

新設講座

心の健康とストレス発散のために
思いっきり歌いましょう

シニアわくわく 歌謡教室

体験日 **10/1、11/5、
12/3(日)**

懐かしい「恋のフーガ」、「青い山脈」等を
一緒に楽しんで歌いましょう。



- 日 時／第1日曜14:00～15:00
- 講 師／菊田 美和子
(シニアわくわく音楽塾 塾長)
- 受講料／1,870円(月1回)、教材費別途

初心者から経験者まで!

将棋入門

対象:幼児～大人

体験日 **9/23、10/28、
11/25、12/9(土)**

ルールを知らなくても将棋に興味があれば大丈夫。
様々な世代との交流を通じて、コミュニケーションスキルが磨かれます。



- 日 時／第2・4土曜14:00～15:00
- 講 師／高田 彰
(日本将棋連盟公認将棋普及指導員・七段)
- 受講料／2,200円(月2回)

受講生4,000人が通う 富山新聞文化センター

グリーンモール山室教室

学びの秋 運動の秋

今が始め時、レッツスタート!

無料体験会
開催! 必ず事前に
お申し込みください。

全46講座
月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。



詳細はコチラ

こども講座

空手はキミの心を強くする
正しく自分を信じる力、自信を身に付けよう!

こども空手

体験日 **10/2・16、
11/20、12/4(月)**

一人一人の個性にあわせ、「ほめる・
伸ばす・礼儀正しく」を、空手道を通じて
じっくり学んでいきます。

- 日 時／第1・3月曜
16:45～17:35(小学1～3年生)
17:40～18:40(小学4～6年生)
- 講 師／川端 聡(蹴拳塾川端道場主宰)
- 受講料／3,300円(月2回)
- 備品代／200円



こどもの特技を伸ばします

こども絵画

体験日 **9/27、10/25、
11/22、12/13(水)**

子どもたちがのびのびと、ふんだんに色を
使って気持ちに素直に絵を描けるようにお手
伝いをします。子どもたちの夢や身の回りの静
物、風景などを自由に描く、楽しい教室です。



- 日 時／第2・4水曜16:30～18:30(内1時間)
- 講 師／清水 智美(絵画教室主宰)
- 受講料／4,400円(月2回)
- 持ち物／筆記用具、色鉛筆、水彩道具、クレヨン等

全国で展開するジャックポットダンス
ファクトリーの講師が担当します

はじめてのHIPHOPダンス

体験日 **9/16、10/28、11/25、
12/2(土)**

あいさつに始まり、準備運動、ダ
ンスの基本的な体の動かし方な
ど、HIPHOPの基礎からしっかりレ
クチャーしていきます。



- 日 時／土曜10:10～11:00(幼児～小学2年生)
11:10～12:20(小学3年生以上)
- 講 師／THMO(ジャックポット公認ダンス
インストラクター)
- 受講料／5,940円(幼児～小学2年生(月4回)
6,800円(小学3年生以上・月4回)
- 持ち物／内履きシューズ、飲み物、タオル

かっこよく、かわいく踊ろう!

MAIのキッズダンス

体験日 **9/26、10/24、11/28、
12/5(火)**

レッスンでは、ストレッチで
柔軟性を高めたり、ステップ
やダンステクニックを覚えて
いきます。振り付けを練習し
ながらリズム感も養えます。



- 日 時／火曜16:15～17:00
(キッズクラス・3歳～小学2年生)
17:15～18:15
(ジュニアクラス・小学3年生～中学生)
- 講 師／MAI(振付家、ダンサー)
- 受講料／5,940円(月4回)
- 持ち物／服装(ズボン)、内履きシューズ、飲み物、タオル

楽しくなければダンスじゃない!

優香のキッズダンス

体験日 **9/22、10/27、11/24、
12/1(金)**

基礎から学ぶことで上達も早ま
り、相手に合わせようと意識する
ことで協調性や進捗感も身に付き
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
に踊ることがモットーです!



