15:50		元東京バレエ団 鎌田 晶子 清水 恵子	バレリーナの美しい姿勢、身体の使い方、動き方などを床ストレッチ、バー及びセンターでのレッスンで学べます。 “やさしいバレエ”より基礎の動き、身体づくりのレッスンです。 ●運動できる服装、バレエシューズ(回転できます。)、タオル、水分	30	
大人から 始める クラシック バレエ	初 心 者	610	木	13:30~ 14:30	20回 22,000円	(公社)日本バレエ協会会員 山下 稔代	バレエの基本動作を通じて、美しい姿勢と立ち居振る舞いを身に付けましょう。 ★初心者コースではバレエが初めての方、バレエ経験者で基礎を再確認したい方を対象に「バレエの基礎」をレッスンいたします。 ★基本コースでは、バレエの基本を忠実に習得できる様、丁寧に指導いたします。 ★上級コースでは、基本コースの時間を延長し、トゥシューズに履き替え、トゥシューズレッスンを行います。 ※上級コースへのお申込は、講師の承認が必要です。 ●運動できる服装、バレエシューズ(回転できます。)、タオル、水分	20	
	基 本	611		10:40~ 12:00	20回 26,000円			25	
	上 級	612		10:40~ 12:40	20回 36,000円				
コンディショニング “ バレエ ”		613		13:20~ 14:00	20回 16,000円		「思うように身体が動かせない」とお悩みではないですか? 「自身の身体と向き合い」ながら、「身体の動かし方」や「疑問を解いてく」クラスです。 経験者はより一層の上達を目指し、思うように動かせる身体と、年齢を重ねても美しく若々しい身体づくりをしましょう。 ●運動できる服装、バレエシューズ、ヨガマット、タオル、水分	20	
FLAMENCO	初 級	614	火	16:20~ 17:20	19回 19,000円	flamenco tiempo 津野 枢	フラメンコのリズムは複雑といわれますが、楽しみながら少しずつ慣れていくレッスンです。 ★初級… 基礎からゆつくりと説明いたしますので、初めての方もブランクのある方も安心して参加できます。 ★テクニカ… 体幹を意識し、サバテアードや回転等のレベルを少しずつ上げていきましょう。 ★バタデコーラ… 広い会場を使い、憧れの長いスカートで踊りの幅を広めてみませんか? テクニカコースの後、スカート練習をします。 ●運動できる服装(バタは回転・レンタルもできます)シューズ(安全のため市販のヒール靴は不可)、タオル、水分	20	
	テクニカ	615		17:40~ 18:40				20	
	テクニカ	616	水	18:50~ 19:50	18回 18,000円			20	
	バタ デ コー ラ	617		18:50~ 20:30	18回 27,000円				



教室の見学は随時受付しています。  
お気軽にお問い合わせください。

# 健康づくり講座

センター専任トレーナー健康運動指導士

筒井 由夏 / 森澤 裕加 / 岡田万菜実

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	内 容	定員
ストレッチ体操 (初心者対象)	701	月	9:00~ 9:40	22回 16,500円	運動したいけど何から始めたら良いのか分からない方の為のストレッチ体操です。身体を伸ばして血流を良くし、高血圧、腰痛、肩こりなどを改善し、健康的な身体を手に入れましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分	25
おはよう体操 (60歳以上)	702	水	9:00~ 10:00		誰にでもできる健康体操、病気になる身体づくりをはじめましょう。 ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	25
猫背・ゆがみ矯正 ストレッチ	703	金	9:00~ 9:40		有名タレントやプロアスリート・医療機関等と幅広く使用されているストレッチポール(円柱の棒)を使用し、緊張した筋肉をゆるめ、バランスの取れたゆがみのない身体をつくりませんか。運動後の身体の変化にビックリします。 ●運動できる服装、タオル、水分	15

# トレーニングルーム講座

専任トレーナーの指導と各自の運動プログラムに  
そって、トレーニング機器を使用し、運動します。

運動できる服装、シューズ、タオル、水分

センター専任トレーナー健康運動指導士

筒井 由夏 / 森澤 裕加 / 岡田万菜実

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	内 容	定員
のびのびストレッチ	704	火	9:00~ 10:00	23回 20,700円	ストレッチは、血液やリンパの流れを良くし、ホルモンのバランスを整えてくれます。朝一番、「全身のびのび」、気持ち良く身体を伸ばすと姿勢改善にも効果あり! 心も身体もスッキリした一日を過ごしましょう。	20
	705	木				20
	706	土				20
健康カラダづくり	707	月	10:10~ 12:00	22回 22,000円	体力や健康に自信がありますか? 年齢とともに体力の低下、血圧の上昇、メタボ体型…と、身体が変化します。生活の中に、筋トレや有酸素運動等の運動習慣を組み込むことで、年齢を重ねても疲れ知らずの若々しい身体づくりができます。さあ運動で健康づくりを始めましょう。	20
	708	木		23回 23,000円		20
	709	土		20		
	710	金	13:00~ 15:00	22回 22,000円		20
腰痛・肩こり解消	711	火	10:10~ 12:00	23回 23,000円	腰痛・肩こりは、姿勢や血液の流れの悪さが原因であることが知られています。柔軟体操や筋力トレーニングでバランスのとれた身体をつくり、姿勢や血流を良くし、腰痛・肩こりに悩まない身体にしましょう。	20
	712	水	15:30~ 17:30	22回 22,000円		20
	713	土	13:00~ 15:00	23回 23,000円		20
体幹・筋トレコース	714	月	13:00~ 15:00	22回 22,000円	身体は体幹が弱ってくるとバランスが崩れ、身体のゆがみや猫背等の悪い姿勢に繋がりが、ポッコリお腹やお尻のたるみの原因となります。ストレッチや筋トレで弱ってきた体幹を鍛え直して、正しい姿勢を取り戻しましょう。	20
	715	水	10:10~ 12:00			20
スリムチャレンジ	716	火	13:00~ 15:00	23回 23,000円	筋トレとウォーキング等で基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体をつくりましょう。	20
60歳からの健康づくり	717	水	13:30~ 15:00	22回 22,000円	運動はしたいけど「自分の年齢を考えるとついていけないか心配」とあきらめている方はいませんか? このコースで自分に合った運動メニューで元気になりましょう。	20
中高年の健康教室	718	火	15:30~ 17:30	23回 23,000円	脚の筋力が低下すると日常生活(立つ・歩く・階段)が困難となります。一生元気で過ごすためには、身体を動かすことが大事となってきます。自分に合った運動メニューで筋トレを始めませんか?	20
燃やせ脂肪筋トレ	719	水	18:00~ 20:00	22回 22,000円	最近体力が落ちて疲れやすいと感じている方、筋肉がつくと疲れにくい身体ができ、体力アップ。腰痛や肩こり、減量にも効果があります。	20
お腹引締めフィットネス	720	火	18:00~ 20:00	23回 23,000円	スカートやズボンがきつくなってきていませんか? その症状“メタボ”の始まりです。筋トレで身体の基礎代謝をあげ、有酸素運動で脂肪を燃焼、ストレッチで全身をほぐし、ポッコリお腹にさよなら…バطنコお腹を取り戻しましょう。	20
	721	木				20
	722	土	15:30~ 17:30			20
運動不足解消コース	723	木	13:30~ 15:00		トレーニングルームでの運動をはじめ、センター外での卓球、パドミントン、ボウリング(実費)等のバラエティにとんだメニューで楽しく身体を動かします。(初心者対象) ●教材及び施設使用料等1,250円程度	20





