

受講生4,000人が集う

富山新聞文化センター 高岡本部

習おう! 健康講座

人生100年時代

60代からはじめる人気の習い事特集

※シニアの方が始めやすい講座をピックアップしました。※他にもシニアの方に適した講座が多数あります。若い方でも、もちろん受講できます。

60~90代の方必見!

北陸最大級のカルチャーセンター

高岡本部 OPEN!

無料体験会開催!

必ず事前にお申し込みください。

※材料費が必要な講座もあります。※一部体験料が異なる講座もございます。※記載の体験日以降も体験を受け付けます。

保存版

新設124講座

全450講座

水庭のある
カルチャーセンター

お近くでスポーツクラブをお探しの方お気軽にご連絡ください。

女性トレーナーによる説明&体験会開催!



月額

4,500円

2人、3人同時入会でさらに割引!

●お得な割引制度があります●

一般会員 4,500円

ペア割 4,275円

学割 4,050円

3人割 3,825円(※3人以上で入会)

受講プラス 2,700円(※他の講座受講者)

保護者会員 1,200円(※子どもの講座時間内)

[プール]月~金曜 10:00~20:30(土曜は15:00まで)

[ジム]月~金曜 10:00~20:50(土曜は17:00まで)

プール・
フィットネス
ジム

頭を使う大人のゲーム
性別・年齢問わず誰でも気軽に楽しめる!

健康マージャン

体験日 10/27、11/10、12/8(木)

初めての方は、ゆっくりルールを覚えながら、和気あいあいと健康的にマージャンを楽しみましょう。健康マージャンは「金を賭けない」「たばこを吸わない」「酒を飲まない」「3ない」をモットーとしているマージャンです。やり方さえ学べば、いろいろな人と対局を楽しめて親しくなれます。



●日 時/第2・4火曜 10:00~12:00
●講 師/川上 浩志(NPO法人健康麻将越中ひばり会理事長)
●受講料/3,300円(月2回)

初心者
大歓迎!

初心者から経験者まで!
健康将棋

体験日 11/5、12/3(土)

まずはお友達やお孫さんと楽しむ程度に上達するよう、そこを目指してみませんか?
中学生から年配の方まで、様々な年齢、棋力の方にご参加いただける教室です。



●日 時/第1・3土 11:00~12:00
●講 師/高田 彰(アマチュア七段、日本将棋連盟公認将棋指導員)
●受講料/2,200円(月2回)

実力により
段級位も
取得できます

ストレス解消にぴったり
懐かしの名曲に合わせて叩いてみましょう

シニアドラム(グループ)

体験日 11/8、12/13(火)

手と足で連った動きをする脳トレドラム。始めは、手だけを動かして、足を追加します。徐々に自由に手足が動くようになってきますよ。
ストレス解消にぴったり。懐かしの名曲に合わせて叩いてみましょう。



●日 時/第2・4火曜 13:00~14:00、14:10~15:10
●講 師/土合 茜(ドラムインストラクター)
●受講料/3,960円(月2回) ●楽譜代/実費

脳トレピアノ/独自のメソッドで
指1本から無理なく弾ける

シニアのための
脳トレピアノ

体験日 11/1、12/6(火)

今、全国的に人気が高まっているシニアのための脳トレピアノ!脳を活性化させる要素を取り入れながら楽しく音楽を学び、ピアノが弾けるようになります。初めて鍵盤に触れる方でも大丈夫!指1本からでも楽しめる内容となっています。いくつかピアノを弾いてみたかった、憧れていた、好きな曲を自分で演奏してみたいと思っていた、そんな方にぴったりです。



●日 時/第1・3火曜 13:00~14:00、14:10~15:10
●講 師/土合 茜(脳トレピアノ/エグゼクティブ講師)
●受講料/3,960円(月2回) ●教材費/楽譜代実費

一人ひとりに合わせた指導。自分のペースで上達しよう

パソコン入門

体験日 10/26、11/2、12/7(水)

