



こども講座

ダンス初心者でも始めやすいジャンルです!

人気のため増設!!

K-POPダンス



韓国アイドルやK-POPをきっかけにダンスを始めてみませんか! 特に決まったルールはないので、K-POPに合わせて楽しく格好よく踊りましょう!!

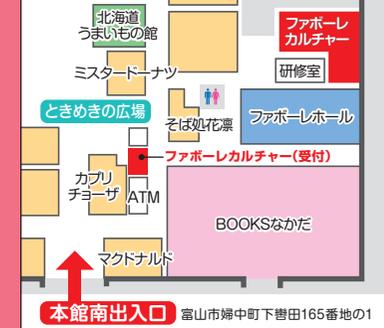


【AYA講師】からのメッセージ
新しい仲間と一緒にダンスを始めませんか。

体験日 1/18、2/15、3/29(水) **対象:小学生**

- 日 時/第1・3水曜日 17:00~18:00
第2・4水曜日 17:00~18:00(増設)
- 講 師/AYA(ダンスインストラクター)
- 受講料/3,300円(月2回)
- 持ち物/内履きシューズ、飲み物、タオル

受講生4,000人が集う 富山新聞文化センター
1月~3月 **ファボーレカルチャー**
2023年度スタート! 新規受講生募集!!
3月18日土・19日日 **カルチャー祭り 2023開催!**



無料体験会開催!
必ず事前にお申し込みください。
全98講座 月々1,650円~
※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あります。

お申し込み・お問い合わせ 富山新聞文化センター/ファボーレカルチャー
☎076-466-4708 受付 月~土曜日 時間 10:00~18:30 [HP]http://toyama.bunkacenter.or.jp/ [E-mail]office@toyama.bunkacenter.or.jp

ご入会登録に必要なもの

- ①口座振替開始までの3ヵ月分の受講料
- ②金融機関の預金口座番号
- ③預金口座お届け印

- はじめての方は入会金500円が必要です。70歳以上の方は不要。
- 別途設備維持費が毎月かかります。
- 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表示です。

みんなで楽しく踊ろう!
新設講座 キッズダンス
体験日 1/30、2/20、3/20(月)

- 日 時/第1・2・3月曜日
16:40~17:20(幼児)
17:30~18:30(小学校・低学年)
18:40~19:40(小学校・高学年)
- 講 師/NAYU(富山グラウジーズ専属ダンスチームG.O.W)
- 受講料/4,950円(月3回)

【NAYU講師】からのメッセージ
「楽しい!」と思ってもらえるよう、みんなが飽きないようにテンポ良くレッスンを進めます。気軽に参加してね!

集中力や見る力、聞く力を養います
こどもバレエ
体験日 1/26、2/9、3/16(木)

- 日 時/第1・2・3木曜日
16:30~17:15(幼児) 17:25~18:40(小学生)
- 講 師/Junko(anatonic-ballet-arts 講師)
- 受講料/4,950円(月3回・幼児) 5,610円(月3回・小学生)

子どもの個性や想像力を伸ばしてくれる絵画教室です
ゆうき先生のこども絵画
体験日 1/24・31、2/21・28、3/7・28(火)

- 日 時/第1・3火曜日 16:00~19:00
第2・4火曜日 15:30~18:00のうち1時間
- 講 師/中村 優希(金沢美大大学院修了)
- 受講料/3,300円(月2回)
- 体験材料費/200円

小学校の授業でおこなう跳び箱、マット運動、鉄棒、ボール、縄跳びなどが上手になる!
カワイ体育教室
体験日 1/28、2/25、3/25(土)

- 日 時/第2・4土曜日 14:00~14:40(年中・年長)、14:50~15:30(小学生)
- 講 師/カワイ体育教室専任講師
- 受講料/3,300円(月2回)
- 教材費/2,035円(年中・年長)、2,310円(小学生)※入会時
- 持ち物/動きやすい服装、飲み物など

【玉井仁美講師】からのメッセージ
みんなで楽しく体を動かしながら、できることをやっていきましょう!まずは体験にきてね。

運動が好きな子!苦手な子!アクションを通して楽しみながら運動能力を身につけよう!
新設講座 アクション体操教室
体験日 1/27、2/24、3/24(金)

- 日 時/金曜日
16:45~17:35(幼児) 17:40~18:40(小学生)
- 講 師/山本 雄一朗(アクション俳優、体操指導者)
- 受講料/5,720円(月4回)
- 持ち物/飲み物、タオル