# 子どもと母親の講座

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
<b>新</b> 幼児体操と音あそび (年中～年長の児童)	801	土	14:20～ 15:20	20回 24,000円	瀬川佳津江 kumi	いろいろな音に合わせて歩く、走る、止まる、ジャンプするなど、あそび感覚で身体を動かすことで、自然と集中力や俊敏性・瞬発力が身につく、体幹づくりを行い、基本的な体操、マット運動・とびばこ・鉄棒などの技の習得を目指しましょう。 音あそび、体操の教室を隔週で行っていきます。 また、あいさつや礼儀も身に付くように指導していきます。 ●運動できる服装、タオル、水分	20
<b>新</b> やさしい空手教室 (小学1～中学生)	802	土	15:40～ 16:40	20回 24,000円	中野 友喜	東京オリンピックで正式採用された「空手」を楽しく体験しませんか？ “あいさつ”や“れいぎ”を大切に、「空手」の基本から応用までを指導します。 また、楽しみながら取り組めるプログラムで、体幹を整えバランスのとれた身体づくりができます。 ●運動できる服装、タオル、水分	20
キッズダンス (小学生の男女児)	803	水	17:00～ 18:00	22回 24,200円	ダンス・エアロピクス インストラクター 中司 美幸	リズム感を良くしながら、ストレッチで柔軟性を高め、同じ踊りを仲良く踊って協調性を大切に、楽しくダンスしていきます。 ●運動できる服装、タオル、水分	20
<b>新</b> 赤ちゃんとお母さんのためのベビーマッサージ (生後2か月～1歳児)	804	水	9:00～ 10:00	20回 28,000円	ロイヤルセラピスト 協会認定講師 舛田 三紗	ベビーマッサージとは、スキンシップを通して親子の絆を深めながら赤ちゃんの発達を促すことです。まだ言葉が離せない赤ちゃんとお母さんのコミュニケーション手段になります。また、赤ちゃんの発達だけでなく、ママにとっても効果もたくさんあります。 リラックスし赤ちゃん幸せな時間を過ごしましょう。 ●バスタオル1枚、赤ちゃんの水分補給できるもの ●オイル代500円(4～5回分)	10
こどもクラシックバレエ (3歳～小学1年生)	805	金	16:30～ 17:30	21回 31,500円	(公・社) 日本バレエ協会 立脇千賀子バレエ 奈月 洋子	★3歳～小学1年生 「おはようございます」「おつかれさまでした」の“ごあいさつ”の出来るレッスンから始まります。 小さいお子さまには、特にリズム感、情操、柔軟性など、次の本格的なバレエにステップアップするための表現力を重視し指導いたします。 ★小学2～6年生 身体も出来つつあり、クラシックバレエの基礎を丁寧に、新入生・2年以上の生徒さんたちとは、少し違ったレッスンをいたします。 新入生の方も安心して受講いただけます。 ●女子:レオタード、ピンクタイツ、バレエシューズ 男子:Tシャツ、スパッツ、バレエシューズ (幹旋できます。)	20
ジュニアクラシックバレエ (小学2～6年生)	806		17:45～ 18:45				25
こどもシアターダンス (小学1～4年生)	807	木	17:15～ 18:15	18回 21,600円	高知リトルプレイヤーズ シアター 田村 千賀	ディズニーなどの曲でテーマパークやステージでのダンスを楽しんでみませんか？ 感覚を刺激して想像力(イメージ)を広げて、楽しくダンスすることで、表現力やコミュニケーションを養うことを目的とします。 お互いを認め合い、一緒に1つのものを作る事を楽しみましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分、ダンスができるシューズ	20

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
キッズ英語教室 (年中～年長の児童)	808	木	16:30～ 17:20	20回 24,000円	龍馬学園キッズアカデミー 英語講師 田村 恵	ゲームや歌、絵本など遊びを通して自然に英語や外国の文化に触れます。子供たちにとって身近なものを中心に英語でコミュニケーションをとり、英語ならではの“音”になれ、聞き分ける耳を養います。 英語って楽しい!を体験ください。 ●くれよん、えんぴつ、けしごむ	10
子ども書道 (硬筆・毛筆) (5歳～中学生)	809	月	16:00～ 18:00	20回 22,000円	日本書芸院無鑑査 田村 芳絵	文字の形を正しく身に付け、楽しく書こう。 書く姿勢、鉛筆の持ち方、筆の持ち方、文字の形、書き順等、基礎から指導いたします。 名前を美しく書く、教科のノート作りに役立て、成績アップにつなげよう。 ※ 開始時間に遅れても大丈夫! 16:00～18:00の間で個別指導していますので、お子さんのペースで楽しく受講できます。 ●三菱かきかた鉛筆、消しゴム、ゴムの下敷き、ノート(8～10マス) ●毛筆希望の方は、書道セット一式 ●テキスト(筆の友)、用紙代実費 ※テキスト代等は、開講日に集金いたします。 ※受講希望の方は必ず一度親子でご見学ください。	15