一人一人に合わせた指導なので、自分のペースでできます!!
パソコンの基礎操作からワード、エクセル、インターネットの基礎までわかりやすくお教えします。

●日 時/水曜 13:30~15:30
●講 師/パソコン教室湘南女性インストラクター
●受講料/7,480円(月4回)

電源ONから始める教室です

今から始めるパソコン教室

体験日 10/25、11/8、12/13(火)

パソコンを使うようになってみたい初心者の方のための講座です。
東京にいる孫とZoomで話したい、町内会の回覧を作りた、丁寧にわかるまで何でもお教えします。お気軽にどうぞ。

●日 時/第2・4火曜 13:00~14:00(入門)、14:15~15:15(初級)
●講 師/高木 綾乃(シニア情報アドバイザー、スマホ・タブレットアドバイザー)
●受講料/4,400円(月2回) 初回教材費1,650円
●定 員/5名



女性にも人気の盆栽
季節の盆栽の育て方や管理もわかる

盆栽入門 会場:晴香園 高岡市広小路5-47

体験日 11/19、12/17(土)

四季の風情、花や実、何年も生きる盆栽作りを楽しめます。
枝ぶり葉姿を整え、自然の風雅なおもむきの姿を表現し育てるおもしろさをお教えします。

- ①真柏盆栽づくり
- ②春を呼ぶ桜盆栽
- ③春の寄せ植え盆栽
- ④涼を感じる水生植物
- ⑤苔玉盆栽
- ⑥観葉植物で創る盆栽
- ⑦秋の寄せ植え
- ⑧岩置盆栽
- ⑨お正月の飾り(ミニ門松など)
- ⑩冬の寄せ植え クリスマス

●日 時/第3土曜 10:30~12:00
●講 師/野上 和義(日本盆栽作家協会理事)
●受講料/2,200円(月1回) ●材料費/2,000円~
●体験時持ち物/お持ちの方は、お手持ちの盆栽
●持ち物/汚れてもよい服装又はエプロン、剪定ばさみ



親鸞聖人は法然上人の教えを
どの様に受けとめられたのでしょうか

親鸞聖人の教えに
親しむ

体験日 10/27、11/17、12/15(木)

浄土三部経や48願の教えを晩年の著作 西方指南書を通して、激動の鎌倉時代を生きた親鸞聖人の生涯をふり返ってみたいと思います。
親鸞聖人が八十五歳の時に作られた和讃には「弥陀大悲の誓願をふか信ぜん人はみな ねてもさめてもへだてなく南無阿彌陀をとうべし」とあります。つまり如来大悲の誓願を本当に信ずる人であるならば、寝てもさめても南無阿彌陀をとなえて、生きていけと、この様に言われるのです。

●日 時/第3木曜 10:00~11:30
●講 師/現彰 順正
●受講料/1,650円



観光名所のガイドの仕方を学び
実習では外国人を案内します

高岡英語ガイド講座
〈瑞龍寺編〉

体験日 11/4、12/2(金)

●日 時/第1・3金曜 13:00~14:30
●講 師/神保 正(富山外国語専門学校講師、通訳案内士)
●受講料/3,960円(月2回)



英語に物おせず、旅行しよう!

60歳からの旅行英会話

体験日 10/26、11/2、12/7(水)

道案内や観光に必要な英語を学びます
おもてなし英会話

体験日 10/26、11/2、12/7(水)

●日 時/水曜 15:00~15:50
●講 師/東山 祐子(カナダトリニティエスタン大学大学院修了、TESOL取得)
●受講料/5,940円(月4回)

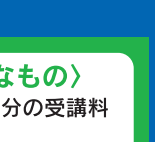


病気になるないように
不調が良くなるように漢方薬を学ぶ

今日から使える東洋医学
(漢方)と養生

体験日 10/31、11/14、12/12(月)

●日 時/第2・4火曜 13:00~14:30
●講 師/荒川 賢人(島田漢方堂店長)
●受講料/3,300円(月2回)