楽しみながら学ぶ
マイクラフトでプログラミング
体験日 1/28、2/25、3/25(土) 対象:小学生

- 日 時/第2・4土曜日
15:30~16:30(小学校・低学年) 16:30~17:30(小学校・高学年)
- 講 師/川合智準(ステップアップ/ソク教室インストラクター)
- 受講料/4,400円(月2回)
- 教材使用料/550円(1ヵ月) ●定員/8名

人気ランキング1位の習い事が開講!
チアダンス
体験日 1/28、2/25、3/25(土) 対象:幼児~小学生

- 日 時/第2・4土曜日
16:30~17:10(幼児) 17:20~18:20(小学生)
- 講 師/YUUKA(富山グラウジーズ専属ダンスチームG.O.W)
- 受講料/3,300円(月2回)

女の子があこがれる習い事
キッズ新体操
体験日 1/24、2/21、3/28(火) 対象:小学生

- 日 時/第1・2・3火曜日
16:30~17:30、17:40~18:30(初心者クラス)
- 講 師/金子 弘美(金子弘美体操教室主宰)
- 受講料/4,950円(月3回)

書家 山口李鳩の **こども書道**
体験日 1/25、2/15、3/15(水) 1/27、2/24、3/24(金) 1/28、2/25、3/11(土)

- 日 時/第1・2・3水曜日 19:30~21:30 対象:小・中学生
第2・3・4金曜日 14:00~17:00 第1・2・3土曜日 10:30~12:00
- 講 師/山口 李鳩(書道研究懇話会会長、日展作家)
- 受講料/2,310円(月3回) ●材料費/2,000円(1ヵ月)

初めての **2023ジュニアスキー**
お子様も大歓迎!! **スクール in IOX-AROSA**
体験日 1/29、2/5(日) 対象:小学生

- 時 間/9:30現地集合、15:30現地解散
- 対 象/小学生(各日定員30人)
- 受講料/6,930円(1回分)、11,880円(2回分)
- 2回分は1,980円お得です。

体操競技経験者で体育大学卒の講師が指導
スタジオじゆう 体操・バック転教室
体験日 1/21、2/18、3/4(土) 対象:(体弱)年中~小学校・低学年(バック転)小学生

- 日 時/第1・3土曜日 13:30~14:20(体操) 14:30~15:30(バック転) ※バック転は満席です。
- 講 師/高橋 大和(スタジオじゆうトレーナー)
- 受講料/3,300円(月2回)

それぞれの年齢や目標に応じて無理なく空手技術が修得できます
尚道館キッズ空手
体験日 お問い合わせください。 対象:6歳~小学6年生

- 日 時/第2・3・4土曜日 10:15~11:30
- 講 師/山崎 英明(尚道館空手道場館長・代表師範)
- 受講料/4,950円(月3回)

楽しみながら、強くなる
正道会館 こども空手教室
体験日 1/25、2/22、3/22(水) 対象:小学生

- 日 時/水曜日 18:15~19:15
- 講 師/室生 久雄(正道会館 正天會)
- 受講料/6,160円(月謝)

アニメソングから始めましょう
ジュニアキーボード
体験日 1/21、2/18、3/4(土) 対象:小学生

- 日 時/第1・3土曜日 15:00~16:00
- 講 師/田村 陽子(キーボード講師)
- 受講料/3,300円(月2回)

★大人講座は裏面をご覧ください。

趣味・娯楽、日本の芸能

初めてでも大丈夫! まずは牌(ばい)を触ってみましょう! 初めての女性マーじゃん

マーじゃんを通して交流する仲間も増え、脳トレにもつながります。認知症予防にもなり、時には「考え」、時には「驚き」、時には大声で「笑う」、喜怒哀楽の詰まった楽しい講座です。ぜひ気軽に体験にお越しください。



大人気!

体験日 1/26、2/9、3/30(木)

- 日 時/第2・4木曜日 入門クラス 10:15~12:15 経験者クラス13:00~16:00
- 講師/竹中 慎(最高位戦日本プロ麻雀協会所属)
- 受講料/4,400円(月2回)

たっぷり3時間コース

講座	体験日	講師	曜日・時間	受講料
小唄と三味線入門	1/20、2/17、3/17	竹枝香寿々	第1・3金 10:30~12:00	4,400円(月2回)
タロット入門講座	1/23、2/27、3/27	Rica	第2・4月 13:00~14:30	4,400円(月2回)
若林美智子の胡弓入門	1/27、2/24、3/24	若林美智子	金 19:00~20:00	6,600円(月4回)
渋川流剣詩舞道(歌謡舞道)	1/18、2/15、3/29	長瀬 天帆	第1・3水 13:00~14:30	3,300円(月2回)
いけ花古流入門	1/26、2/9、3/30	森沢 華穂	第2・4木 14:30~17:30	3,300円(月2回)
花遊フラワーデザイン教室	1/17、2/21	HARUKA	第3火 10:30~11:30	1,650円(月1回)