教室の見学は随時受付しています。  
お気軽にお問い合わせください。

# 生きがいづくり講座

充実した趣味でゆとりの時間を楽しみましょう。

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員			
日本語指導講座	(初級)	901	水	18:30~ 19:45	18回 27,000円	高知大学非常勤講師 公文 素子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●初級クラス【対象】 日本語ボランティアや生活者としての外国人に対する日本語指導を目的とする方、今後携わりたい方に適した講座です。 講座の中では、やさしい日本語や異文化適応、日本語の教え方、学習者に応じた教材の作成方法、初級レベルの模擬授業を行うことによって、日本語指導に必要なテクニックを身に付けていきます。</li> <li>●中級クラス【対象】 現職者、日本語教育能力認定試験合格者、26単位取得者、420時間修了者のための国家資格への準備クラス 外国人技能実習生・看護師・介護福祉士候補生などに、職場や学校で日本語指導をしている方の国家資格への移行、また海外で日本語教師を目指す方の講座です。 学習者に応じた教科書の選定・授業の組み立て・教授法・教材作成・評価など専門的に学びます。</li> <li>●筆記用具、ノート</li> </ul>	15		
	(中級)	902	木					15		
	社会人のための日本語表現講座	903	火				<p>「全然大丈夫」「召し上がられましたか」「読ませてくださいませ」など、知らず知らずのうちに間違った日本語を使っていませんか。自分自身の日本語に自信がない方、社会人になって正しい「日本語」を学ぶ場を求めていた方、ビジネス日本語を学びたい方などを対象にした講座です。</p> <p>漢字や句読点、接続詞、見やすい表記(分かち書・記号など)、敬語、アカデミックワード、誤って使われている誤用表現、自分の考えを相手に説得力を持って伝える文章の書き方や話し方などについて学びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●筆記用具、ノート、辞書(国語辞典が入っているもの)</li> </ul>	15		
楽しい英会話	(入門)	904	金	13:00~ 14:00	20回 24,000円	エヴァグリーン英会話 スクール講師 菊池 春樹	<p>「英語が話せたらいいな!」でも「英語のえの字もわからない」という方、お待ちいたしました。基礎の基礎!アルファベットの読み方から始まる英会話コースです。「ハロー」「ハフュー」の受け答えができたならば、あとは一つ一つ新しいあいさつの表現を覚えていくだけです。最初の一步が踏み出せたら二歩めからは慣れた道、一つずつ覚えて、一つずつ使って行きましょう。知らないうちにあなたも英会話ができる人になっています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●筆記用具 ●教材テキスト代実費2,500円程度</li> </ul>	15		
	(入門~初級)	905	火					13:00~ 14:30	<p>日本語と英語の世界は隣り合わせ。たまにはお隣の様子を覗いてみたいありませんか?思いもかけない楽しい世界が広がっています。その扉を開ける鍵は誰にでもできる英会話。一緒に楽しみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●筆記用具 ●教材テキスト代2,000円程度</li> </ul>	15
	(初級)	906	水					<p>簡単な日常英会話、中学校で習った英語で習得できます。繰り返し練習することにより、自信を持って会話できるようになります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●筆記用具 ●教材テキスト代2,000円程度</li> </ul>	15	
韓国語講座(入門~初級)	907	火	10:30~ 12:00	20回 22,000円	裴 志胤	<p>「韓国語に興味があるけれど文字が読めない」という方、文字から始める韓国語講座で韓国文字(ハングル)に触れてみませんか。読み書きはもちろん、簡単な会話も扱うので、いつものドラマや音楽がもっと楽しくなることでしょう。</p> <p>韓国の文化をもっと楽しみたい、その思いを叶えられるように一緒に楽しみながら学んでいきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●筆記用具 ●教材テキスト代2,500円程度</li> </ul>	15			
楽しいフランス語会話	新 (初級)	908	土	9:30~ 10:25	13回 16,900円	エヴァグリーン英会話 スクール講師 山本明日香	<p>フランス語を第2外国語で習得された方、初級文法を一通り学習された方向けのクラスです。</p> <p>文法と会話、聞き取り等を実践しながら学習します。</p> <p>シャンソンや詩も時に取られます。(宿題あり)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●筆記用具、仏和辞典</li> <li>●テキスト代実費3,000円程度、コピー代500円</li> </ul>	12		
	(中級)	909	10:30~ 12:00	13回 18,200円	<p>フランス語の中級文法を学習します。</p> <p>文法の学習、聞き取りや書き取りと共に発話を重視しています。</p> <p>フランス語で「分からない事を探ねる」「簡単な説明ができる」といった事を目標にしています。</p> <p>長文読解やシャンソン、詩なども時に学習します。(宿題あり)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●筆記用具、仏和辞典</li> <li>●テキスト代実費3,000~4,000円程度、コピー代500円</li> </ul>			12		
手話で話そう	910	月	13:00~ 14:30	18回 19,800円	一般社団法人 高知県聴覚障害者協会 手話指導講師連絡協議会 川村公一郎 尾崎 里美	<p>聞こえない人の世界をのぞいてみませんか?初めての方を対象にして楽しく「手話」を学べます。手話は手指だけで表現するのではなく、豊かな表情や身体の動きも重要な伝達手段になります。手話を通してコミュニケーション力をアップさせましょう。</p> <p>高知市も「手話言語条例」が制定されました。あなたも手話で話してみませんか? ●筆記用具 ●教材費実費</p>	15			