お申し込み・お問い合わせは

富山新聞文化センター

高岡本部 ☎(0766)26-7000

※必ず事前にお申し込みください。《受付時間》月曜~土曜9:30~19:00

〒933-0057 高岡市広小路1-15 ☎office@toyama.bunkacenter.or.jp 富山新聞文化センター 検索

まだまだあります
450講座
詳細はコチラ



JR越中中川駅から
徒歩5分
万葉線広小路から徒歩10分

公共交通機関も
便利です。



新型コロナウイルス対策を実施しています



手指消毒液の設置



非接触体温計の設置

※受講の際はマスクの着用にご協力をお願いします。



〈ご入会登録に必要なもの〉
①口座振替開始までの3か月分の受講料
②金融機関の預金口座番号
③預金口座お届け印をご準備ください。

- はじめての方は入会金500円が必要です。キャンペーン期間は無料です。70歳以上の方は不要。
- 別途設備維持費(110~220円)が毎月かかります。
- ご入会時には口座振替のご登録が必要です。
- 受講料はすべて税込み表示です。

講師募集

詳しくは
お問い合わせ
ください

大人講座 すべて新設講座です

年齢を重ねても輝き続けられる!!
おとなバレリーナ
(初めてクラス)

体験日 10/28、11/11、12/9(金)

- 日 時/第2・4金曜 10:00～10:50
- 講 師/北野 絵理子
(元京都バレエ専門学校教員)
- 受講料/2,970円(月2回)

- 【初級・経験者クラス】
- 日 時/第2・4水曜 11:00～12:00
- 受講料/3,300円(月2回)



日本パッサ協会タイアップ講座
パッサの名曲を聴く

開催日 11/19、12/17(土)

- 日 時/第3土曜 11:00～12:00
- 講 師/高野 聡夫(パッサ資料財団=ドイツ・ライプチヒ=広報担当/日本パッサ協会=会長/富山出身)
- 受講料/1,000円(月1回)



世界に一つだけのオリジナル食器作りのお手伝いをします
ポーセラーツで作る
テーブルウェア

体験日 10/27、11/10、12/8(木)

- 日 時/第2・4木曜 13:00～15:00
- 講 師/田中 陽子(Little-R主宰)
- 受講料/4,400円(月2回) ●体験材料費/1,000円



「Oh Happy Day」を歌おう!
ゴスペルクワイヤー-TAKAOKA

体験日 11/9・30、12/14(水)

米国出身プロシンガー、エリック・カスティローロさんが講師を務めます。覚えやすい曲と一緒に歌ってみて、簡単な発音もできるように練習します。ハーモニーも一緒にやってみましょう!歌うのが初めてでも、英語が全くできなくても安心してご受講ください。日本人講師と2人で教えます。

- 講師プロフィール
- 米国シカゴ生まれミネアポリス出身、アレクサンダー・オールのメンバーとして活躍、ワイルドツアー、有名アーティストの共演多数。ジョン・ペンターの経験も生かし、ジャズ、ラテン、R&Bやフュージョンなど幅広いジャンルの作曲家兼アレンジャー。
- 日 時/第2・4水曜 19:05～19:50
 - 講 師/エリック・カスティローロ(シンガポール・ソングライター)
 - 受講料/3,960円(月2回)



会社やお店のWebサイトを
自分で作りたい方はどうぞ!

Webデザイン講座

体験日 10/27、11/10、12/8(木)

- 日 時/第2・4木曜 19:00～20:45
- 講 師/吉川 圭太(DERA-DESIGNデザイナー&コーチ)
- 受講料/5,940円(月2回)



世界を飛び回るワイン輸入・販売会社の
目利きバイヤーによるワイン講座
素敵にワインライフ

体験日 11/21、12/19(月) 体験材料費:1,650円

- 日 時/第3月曜 19:00～21:00
(開講日:11/21、12/19、1/16、2/20、3/20、4/17)
- 講 師/中村 安里(ワイレッジ・セラーズ マネージャー)ほか
- 受講料/3,300円(月1回) ●ワイン代など/1,650円(月1回)



40代の男性講師が
基本ステップから教えます
社交ダンス

体験日 11/2、12/7(水)

- 日 時/第1・3水曜 19:00～19:50
20:00～20:50
- 講 師/高田 英明(高岡ダンススタジオ講師)
- 受講料/3,960円(月2回)



ミシンを持っているけど使いこなせない方や
子供服を作ってみよう!