おわら踊り入門 (初級・中級)

踊りの意味を一手一基礎から学び、楽しく体得します。



体験日 1/19、2/9、3/30(木)

- 日 時/第1・3木曜日 12:00~13:30(中級)、13:30~15:00(初級)
- 講師/北川 由美子(越中八尾おわら道場師範)
- 受講料/3,740円(月2回) ●持ち物/足袋、草履

日々の生活に香りを取り入れてみませんか? ハーブ&アロマテラピー

【伊藤令子講師】からのメッセージ アロマテラピー、ハーブの基礎知識と実践法がしっかり学べる講座です。心と体を健康に美しくしてくれる植物の力について楽しく学び、生活に取り入れてみませんか。



体験日 1/27、2/24、3/24(金)

- 日 時/第4金曜日 10:30~12:00
- 講師/伊藤 令子 (ハーブ&アロマテラピー教室 Ann.GrandClamp主宰)
- 受講料/1,650円(月1回) ●材料費/500円~1000円(1回につき)

大人気!

おわらの唄と三味線

民謡「越中おわら」と情緒あふれる三味線を基礎から教えます。

- 体験日 1/25、2/22、3/22(水)
- 日 時/第2・4水曜日 18:00~19:30
- 講師/庵 進(越中八尾おわら道場代表)
- 受講料/3,300円(月2回)

なりたいたいになれるメイクアップ術

自分の「顔」のプロポーションを知って、メイクアップの基本や自分に合ったメイクを実習します。

- 体験日 1/31、2/7、3/7(火)
- 日 時/第1火曜日 10:30~12:00
- 講師/福島 市代 (ワミレスサロンアナタラジック代表)
- 受講料/2,200円(月1回)

はじめての津軽三味線

全国大会優勝など多くの奏者を育てた講師が担当します。

- 体験日 1/24、2/28、3/28(火)
- 日 時/第2・4火曜日 18:30~20:00
- 講師/中村 明宏(津軽三味線明宏会主宰)
- 受講料/3,300円(月2回)

ミュージック、文芸・教養

大人講座 体験無料!!

初心者の方は指一本から始められる!

大人のための脳トレピアノ®

ピアノの練習と聞くと、「両手を使って難しそう」というイメージもあるかも知れませんが、初心者では文字通り指1本が2本になり、やがて両手で弾けるようになります。「昔習っていたけど挫折した」などの経験者も歓迎です。



中野志保 講師

【中野志保講師】からのメッセージ 「脳トレピアノ」は全国悠悠塾協会(京都)が、30年以上のピアノ指導の経験に基づいたレッスン法です。誰でも、何歳からでも始められ、「自分で弾けた」という満足感を味わってほしいと思います。

体験日 1/31、2/21、3/7(火)

- 日 時/第1・3火曜日 10:30~11:30
- 講師/中野 志保(脳トレピアノエグゼクティブ認定講師)
- 受講料/3,960円(月2回)

テノール歌手がボイストレーニングを指導します

近藤洋平のボイストレーニング

正しい姿勢・大きな声で歌うことは、心のリフレッシュにもつながります。



近藤洋平 講師

体験日 1/31、2/21、3/7(火)

- 日 時/第1・3火曜日 14:30~15:30
- 講師/近藤 洋平(テノール歌手)
- 受講料/3,740円(月2回)

ソプラノ歌手によるボイストレーニング

大学の声楽科出身の現役ソプラノ歌手が担当します。声が出にくくなったと感じている方に基本的な発声方法を教えます。



谷口琴音 講師

体験日 1/18、2/15、3/15(水)

- 日 時/第1・3水曜日 11:00~12:00
- 講師/谷口 琴音(ソプラノ歌手、声楽家)
- 受講料/3,960円(月2回)
- 教材費/100円 ●持ち物/筆記用具、飲み物

県内各教室で100人が習う人気講座

はじめてのウクレレ

人気のため増設!