教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
植物をウォッチング	1001	火	10:30~ 12:00	21回 23,100円	農学博士・近畿大学 九州短期大学非常勤講師 寺峰 孜	高知県や四国、外国(台湾や中国)にある野生ランやカンアオイ、薬用植物などについて一緒に学びましょう。講義は映像を中心に実施し、合間に野外へ出たり、牧野植物園へ出向いて身近な植物・葉草についても学び・観察し、楽しい時間を共に過ごしましょう。 ●筆記用具 ●教材費は実費1,000円程度	7
囲碁未来教室	1002	金	13:00~ 15:00	23回 25,300円	田植 昭彦	"これから囲碁を覚えよう!"という入門の方から、初級・中級(初段程度まで)の方々まで、一人ひとりが楽しく取り組めるように進めます。入門・初級の方には、必要に応じて慣れるまでマンツーマン指導も行います。 ●筆記用具 ●教材費800円程度	20
写真は楽しい	1003	第1・3 金	10:00~ 12:00	12回 14,400円	四国写真作家協会 理事 南国市展無鑑査 写真コンテスト審査 芝 速三	デジタル写真を楽しみながら撮影し、写真仲間と一緒に写し方やプリントを見ながら情報を広げ、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感覚の講座を進めていきます。講座のうち、何度か撮影に出かけ撮影指導をします。教室では、テキスト及び簡単な、レタッチの方法を学習します。時には、撮影者のデータファイルを投影しながら学習します。 ●筆記用具、カメラ、L版以上のプリント作品数点、データメディア ●教材費2,000円程度	15
新 ドローンを 飛ばそう	1004	第1・3 金	19:30~ 20:30	12回 18,000円	高知県ドローン安全 推進協議会役員 垣下 幸司	ドローンを飛ばすためには、様々な知識や技能が必要です。講座では、実際にドローンを飛ばしながら、飛行に必要な知識と技量を楽しく安全に身に付けられるように指導いたします。室内では手のひらサイズのドローンを用いて練習しますが、日程調整のうえ屋外での実習を行い、写真や動画の撮影を行うことを予定しています。 ●筆記用具	15
着つけとマナー	1005	月	13:00~ 15:00	20回 初級 22,000円 中級 24,000円	京都服飾和子きもの 学院教授 高知分校長 谷沿 正子	初級:着物の事、着つけの仕方など、何も知らない方を対象にスタート!最初のあいさつから、礼儀、基本的立ち居振る舞いを学びながら、足袋の履き方、補正の仕方、長襦袢の着方など、基礎からしっかり学びます。普段着、外出着と一人で着物が着られるようになります。中級:さもの美人を目指します。ご家族のいるんな場面(七五三、卒業式、訪問着、振袖)での着つけ、帯結びができる実力をつけていきます。 ●筆記用具 ●初めての方には、初回に持ち物等の説明を行います。	25
手 編 み	1006	金	10:00~ 12:00	18回 19,800円	日本ヴォーグ社 手編み講師 デリカビーズ織り協会 準師範	★手編み かぎ針編み、棒針編みで小物からベスト、セーターなど自分のペースで楽しく編みましょう。初心者大歓迎です、ご相談の上、作品づくりを始めましょう。 ●かぎ針・棒針、毛糸(韓旋できます)、筆記用具 ●教材費実費	25
ビーズクラフト 手 編 み	1007	第1・3 火	13:00~ 15:00	12回 14,400円	中平 文子	★ビーズクラフト ビーズで素敵な美しいアクセサリが楽しく制作できる教室です。手作りアクセサリの基本から応用まで習得できます。 ●筆記用具 ●教材費実費(1作品2,000~3,000円程度) ※「ビーズクラフト・手編み」は、手編みやアクセサリの作品づくりが両方楽しめるクラスです。(ご希望によりご指導いたします。)	25
レザークラフト (革 手 芸)	1008	木	10:00~ 12:00	18回 19,800円	レザーハウス代表 福永 久子	皮を使って実用的なものを作ってみませんか?スマホケース、キーカバー、iPhoneカバー、iPadケース、ななめがけバッグ、ショルダーバッグ、インテリア小物まで…作品づくりを楽しみましょう。 ●筆記用具 ●初回用具代5,000円程度 ●教材費実費 初回小銭入れ1,500円程度	20
布 花	1009	火	10:00~ 12:00	22回 初級 24,200円 中級 26,400円	布花教授 岡本 るい	白い布から「想い」の色を染め、一番美しい一輪の花に組んでゆきます。花の命を感じ取り、布で花を「創る」よろこびをどうぞ…。季節の花、花嫁さんのブーケ、コサージュ、創作の花等。花作りの基礎、染色の方程式も学びます。 ●筆記用具、はさみ、目打ち ●教材費(月額4,000円程度)	25
プリザーブド フラワーアレンジ	1010	第3 水	10:00~ 12:00	6回 9,000円	JPFAティプロマ取得 山本 理恵	プリザーブド加工されたフラワーとグリーンを使って、季節のアレンジをする教室です。(生花を加工する教室ではありません。) ●筆記用具、はさみ、木工用ボンド ●教材費1作品3,000円~	20
押 花	1011	第1・3 月	10:00~ 12:00	12回 14,400円	ふしぎな花倶楽部・ ポーセラーツ倶楽部・ グラスアート・ シルエットアート・ インストラクター 竹田 千種 丁野 郁子 中尾 紀子	草花を色鮮やかな押花にして、風景額や絵画風な作品に…。指先を使って脳を活性化しましょう。 ●筆記用具、はさみ、カッター、ティッシュ、新聞紙、初回は、各自生花持参 ●初回用具代8,000円程度 ●教材費1回1,500円~(作品によって変動)	15
ポーセラーツ倶楽部	1012	第2・4 木	今テレビや雑誌で人気上昇中の手芸教室の"ポーセラーツ"お好みの磁器やガラス食器に専用の転写紙(図案)を組み合わせて水で貼ったり、又は特殊な絵の具で色付けし、800℃の釜で焼成する磁器アートです。初めての方でも手軽にマイブランドの作品づくりが楽しめます。 ●はさみ、ティッシュ、水入れ ●教材費初回用具代(教材費込み)6,000円程度 ●2回目以降1回1,500円程度			15	
グラスアート& シルエットアート	1013	第1・3 木	13:00~ 15:00			グラスアートとシルエットアートどちらかのコースをお選びください。(いずれも資格をとることができます。) ★グラスアート=スタンドグラスの雰囲気そのままに、簡単に短時間で仕上げる新しい色彩クラフト。(熱を使わず接着剤付のリード線と特殊フィルム使用)図案付きで初心者の方でも簡単です。 ●教材費初回は用具代等7,000円程度 ★シルエットアート=「切り絵」の世界に光を透過できる特殊フィルムで色彩を行う新しいクラフトです。フィルムの色を変えることで全く違った作品になる不思議さに触れてみませんか? ●教材費初回用具代等9,000円程度、2回目以降3,000円~ ●各コース=筆記用具、新聞紙、はさみ、ティッシュ	15