はじめての洋裁講座

体験日 11/17、12/1(木)

- 日 時/第2・4水曜 10:00～12:00
- 講 師/西島 実香(ハンドメイドアドバイザー)
- 受講料/3,960円(月2回)



紅茶のいれ方から、いろいろな産地の
茶葉の飲み比べなどを楽しもう!

はじめての紅茶レッスン

体験日 11/9(水) 体験材料費:2,200円

- 日 時/第2水曜 13:00～14:30
- 講 師/田上 理恵(ティーライフコーディネーター・スリーティー認定講師)
- 受講料/3,960円(月2回) ●材料費/実費



いま見直されている和の文化
ミニ屏風、ミニ掛軸、和本などを作ります
ひょうぐ「ミニ屏風を作ろう」

体験日 11/1、12/6(火) 体験材料費:200円

- 日 時/第1・3火曜 10:00～12:00
- 講 師/明野 さやか(創業120年の表具屋 明野製装堂5代目、一級表装技術士)
- 受講料/4,400円(月2回) ●持ち物/汚れてもよい服



初心者対象
癒しの音色で弾き語りしよう!

はじめてのウクレレ

体験日 11/1・15、12/6(火)

- 日 時/第1・3火曜 20:00～21:00
- 講 師/荒木 美幸
(ウクレレ教室ラブレとよま主宰)
- 受講料/3,300円(月2回)



弓の持ち方やドレ・ミ音階練習から
教えます

はじめましょう。本場の二胡

体験日 11/7・21、12/5(月)

- 日 時/第1・3月曜 13:00～14:00、18:30～19:30
- 講 師/岸野 いよ(二胡奏者・中国安徽省出身・中国民族管弦学会最上級)
- 受講料/3,960円(月2回)



講師は小松原庸子スペイン舞踊団の
海外公演に出演!

増野恵美子のフラメンコ

体験日 11/5、12/17(土)

- 日 時/第3土曜 子供11:00～11:45(初級)
大人11:55～13:10(入門)【90分集中レッスン】13:20～14:50(経験者)
- 講 師/増野 恵美子(ラス・フロレス増野恵美子 スペイン舞踊研究所主宰)
- 受講料/子供2,475円(月1回) 大人2,970円(月1回)