荒木美幸 講師

体験日 1/25、2/22、3/22(水)

- 日 時/第2・4水曜 15:30~16:30 体験時間16:30~17:00
- 講師/荒木 美幸(ウクレレ教室ラブレとやま主宰)
- 受講料/3,300円(月2回)
- 同時募集 月曜日クラス:第4月曜日19:00~20:00 1,650円(月1回) 水曜日クラス:第1・3水曜日15:00~16:00 3,300円(月2回)

はじめましょう。本場の二胡

カリキュラム例
①基本姿勢・弓の弾き方
②楽器の扱いと調音
③ドレミ音階の弾き方



伴野いよ 講師

体験日 1/19、2/2、3/16(木)

- 日 時/第1・3木曜14:00~15:00、18:30~19:30
- 講師/伴野 いよ(二胡奏者、中国安徽省出身)
- 受講料/3,960円(月2回)

美術・工芸、パソコン

美文字レッスン

美しい文字を書けるようになれば、手書きの手紙やはがきで、受け取った手が「あの人は丁寧な人だなあ。ポジティブで元気がある」と感じてもらえるようになります。それぞれのレベルに合ったお手本を用意し、ボールペンや筆ペンで縦画、横画、払い、跳ねなど基本点画をまず教えます。



陽苑 講師

【陽苑講師】からのメッセージ ペンと筆ペンでは、筆ペンの方が難易度は増します。書は柔らかない毛を制することが上達の道です。ですから、筆ペンを習得すれば、普通のボールペンも容易になってきます。男性もウエルカムで、ぜひ一度体験してみてください。

体験日 1/24、2/28、3/28(火)

- 日 時/第2・4火曜日 13:30~15:00
- 講師/陽苑(若越書道会同人)
- 受講料/3,300円(月2回)

土曜油絵

「絵を描いてみたいけれど、何から始めていいかわからない」、そんな人にお勧めの講座です。最初に小さな静物画を完成させ、その後は各自好きな題材を描きます。肩肘張らずに油彩画と水彩画の両方を学べる人気講座です。



体験日 1/21、2/18、3/4(土)

- 日 時/第1・3土曜日 13:00~14:30
- 講師/宮本 明日香(県洋画連盟会員)
- 受講料/3,300円(月2回)

日常の中にトキメキを♪ポーセラーツ

世界にひとつだけのオリジナルテーブルウェア作りのお手伝いをします。



新設講座

体験日 1/11、2/8、3/8(水)

- 日 時/第2水曜日 10:30~12:30
- 講師/田中 陽子(Little-R主宰)
- 受講料/2,200円(月1回) ●体験材料費/1,000円

はじめての日本画

基礎から応用まで丁寧に指導します。



体験日 1/24、2/28、3/28(火)

- 日 時/第2・4火曜日 13:00~15:00
- 講師/中村 優希(金沢美大大学院修了)
- 受講料/3,300円(月2回)

パソコン教室

この講座はグループレッスンです。初めてのパソコンでじっくり初歩からの方もOKです。

- 体験日 1/30、2/20、3/20(月)
- 日 時/第1・3月曜日 13:30~14:30、14:40~15:40
- 講師/高田めぐみ(富山のパソコンクリニックPC doctor)
- 受講料/3,300円(月2回)

プロが教える写真入門

デジタルカメラの基本や撮影テクニックなど、プロカメラマンがていねいにお教えします。

- 体験日 1/28、2/25、3/25(土)
- 日 時/第2・4土曜日 13:00~15:00
- 講師/大志摩 洋一(フォトグラファー)
- 受講料/3,960円(月2回)

講座	体験日	講師	曜日・時間	受講料
シニアのためのスマホ講座	1/30、2/20、3/20	富山のパソコンクリニックPC doctor	第1・3月 10:15~11:15、11:30~12:30	4,400円(月2回)
楽しい絵手紙	1/25、2/22、3/22	菅田 陽子	第2・4水 10:00~12:00	3,300円(月2回)
書道	お問い合わせください	山口 李鳩	第1・2・3水 19:30~21:30 第2・3・4金 14:00~17:00 第1・2・3土 10:30~12:00	3,300円(月3回)
楽しいきもの着つけ教室	火 1/31、2/28、3/28 木 1/26、2/9、3/23	火 水上 暢子 木 吉田三智子	第2・3・4火、木 18:30~20:30	4,950円(月3回)
カルトナージュ入門	2/1、3/1	高橋 裕美	第3水 10:30~12:30	2,200円(月1回)
水彩画入門	1/25、2/22、3/22	古田 恵子	第2・4水 13:00~15:00	3,520円(月2回)
紙バンドでかご編みレッスン	1/19、3/16	善田 希	第1・3木 10:30~12:30	3,740円(月2回)
仏像を彫る	1/28、2/25、3/11	森下 廣箭	第2・4土 18:00~20:00	3,740円(月2回)

外国語、スポーツ・健康

韓国語入門

まず、基本的な文法を覚え、それを基にして日常会話ができるよう徐々にレベルアップしていきます。会話ができるようになりますと韓国語学習が楽しくなっています!