趣味の講座

くらしと手芸



教室の見学は随時受付しています。  
お気軽にお問い合わせください。

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
ペーパークイリング (ペーパークラフト)	1101	第2-4金	13:00~ 15:00	12回 14,400円	モデリングクラブ Ergエルグ 真部 美江	細長い紙をクルクル巻いて作ったパーツを組み合わせて作品を作るペーパークラフトです。単純な技法でカード、額絵、立体作品、スクラップブックなど季節感も盛り込み作品づくりが楽しめます。 ●はさみ、さし、木工用接着剤(速乾)、筆記用具、作品持ち帰り用袋 ●初回用具代2,600円程度 ●教材費1回500円程度	20
ロマンドール ポルセレーヌ (陶磁器人形) 小物コース~ 上級コース (紙粘土・磁器粘土)	1102	木	10:00~ 12:00	21回 初級 23,100円 中級 25,200円 上級 27,300円	ロマンドール学園 師範 太久保映子	紙粘土や磁器粘土は、自由自在にかたちを変化させることができるので、かわいい実用小物から装飾品(お花やリースなど)・お人形さんなど幅広く作品づくりを楽しめます。 最近では、粘土の絞り出し機や既製の造形用具(花かご・タイル・椅子・メイク済ボディなど)を用いて初めての方でもオリジナリティいっぱいの作品に仕上げることができ、磁器粘土を使用した作品は、1100℃で焼成を行うので色落ちすることなくそのままの状態を保つことができます。 まずは小物作品から粘土に触れ、ロマン溢れるお人形作りなどをご一緒に楽しみましょう。 ●手拭き、ティッシュ、ビニール袋(小) ●用具代5,000円程度(2回目以降ご希望に応じます。) ●教材費小物3,000円程度	25
	1103		13:00~ 16:00	21回 上級 31,500円		25	
池坊いけ花	1104	月	18:00~ 20:00	18回 初級 19,800円 中級 21,600円	華道家元池坊高知 第一支部特別会員 岡林 頼子	★『初級クラス』形式に捉われることなく家庭の花、行事の花を生ける中で草木との出会いやよるこび、やすらぎ、和の心を学習します。 ★『中級クラス』池坊本来の伝承の花と現代の建築空間に即応した生け方を楽しみながら学習し、希望者は、資格取得も可能です。 ●筆記用具、タオル、花バサミ、花包み ●教材費1回700円~1,000円程度	25
小原流いけばな	1105	水	18:00~ 20:00	16回 初級 17,600円 中級 19,200円	小原流家元 専門教授者 平井 豊孝	はじめてみませんか、花のある暮らし…伝統的な生け花から、生活空間に合ったアレンジや、季節の行事(お正月花、クリスマスリース等)の花を入れて指導いたします。 ●筆記用具、タオル、花バサミ、花包み ●教材費1回800円程度	25
フラワーデザイン	1106	第2-4火	13:30~ 15:00	11回 13,200円	ヴォークフラワー デザイン講師 サンアート アカデミー講師 百田 悦子	"花との出会いを楽しみに"生活の場に活かすフラワーデザインを楽しんでみませんか。 アレンジメントの基礎から応用まで丁寧に指導いたします。 ●筆記用具、花バサミ、新聞紙 ●教材費1回2,100円程度	20
	1107		18:30~ 20:00				20
裏千家茶道	1108	金	18:00~ 20:00	22回 初級 24,200円 中級 26,400円	裏千家茶道準教授 宮田 宗隆	多忙な日々のひと時を気軽に一服のお茶でリフレッシュしてみませんか。おいしいお茶の点て方、飲み方、美しい身のこなし方など、難しいと思われる点前作法を分かりやすく楽しみながらお稽古いたします。 ●筆記用具、ふくさ、扇子、懐紙、白いノックス ●教材費1か月1,000円程度	25
	1109	土	15:00~ 17:00	裏千家茶道準教授 岡林 宗美	25		
やさしい 新日本舞踊	1110	月	15:00~ 17:00	20回 22,000円	日本舞踊美穂川流家元 美穂川圭輔 美穂川典之輔	日本舞踊は日本にしかない芸術です。日本舞踊を習得することによって、心も身体も健康でいつまでも若々しく、立ち居振る舞いも美しくなり、着物も上手に着られるようになります。 ●ゆかた、帯、足袋、扇子 ●教材費プリント希望者100円程度	25
詩 (関心流)	1111	金	13:00~ 15:00	20回 22,000円	吟道関心流高知県本部 川村 貞芳	古今の名詩を吟詠、作者の詩心にふれ、漢詩の奥深さを学べます。また、腹式呼吸による声出しは、健康増進に役立ちます。楽しい仲間との出会いがあります。 ●筆記用具、録音できるカセットテープレコーダー、上履き ●教材費200円程度	20
謡曲(喜多流) (祝言小謡含む)	1112	水	18:00~ 20:00	20回 22,000円	喜多流正教士 野中 健作	日本の古典芸能を代表する能楽鑑賞の入口、謡曲を始めてみませんか。腹の底から声を出すことは、お医者さまもすすめる健康法です。初心者の方でも分かりやすく指導します。全く初めての方大歓迎です。 ●筆記用具、録音できるカセットテープレコーダー ●教材費 本1冊2,000円程度	20
ときめく カラオケ教室	1113	火	13:30~ 15:00	22回 24,200円	KENミュージック スクール カラオケオリジナル 教材5,630曲 大野けんじ	いっしょに歌おう!『平成・昭和の大ヒット歌謡曲』と『最新ベストヒット曲2曲合計3曲』を毎回歌っていきます。最近ヒット曲は、毎週の人気ナンバーワン男性・女性歌手の新曲2曲を紹介。 ★5分間オンステージ:毎週1名、お好きな歌をフルコーラス歌えます!~希望者には、個人添削もしています。楽譜をご持参ください。 ●筆記用具、上履き ●教材費6,600円(教材制作費、著作権使用料、消費税等を含む)	20
カラオケ	1114	火	10:00~ 11:30	22回 24,200円	歌謡音楽認定講師 勝賀野多喜子	《いっしょに歌いましょう》 アラッ!不思議!難しいと思っていた曲があなたも歌える。 音痴気味という方も大丈夫。 電子ピアノでどんな曲でも細かい所までメロディ、音程、リズムが正確に早くつかめます。 楽しく歌って脳トレ(集中力・記憶力・暗証力)効果。 ●筆記用具、上履き ●諸経費6か月5,200円(各種資料代、教材制作費、著作権使用料等)	20
	1115	水	15:30~ 17:00	21回 23,100円			20
	1116	木	10:00~ 11:30	22回 24,200円			20
	1117	金	10:00~ 11:30	21回 23,100円			20