初めての 井波彫刻 体験日 11/2・16、12/7 第1・3火 14:00～17:00 3,960円(月2回) 齋藤 尤鶴	フルーツ& 野菜カービング (彫刻) 体験日 11/1・15、12/6 第1・3火 19:00～21:00 5,280円(月2回) 寺山 真由美	良鳴竜一 和太鼓講座 体験日 10/28、11/4、12/2 全 14:30～15:20、15:30～16:20 16:30～17:20、19:10～20:00 6,600円(月4回) 良鳴 竜一	管子と孫子の 兵法を読み解く 体験日 11/1・15、12/6 第1・3火 13:30～15:30 3,960円(月2回) 中村 哲夫	論語(広徳館版)を 読む 体験日 10/31、11/14、12/12 第2・4月 18:30～20:00 3,960円(月2回) 中村 哲夫	美しく変身! 大人のビュティリー レッスン 体験日 10/26、11/9、12/14 第1・3火 14:45～15:45 3,960円(月2回) 松原 のぶ	楽しい会話ができる! 話し方レッスン 体験日 10/26、11/9、12/14 第1・3火 13:30～14:30 3,960円(月2回) 松原 のぶ	福田佳緒理の アナウンサー 養成講座 体験日 11/2・16、12/7 第1・3火 19:45～20:45 6,600円(月2回) 福田 佳緒理	福田佳緒理の司会 &コミュニケーション 講座 体験日 11/2・16、12/7 第1・3火 18:30～19:30 3,520円(月2回) 福田 佳緒理	ビリー隊長の エクササイズ 「タエボ」 体験日 10/28、11/4、12/2 全 19:15～20:00 20:00～20:45 5,940円(月4回) RKA	マタニティ ピラティス 体験日 11/1・15、12/6 第1・3火 11:15～12:00 3,960円(月2回) 小山 久美子	気功師養成講座 体験日 11/12・26、12/10 第2・4土 13:00～15:00 8,800円(月2回) 富田 和靖
気功法入門 体験日 11/12・26、12/10 第2・4土 14:00～15:00 3,300円(月2回) 富田 和靖	親子 ピラティス 体験日 10/25、11/8、12/13 第2・4火 11:15～12:00 3,960円(月2回) 小山 久美子	フラダンス入門 体験日 11/2・16、12/7 第1・2・3水 10:30～11:30 4,950円(月3回) 片岸 紀代美	お仕事帰りの キーボード 体験日 11/17、12/1 第1・3木 18:30～19:30 19:45～20:45 3,300円(月2回) 田上 俊子	ピアノ/弾き語り (個人レッスン) 体験日 11/17、12/1 第1・3木 10:00～12:00 (1人30分) 7,480円(月2回) 若林 徹司	はじめての バンドネオン (個人レッスン) 体験日 11/17、12/1 第1・3木 13:00～15:00 (1人30分) 8,800円(月2回) 若林 徹司	はじめての 手相講座入門編 (6回コース) 開講日 11/25、12/23 第4金 13:30～14:30 18,150円(全6回) 苑 祐枝	お子様から大人まで ピアノ(個人レッスン) 木曜コース 体験日 10/27、11/10、12/1 木 19:30～21:00 (1人30分) 15,400円(月4回) 和田 拓也	お子様から大人まで ピアノ(個人レッスン) 土曜コース 体験日 11/5・19、12/3 土 13:00～15:00 (1人30分) 15,400円(月4回) 和田 拓也	脳トレピアノ/講師 養成講座 (4日間コース) 開講日 10/31、11/14 月 10:30～12:00 35,200円(4回) 宗広 とまへ	大きな声を出す シニアボイトレ 体験日 11/17、12/1 第1・3木 13:00～14:00 3,960円(月2回) 谷口 琴音	ソプラノ/歌手による ボイトレニング 体験日 11/17、12/1 第1・3木 14:15～15:15 3,960円(月2回) 谷口 琴音
パッサコラス ～癒しのカンタータ (声楽曲)～ 体験日 11/4・18、12/2 第1・3金 10:30～11:45 3,300円(月2回) 奥田 知絵	昭和・平成の 名曲コラス 体験日 11/11・25、12/9 第2・4金 10:30～11:45 3,300円(月2回) 奥田 知絵	ハーブ& アロマテラピー (入門コース) 体験日 11/12、12/10 第2土 14:00～15:30 2,000円(月1回) 伊藤 令子	数字に隠れた あなたの本音・ 数秘術 体験日 11/17、12/15 第3木 10:00～11:30 3,850円(月1回) 光彩	びっくりマジック 体験日 11/1・15、12/6 第1・3火 18:30～20:00 3,300円(月2回) 坂口 知明 (ブラック・ソロ)	やさしくはじめの "いけばな入門" 体験日 11/1・15、12/6 火 18:30～20:00 5,720円(月2回) 渡邊 理優	アボリジニの 民族楽器 ディジュリッド 体験日 11/17・21、12/5 第1・3月 19:30～20:30 3,300円(月2回) Hide Yidaki Japan	パーソナルカラー 体験日 12/1 第1木 10:00～11:30 3,850円(月1回) 田中 梢恵	くぐぐん上達 英会話 体験日 10/26、11/2、12/7 水 19:00～19:50(初級) 20:00～20:50(中級) 8,800円(月4回) 東山 祐子	初めての フランス語 体験日 11/10・17、12/1 第1・2・3木 13:15～14:15 14:30～15:30 7,260円(月3回) ペイヤー・ニコラ	アート・ピース ワーク 体験日 11/8・22、12/13 第2・4火 13:00～15:00 3,960円(月2回) 西島 実香	ちょっとリアルな 羊毛フェルト 体験日 11/14・28、12/12 第2・4月 10:00～12:00 3,960円(月2回) 辻恵子
和のラッピング 体験日 11/12・26、12/10 第2・4土 10:00～12:00 3,300円(月2回) 村上 いれ子	きもの着付け 体験日 11/17、12/1 第1・3木 19:15～20:45 3,300円(月2回) 深田 優子	水彩画入門 体験日 11/7・21、12/5 第1・3月 18:30～20:30 3,300円(月2回) 宮本 明日香	千本松賢一の 写真入門 一眼レフ・ミラーレス 体験日 11/1・15、12/6 第1・3火 18:30～20:00 4,400円(月2回) 千本松 賢一	千本松賢一の 写真入門 スマホ・タブレット 体験日 11/8、12/13 第2・4火 18:30～20:00 4,400円(月2回) 千本松 賢一	お仕事帰りの ペン字 体験日 11/17、12/1 第1・3木 18:30～19:30 3,300円(月2回) 今川 芳舟	楽しい絵手紙 体験日 11/8・22、12/13 第2・4火 12:30～14:30 3,300円(月2回) 菅田 陽子	獅子舞を振ろう! 踊ろう! (高岡・下黒田編) 体験日 11/8・22、12/13 第2・4火 19:00～20:30 3,300円(月2回) 下黒田青年会	おとなから始める クラシックバレエ 体験日 10/27、11/10、12/1 木 13:00～14:00 6,600円(月4回) MAI	キャラクター・ イラスト・まんが入門 体験日 10/26、11/9、12/14 第2・4火 18:30～20:30 3,960円(月2回) ハヤカワ サオリ	新規受講生 募集中	