【金光淑講師】からのメッセージ 金光淑です。光州市出身です。日本に来て24年になります。15年前から高校やカルチャー教室、個人レッスンで韓国語を教えています。韓国人は情に厚く、涙もろく、温かいです。韓国語を学ぶことでそんな温かい韓国をさらに身近に感じることが出来ます。一緒に楽しく学びましょう。

体験日 1/30、2/20、3/20(月)

- 日 時/第1・3月曜日 18:50~19:50(入門)20:00~21:00(初級)
- 講師/金 光淑(光州市出身、朝鮮大卒業)
- 受講料/5,060円(月2回)

大人のためのバレエ

増設講座 人気のため土曜クラス増設! 初心者大歓迎! テクニックよりも基礎や身体土台作りをメインにした大人のためのバレエクラスです。憧れのバレエレッスンから挑戦しましょう。



- 講師/Junko(anatomic-ballet-arts 講師)
- 持ち物/靴下、動きやすい服装、飲み物、タオル
- 土曜日クラス 体験日 1/21、2/25、3/25(土)
- 日 時/第1・2・3土曜日 19:30~20:30 ●受講料/4,950円(月3回)
- 日曜日クラス 体験日 1/29、2/19、3/26(日)
- 日 時/第1・2・3日曜日 10:30~11:30 ●受講料/4,950円(月3回)
- 火曜日クラス 体験日 1/31、2/21、3/7(火)
- 日 時/第1・3火曜日 14:00~15:15 ●受講料/3,960円(月2回)

社交ダンス

健康促進や運動不足解消の為に何か始めたい方、初心者の方、競技選手の方、私達と一緒にダンスで楽しく汗を流しましょう。



体験日 1/25、2/22、3/22(水)

- 日 時/第2・4水曜日 19:30~20:20(入門) 20:30~21:20(経験者)
- 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)

骨盤調整ヨガ

肩こり・腰痛・婦人科系疾患・産後太りにお悩みの方や身体を柔らかくしたい方、体幹を鍛えたい方に効果があるヨガです。



体験日 1/25、2/22、3/22(水)

- 日 時/第2・4水曜日 13:30~14:40
- 講師/Youen(骨盤調整ヨガインストラクター)
- 受講料/3,300円(月2回)

講座	体験日	講師	曜日・時間	受講料
ポッコリおなか改善骨盤底筋ヨガ	1/24、2/28、3/28	ハートビートライフオカインストラクター	第2・4火 13:00~14:00 木 10:10~11:00(初級) 木 11:10~12:00(中級)	3,960円(月2回) 8,800円(月4回)
大人が楽しむ英会話	1/26、2/9、3/30	ムンニャック・ジョン	第1・3水 10:30~11:30 第2・4火 11:15~12:00	3,300円(月2回) 5,060円(月2回)
トランポリンエクササイズ	1/18、2/15、3/29	ハートビートライフオカインストラクター	第1・3水 10:30~11:30	3,300円(月2回)
フランス語入門	1/24、2/28、3/28	ペイヤー・ニコラ	第2・4火 11:15~12:00	4,950円(月3回)
リラクソヨガ	1/24、2/21、3/28	Kimiko	火 19:00~19:50、20:00~20:50	4,950円(月3回)
はじめての太極拳	1/30、2/20、3/20	青山 玲子	第1・2・3月 10:30~12:00	4,950円(月3回)
心と身体を癒やす太極拳	1/19、2/9、3/23	浅野 修	第1・2・3木 19:00~20:30	4,950円(月3回)
シニアのロコモ予防	1/31、2/28、3/28	竹 かおり	火 10:50~12:00	2,860円(月2回) 5,280円(月4回)
60代からの健康体操	1/27、2/24、3/24	竹 かおり	金 10:30~12:00	4,400円(月4回)
はじめてのフラダンス	1/27、2/24、3/24	摺崎 真純	第2・4金 19:00~20:30	3,300円(月2回)
ミセスのためのリズムダンス	1/30、2/6、3/20	松原 康子	第1・3月 13:30~14:30	3,300円(月2回)