手芸・華道・フラワーアレンジメント

日本舞踊

音楽・芸能



教室名		コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
声が良くなる声楽 発声トレーニング	1201	月	10:30~ 12:00	22回 26,400円	ソプラノ歌手 声楽講師 梅原 千世	喉の老化と誤嚥性肺炎を防ぐためにも「のどの筋肉」を鍛えましょう。発声力に効果のある声楽体操(脳の伝達機能や認知機能をアップさせながら、血流や腹筋に良い体操を30分程度)と、健康に良い発声法で、呼吸筋と肺活量を鍛え、加齢に負けない発声力を作ります。喉に不安のある方でも大丈夫!「のどの筋肉」は、何歳からでも鍛えられます。声と呼吸筋のためのトレーニングで心身リフレッシュし、楽しく歌唱力をアップさせていきましょう ★月曜日午前と土曜日のコースは、息と音程の訓練後、抒情歌・歌曲・イタリアカンツォーネ・シャンソンなどで自信の持てる声作りをしていきます。 ★月曜日午後と水曜日夜間の初級コースは、音符や音程、リズムをゆっくり勉強していくところから始まります。叙情歌で息と声の訓練後、昭和などの懐かしいメロディをピアノ伴奏で歌います。 ●動きやすい服装、かかとの少し高い上靴、手鏡 ●教材費コピー代毎回50円前後	20	
	1202	土	15:30~ 17:00				20	
懐メロ・叙情歌 発声トレーニング (初 級)	1203	月	13:30~ 15:00	22回 24,200円	梅原 千世	★月曜日午前と土曜日のコースは、息と音程の訓練後、抒情歌・歌曲・イタリアカンツォーネ・シャンソンなどで自信の持てる声作りをしていきます。 ★月曜日午後と水曜日夜間の初級コースは、音符や音程、リズムをゆっくり勉強していくところから始まります。叙情歌で息と声の訓練後、昭和などの懐かしいメロディをピアノ伴奏で歌います。 ●動きやすい服装、かかとの少し高い上靴、手鏡 ●教材費コピー代毎回50円前後	20	
	1204	第 2・4 水	17:30~ 19:00	12回 15,600円			20	
楽しい大正琴	1205	水	10:30~ 12:00	20回 22,000円	琴伝流大正琴奏楽部部長 上級師範 田中琴秀麗	琴伝流大正琴教本初級編に準拠して授業を行い(一人練習で陥りやすい自己流防止のため)、大正琴の基礎・基本的な演奏法を分かりやすくご指導します。 ●筆記用具、上履き ●教材費2,000円(琴伝流大正琴教本初級編)	20	
楽 ハ ー モ ニ カ	1206	木	13:30~ 15:00	18回 19,800円	橘 尚之	ハーモニカは身近で親しみのある楽器。子どもの頃の懐かしい歌、新しい歌等、口笛を吹くように演奏してみませんか。音符が分からなくても分かりやすく指導していきます。 ●筆記用具、ハーモニカ(21穴5,500円程度)斡旋します。上履き ●教材費2,000円	20	
新 初 歩 か ら の オ カ リ ナ	(基本)	1207	13:00~ 13:45	12回 18,000円	オカリナ・ケーナ奏者 大目 真志	イタリア語で「ガチョウのひな」という意味の「オカリナ」はやさしい音色で人気の土笛です。とても楽に吹けますので気軽に始めてみませんか? 基本コースでは、オカリナの基本をしっかり学んでいきます。経験者コースでは、基本コースでウォーミングアップ後、通常レッスンを行い、オカリナのやさしい音色を楽しみましょう。 ●筆記用具、オカリナ(斡旋できます。)、上履き ●教材費2,000円程度	20	
	(経験者)	1208	13:00~ 14:30	12回 19,200円				
音 楽	ギター初心者 ゆっくりコース	1209	第 1・3 月	15:15~ 16:45	12回 15,600円	音楽講師 西岡 裕一	全く初めての方を対象としたクラスです。課題曲は、フォーク・歌謡曲をメインにシニア世代(50~70代半ば)には懐かしく親しみのある曲をレッスンいたします。緩い歩みでレッスンいたしますので、ゆっくり、のんびり受講したい方にお勧めです。 ※ 演歌、クラシックギターの課題曲はいたしません。 ●筆記用具、ギター(楽器と備品斡旋できます)、上履き ●資料代3,000円程度	20
	シニア&ミドル世代の 初級ギターコース	1210	第 1・3 水	13:00~ 14:30	11回 14,300円		初級の方を対象としたクラスです。課題曲は、50~70代の方が青春時代に親しんだ曲を中心にレッスンいたします。以前ギターを弾かれていた方、再び始めてみませんか。 ※ 演歌、クラシックギターの課題曲はいたしません。 ●筆記用具、ギター(楽器と備品斡旋できます)、上履き ●資料代3,000円程度	20
	ポップスギター (中級~上級)	1211	金	19:00~ 20:30	20回 26,000円		中級から上級者を対象としたクラスです。課題曲は、30~50代の方を対象にした曲をレッスンいたします。 ※ 見学してからの受講をお勧めします。 ※ 演歌、クラシックギターの課題曲はいたしません。 ●筆記用具、ギター(楽器と備品斡旋できます)、上履き ●資料代3,000円程度	20
中高年から始める らくらくピアノ	新	1212	第 2・4 火	15:30~ 17:00	11回 14,300円	一般社団法人全日本 らくらくピアノ協会 認定講師 毛利 千佳	中高年になって初めてピアノを弾かれる方も大丈夫です!! 「中高年から始めるらくらくピアノ」は、見やすい楽譜でゆっくり指を動かすことから始まります。皆と一緒に持ち運びできるキーボードで練習します。知っている曲や思い出の曲をピアノで弾ける喜びを感じながら笑顔で楽しい時間を一緒に過ごしませんか? ●筆記用具、持ち運びできるキーボード(お持ちでない方はご相談ください。)、上履き ●楽譜準備します。(実費2冊3,000円程度)	10
		1213	第 2・4 水	13:00~ 14:30				10
新 やさしいお箏	1214	火	16:00~ 17:00	9回 (10~12月)	野川流三絃 生田流箏教授 菊由瑠ふじ子	お箏に触ってみませんか? まずは3か月で「さくら さくら」を弾けるように指導いたします。個人レッスンではありませんが、少人数のサークル感覚で和気あいあいとお箏の音色を楽しみましょう。 ●爪(5,000~10,000円斡旋できます) ●教材費1,000円程度 ●お箏使用料(3か月)5,000円	5	
	1215			9回 (1~3月)			5	
	1216		17:00~ 18:00	9回 (10~12月)			5	
	1217			9回 (1~3月)			5	
	1218		18:00~ 19:00	9回 (10~12月)			5	
	1219			9回 (1~3月)			5	