子供講座

見学・体験受付中!

バレエ

クラシックバレエで豊かな感性を
富山シティバレエ団
幼児(3歳～)はじめてクラス
[バレエスタジオへようこそ!]

講座日 10/19、11/9、12/7(水)

バレエスタジオって、どんなところか体験してみませんか!バレエのレッスンには欠かせない「バレエバー」を使ってみたり、ダンスにぴったりの滑らかな床で、音楽に合わせてカラダを動かしたり、明るくて開放的なスタジオで、楽しい時間を過ごしましょう。ママやパパと一緒にスタジオに入ってみてくださいね。



- 受講料(1カ月)
- | | | | |
|---------|---------|---------|------------|
| 幼児 | 小学生 | 中学生・一般 | レディース(おとな) |
| 5,280円～ | 5,830円～ | 6,380円～ | 6,380円～ |
- ※3ヵ月(10回分)までのお支払いになります ※レディースの月2回コースは3,190円
- 時 間/16:30～17:00 ●講 師/内井 美穂(富山シティバレエ団専任講師)
 - 受講料/1回500円。何回受講してもOK。

ダンス

かわいく、カッコよく踊りましょう!

はじめてのチアダンス

体験日 11/12・26、12/10(土)

チアダンスを通して、リズム感・柔軟性・集中力を養いながら、笑顔で踊る楽しさや仲間を大切にするチームワークを養います。



- 日 時/第2・4土曜 11:00～12:00
- 講 師/チアダンスインストラクター KYOKO
- 受講料/3,300円(月2回)

3歳からのダンススクール!カッコよく、かわいく踊ろう!

MAIのキッズダンス(土曜クラス)

- キッズダンス 対象:幼児
はじめてダンスに挑戦する子、苦手な子も必見!音楽に合わせて楽しく踊れます。
- ジュニアダンス 対象:小学生
ダンスを通して、音楽性や表現力・お友達とのコミュニケーションも学べます!