教室の見学は随時受付しています。  
お気軽にお問い合わせください。

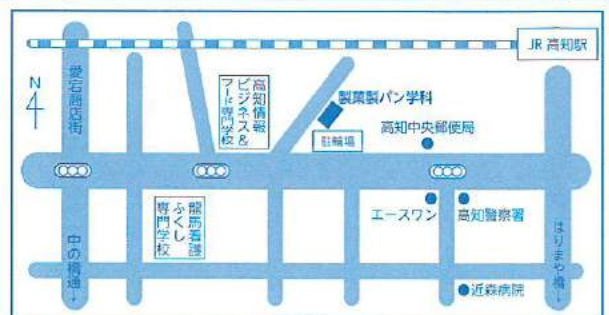
教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員		
絵 画	水彩画	1301	火	13:00~ 15:00	22回 24,200円	高知県美術家協会 会員 理事 和田 通博	水彩画を楽しく描いてみませんか。 対象物を良く見てスケッチすることから始め、作品づくりをしていきましょう。 ●筆記用具、スケッチブック(F6号)、お手持ちの用具をご持参ください。(用具一式、スケッチブック等12,000円程度(斡旋できます。)) ●教材費6か月1,000円程度	25	
	日本画・墨絵	1302	第2・4水	13:00~ 15:00	11回 13,200円	県展無鑑査 日本美術院研究会員 土居 恒夫	日本画・墨絵とご希望により、ご指導いたします。花、人物、風景など楽しく描くことができます。 ●手拭、エプロン、汚れても構わない服装 ●お手持ちの絵の具、用具、スケッチブック、鉛筆、消しゴム(絵の具など用具の無い方はお世話します。) ●教材費実費	25	
	洋画	1303	土	13:00~ 15:00	22回 24,200円	一水会会員 矢野川瀧男	絵は感動の表現です。個性を生かした技法を分かりやすく指導いたします。 モデルデッサン授業も組み入れています。 ●エプロン、ビニール風呂敷、ウエス、新聞紙 ●用具は斡旋します。(油絵用品15,000円程度)	20	
		1304		15:30~ 17:30				20	
	パステル画	1305	月	10:00~ 12:00	22回 24,200円	よこもとまさき	クレパスのように簡単で、初めての方でも楽しく描くことができます。 ●手拭、エプロン、新聞紙 ●パステルセット代実費(15,000円~)ほか 斡旋します。 ●教材費 6か月2,000円程度	20	
		1306	金	18:00~ 20:00				20	
	絵手紙	1307	第2・4水	10:00~ 12:00	11回 13,200円	日本絵手紙協会 公認講師 品原佐知子	絵手紙は心の贈り物。「ヘタでいい、ヘタがいい、思いやり心をこめて!」を合言葉に、あなたも絵手紙をはじめませんか。 ●手持ちの用具(斡旋できます) ●教材費実費(画仙紙ハガキ、モチーフ等)	20	
		1308		13:00~ 15:00				20	
	書道・ペン習字	現代書道	1309	木	10:00~ 12:00	22回 24,200円	県展無鑑査 毎日書道会審査会員 独立書人団審査会員 和田 大康	古典を通じて、書の魅力を追求し、みなさんと一緒に楽しく自分の作品を創りましょう。 初心者の方も大歓迎です。 ●書道道具(斡旋できます) ●教材費 テキストコピー代6か月800円程度	25
		ペン習字	1310	第2・4土	13:30~ 15:00	11回 13,200円	県展無鑑査 公益社団法人 日本書芸員参与 読売書法会理事 文部科学省後援 書写技能検定審査員 麻植 瑠園 代行 飯谷 裕華 他	住所・氏名をはじめ、手紙・葉書の書き方等、必要な理論の解説と書写を指導いたします。 ●デスクペン(黒インクの入ったもの)・ボールペン(水性黒)・他に希望があればつけペンでも可。 ●テキスト代6か月6,000円程度、用紙代実費	20



教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
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	1401	第2土	10:00～ 11:30	6回 7,200円	ラベンダーハーブと アロマセラピーの学校 主宰 日本アロマ環境協会 アロマセラピー インストラクター 瀬尾 真生	香りでキレイに～植物素材100%のコスメづくりと本格的調香術を英国の香り事情に学びます。英国ハーブの古今民俗とメディカルハーブ論もふくむ充実の実習が人気。 ●今季の香り:ローズ、パチュリ、ニオイシミレ葉、安息香、ライム、カルダモン、ユーカリ、ティートリ、イランイラン、英国香水他 ●実習 ◆10/ 9 冬免疫BODYソープ&バスハーブ ◆11/13 ネロリ水と英国海草のボディローション ◆12/ 4(13:00～14:30) 葉種ローズ精油の淑女ハンドクリーム* ◆1/15 アボカドとメリッサの冬かかと用BODYクリーム ◆2/12 ラズベリーとシアのフェイスクリーム ◆3/12 英国湖水地方の動物アロマストーン&春花ルームフレグランスポプリ* ●筆記用具 ●各回実習費1,800円(レジメ、実習教材含) *は2,300円 ●希望者のみ初回精油購入費・別表参照990円～(スクール割引価格)初回に集金、次回配布。毎回ご持参下さい。その他の基本精油は講師持参(無料)。	20
育てて楽しむ ハーブ冬編(初級)	1402	第3土		7回 8,400円		ハーブ一種一鉢で育て、土づくりからていねいに学びます。食卓や暮らしの中での使いこなし方も実習。おうちで実際に育て、使いこなしたい方に。英国ハーブの古今民俗物語の講師専門分野、満載です! ●実習 ◆10/16 秋の英国メディカルハーブの一種一鉢3種* ◆10/30 葉色フォリッジを楽しむ地中海ハーブ鉢3種* ◆11/20 冬のメディカルハーブティ&チャイ紅茶ブレンド ◆12/18 XMASチキン用&ドレッシング用ハーブソルト2種 ◆1/22 冬の抗炎症ボディオイル&リップクリーム ◆2/19 春準備KAFUN&のどケアのコーディアル2種 ◆3/19 英国朝食イングリッシュブレイクファースト用ハーブ鉢3種* ●筆記用具、軍手、マイバック ●各回実習費2,000円(実習、レジュメ含) *は2,500円	20
英国の庭 ～ガーデニング& クラフト冬編(中級)	1403	第4土		英国ガーデンの豊富な資料と講師の実体験に学ぶハーブと季節の植物のデザインとアレンジ術講座。とくに英国の庭のカラースキーム(色彩術)をご紹介します。 ◆10/23 英国式冬用キッチンハーブのフォリッジ鉢植え ◆11/27 英国庭園に学ぶ球根とヴィオラの花鉢* ◆12/ 4 和洋ハーブ&スパイスのXMASリース ◆12/25 常緑ハーブのお正月アレンジメント鉢* ◆1/29 ドライフラワー&ハーブのウインターアレンジ ◆2/26 春色で遊ぶ花のアレンジメント鉢* ◆3/26 スコティッシュ原種ハーブのメドウ風花鉢 ●教材費 各回/2,500円(教材費他) *は3,000円 ●軍手、新聞紙、マイバック		20	

## 施設外 教室 [高情報ビジネス&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	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
わくわく手作り ケーキ教室	1404	第1日	10:00～ 13:00	6回 16,800円	高知情報ビジネス& フード専門学校 製菓製パン学科長 一級洋菓子技能士 清水 明延	充実した設備で本格的なお菓子を基本からしっかり習ってみませんか? 一人一品を目標に、お菓子作りを楽しみましょう。 ※ 受講料には材料費が含まれています。 ◆10/3 クッキーシュー ◆11/7 キッシュ・マフィン ◆12/5 プラウニー ◆1/9 ショコラロール ◆2/6 ショコラムース ◆3/6 生ロール ※ 各回、メインの他に"お楽しみメニュー"を準備しています。 ●エプロン、三角巾 ●教室:高知情報ビジネス&フード専門学校製菓製パン学科実習室(高知市北本町1-10-29) ●お車は、高知情報ビジネス&フード専門学校内に駐車できます。	16



教室の見学は随時受付しています。  
お気軽にお問い合わせください。

# トレーニングルーム 一般開放

- 利用日時（祝日は休館）  
月曜日・金曜日 15:30~20:30
- 料金 一般 1回 700円  
受講生/学生 1回 500円  
受講生は受講証、学生は学生証の提示をお願いします。
- ストレッチ指導（無料） 各15分程度  
《月・金》15:30~・17:30~・19:00~
- 運動できる服装・タオル・室内専用運動靴をご用意ください。  
ご利用は高校生以上に限ります。



日程	月曜日	金曜日
10月	4日・11日・18日・25日	1日・8日・15日・22日・29日
11月	1日・8日・15日・22日・29日	5日・12日・19日・26日
12月	6日・13日・20日・27日(休)	3日・10日・17日・24日(休)・31日(休)
1月	3日(休)・10日(休)・17日・24日・31日	7日・14日・21日・28日
2月	7日・14日・21日・28日	4日・11日(休)・18日・25日
3月	7日・14日・21日(休)・28日(休)	4日・11日・18日・25日(休)

## 高知家健康パスポート加盟施設

### 受講のお申込み



#### ■申込

- 受付開始日:9月9日(木曜日)から
- 1 当センター窓口での受付は、9月9日午前8時30分より、先着順に受付を開始します。(受講料を添えてお申込ください。)
- 2 お電話での予約受付は、9月9日正午より行います。(1週間以内に当センター窓口で受講料の払込をお願いいたします。)
- 3 各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。
- 4 申込者が少ない教室は、開講できない場合があります。
- 5 開講後、定員に達していない教室は、随時募集いたします。
- ※開講後のお申込は、教材等の準備のため、申込日と受講日が重なるときは、次回からの受講となる場合があります。
- 6 無料見学ご希望の方は、1階受付までお申込みください。

#### ■受付時間

《月～金》 午前8時30分から午後8時まで  
《土》 午前8時30分から午後5時まで

#### ■受講できる方

- 広く一般(高校生以上)の方に、ご利用いただけます。
- 年齢制限等のある講座があります。
- お子様連れの受講はお断りいたします。(子どもを対象にした教室は除きます。)

#### ■受講期間

- 2021年10月～2022年3月までの6か月間(一部3か月間)にある各教室の回数分を受講期間とします。
- やむを得ず講師の都合により代理講師で行う場合、又は休講の上、日程を変更する場合があります。
- 台風又は災害等により来館が困難と予想される時(当センター休講規定による)は、やむを得ず休講になることがあります。代替講座は行いませんのであらかじめご了承願います。
- 休館日:祝日・盆休・年末年始

#### ■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、原則お返しいたしません。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。(領収書・印鑑をご持参の上、手続きをお願いします。)

#### ■駐車場

- 受講生専用駐車場(有料1回100円)有ります。

#### ■その他

- 受講申込書にご記入いただきました個人情報、当センターの講座の運営及び特定の個人が識別されることがない方法で統計・調査研究を実施するときに限り利用させていただきます。

## 龍馬学園グループ

- 学校法人龍馬学園
  - 高知情報ビジネス専門学校
  - 国際デザインビューティカレッジ
  - 龍馬看護福祉専門学校
  - 生涯学習健康センター
- 龍馬学園 キッズアカデミー
- 学校法人やまもも学園
  - 桜井幼稚園
  - さくらんぼ園
  - 芸術学園幼稚園
- 協同組合高知県介護福祉支援センター
  - 介護付有料老人ホームきすな
- さくら保育園
- さくらんぼの森
- 学習支援センター ママン

- アールシステム株式会社
  - 高知公務員学院
  - 高知高等学院
  - アールス7
- 株式会社こもれび
  - こもれび
- 四国文教サービス有価会社
  - BOOK-OFF
  - BOOK-OFF PLUS+
  - CDショップ
  - スポーツクラブ
  - ヒューマンアカデミーキッズサイエンス
  - ロボットクラブりょうま

**la seine**

ラ・セーヌ

088-855-3273

■ 営業時間  
11:00 ~ 16:00

■ 定休日  
土・日・祝日  
キラヴィ休館日

ケータイ  
de  
アクセス