体験日 11/5・19、12/3(土)

- 日 時/土曜 10:00～11:00(幼児)11:15～12:15(小学生) ●講 師/MAI(振付家、ダンサー)
- 受講料/5,940円(月4回) ●持ち物/動きやすい服装(スポン)、タオル、内履きシューズ、飲み物



ヒップホップが初めてでも大丈夫!

HIPHOP DANCE

基礎から習うことで上達が早まります。相手に合わせようと思えることで、協調性や連帯感も身に付きます。ダンスを通して個性を磨きながら、仲間と楽しむことを忘れずに踊る事がモットーです。

- 日 時/月曜 19:00～19:50(小学生)、19:50～20:40(中学生)
- 講 師/RKA(ダンスインストラクター)
- 受講料/6,600円(月4回)
- 持ち物/動きやすい服装、内履きシューズ、飲み物



キッズダンス
(小学生)

体験日 10/28、11/4、12/2

- 金
19:15～20:00
5,984円(月4回)
Rico

キッズダンス
(小学校高学年～)

体験日 10/28、11/4、12/2

- 金
20:05～20:50
5,984円(月4回)
Rico

ブレイクダンス
(初級)

体験日 10/26、11/9、12/14

- 第2・4火
17:50～18:50
3,300円(月2回)
hidekick

ブレイクダンス
(中級)

体験日 10/26、11/9、12/14

- 第2・4火
19:00～20:00
3,300円(月2回)
hidekick

アイドルダンス

体験日 10/25、11/1、12/6

- 火
17:00～17:45
5,280円(月4回)
ERI

K-POPダンス
ガールズクラス

体験日 10/25、11/1、12/6

- 火
18:00～19:00
5,280円(月4回)
ERI

MAIの
キッズダンス

体験日 10/27、11/10、12/1

- 木
16:30～17:30
5,940円(月4回)
MAI

MAIの
ジュニアダンス

体験日 10/27、11/10、12/1

- 木
17:45～18:45
5,940円(月4回)
MAI



体操

小学校の授業でも行う跳び箱
マット運動、鉄棒、ボール、縄跳びなどを
上手になろう!

カワイ体育教室

対象:幼児～小学生



子どもの心と体の発育、発達を専門的に考えたクラスです。研究と実態に基づいたカワイならではのカリキュラムで、大切な成長期に、健康な心と体を育てます。お子様の自信にもつながります。

体験日 11/12・26、12/10(土)

- 日 時/第2・4土曜 8:30～9:20、9:30～10:20(幼児)10:30～11:20(小学1～3年)
- 講 師/専任講師
- 受講料/3,300円(月2回)

運動が大好きなお友達集まれ!

元インターハイ、国体選手が担当します

Meet Up 体操教室

対象:幼児～小学生

子供の「やりたい!」「できる!」ようになりたいという気持ちを大切にします。運動の基礎となる様々な種目に挑戦して、スポーツに活用できる体づくりを目標に活動しています。跳び箱、マット、鉄棒などに取り組みます。

「前転やブリッジなど以前はできなかったことができるようになり、少しずつ成長しているようです!」
「毎週の教室を楽しみにしています。できた様子をみんなに見せてくれるようになりました!」
「家でも練習したり、学校でもお手本になったり積極的にしました!」
「なわとびや鉄棒が楽しくできて、自信ができました!」

体験日 11/12・26、12/3(土)

- 日 時/土曜 16:55～17:45(幼児～低学年)17:55～18:45(中高学年)
- 講 師/廣瀬 由佳
- 受講料/4,950円(月3回)

運動が苦手な子の
運動教室
(幼児～小学生)

体験日 10/25、11/8、12/13

- 第2・4火
16:30～17:50
3,300円(月2回)
山田 亜津子

その他

ゆっくり着実に練習して
好きな曲にチャレンジ!

ジュニアキーボード
(土曜)



体験日 11/12、12/10(土)

- 日 時/第2・4土曜 10:00～10:45(幼児)11:00～12:00(小学生)
- 講 師/殿村 裕紀
(脳レビティ エグゼクティブ講師)
- 受講料/3,520円(月2回)