- 日 時／第1・2・3金曜
16:45～17:30(幼児)
17:40～18:40(小学生)
- 講 師／優香 O-michi(Dance Zone you代表)
- 受講料／4,950円(月3回)
- 持ち物／服装(ズボン)、内履きシューズ、飲み物、タオル

文字を書くことが好きになり
集中力、持続力を養います

こども書道

体験日 **9/16、10/21、11/18、
12/2(土)**

子どもの良いところ
を伸ばし、楽しみなが
ら書道を学びます。実力
により昇級・昇段を目
指します。



- 日 時／第1・3土曜15:00～16:00
- 講 師／中村 友希(現書会幹事)
- 受講料／3,300円(月2回)

大人講座

認知症予防の「脳トレ」として人気です

初めての 女性マージャン

体験日 **9/21、10/19、
11/16、12/7(木)**

未経験でも、牌の積み方や役の作り方、ルール
などを半年ほどかけて覚えます。同じ卓を囲むこ
とで交流が広がります。



- 日 時／第1・3木曜12:00～14:00
- 講 師／竹中 慎(元最高位戦日本プロ麻雀協会所属)
- 受講料／4,400円(月2回)、受講時テキスト代2,200円

癒しの音色「ウクレレ」で弾き語り♪

たのしいウクレレ 金曜コース

体験日 **9/22、10/27、
11/24、12/8(金)**

- 日 時／第2・4金曜
19:30～20:30
体験19:00～19:30
- 講 師／西田 小百合(ウクレレ奏者)
- 受講料／3,300円(月2回)
- 持ち物／ウクレレ(あれば)



楽器初心者におすすめ

はじめてのウクレレ 月曜コース

体験日 **9/25、10/23、
11/27、12/11(月)**

- 日 時／第2・4月曜
13:30～14:30、15:00～16:00
体験14:30～15:00
- 講 師／荒木 美幸(ウクレレ教室ラブレレやま主宰)
- 受講料／3,300円(月2回)



中国の楽器「二胡」を始める方が増えています

はじめての二胡

体験日 **9/20、10/18、
11/15、12/6(水)**

- 日 時／第1・3水曜10:10～11:10
- 講 師／艾依荷(アイ・イェウ)
(二胡奏者、中国安徽省出身)
- 受講料／3,960円(月2回)



「大江戸助六太鼓」元団員のプロ奏者が直接指導

良鳴竜一の和太鼓講座

体験日 **9/16、10/28、
11/25、12/2(土)**

- 日 時／土曜18:00～18:50(初心者)
19:00～19:50(経験者)
- 講 師／良鳴 竜一(元大江戸助六太鼓演奏者)
- 受講料／6,600円(月4回)



大人の書道・美文字

体験日 **9/26、10/24、
11/28、12/12(火)**

- 日 時／第2・4火曜
10:30～12:00
- 講 師／中村 友希(現書会幹事)
- 受講料／3,960円(月2回)



クラフトバンドでカゴ作り

体験日 **9/15、10/20、
11/17、12/1(金)**

- 日 時／第1・3金曜13:00～15:00
- 講 師／上村 由佳(カゴ作家)
- 受講料／3,740円(月2回)
- 体験材料費／1,000円



初めてのハワイアンフラ

体験日 **9/27、10/25、
11/22、12/13(水)**

- 日 時／第2・4水曜13:00～14:00
- 講 師／村松 美香(ハワイフラ・オハラ・リハ所属)
- 受講料／3,300円(月2回)
- 持ち物／動きやすい服装、飲み物、タオル



脳トレピア®

体験日 **9/27、10/25、
11/22、12/13(水)**

- 日 時／第2・4水曜10:05～11:05
11:15～12:15(増設)
- 講 師／中野 志保(脳トレピア/エグゼクティブ講師)
- 受講料／3,960円(月2回)
- 持ち物／筆記用具



水彩画入門

体験日 **9/28、10/26、
11/30、12/14(木)**

- 日 時／第2・4木曜
10:00～11:30
- 講 師／前村 悦夫(東洋画連盟会員)
- 受講料／3,300円(月2回)



楽しい絵手紙

体験日 **10/16、11/20、
12/4(月)**

- 日 時／第1・3月曜
10:15～12:00
- 講 師／菅田 陽子(日本絵手紙協会公認講師)
- 受講料／3,300円(月2回)
- 体験材料費／500円



欧風のアートフラワーアレンジ

体験日 **9/22、10/27、11/24、12/22(金)**

- 日 時／第2・4金曜14:30～16:00
- 講 師／小坂 弥生(AZUSA FLORIST代表)
- 受講料／3,300円(月1回)
- 材料費／3,300円
- 体験材料費／1,000円
- 持ち物／ワイヤーカット可能なハサミ



水墨画入門

体験日 **9/26、10/24、
11/28、12/12(火)**

- 日 時／第2・4火曜13:30～15:30
- 講 師／中川 柚水
(全日本水墨画会無鑑査)
- 受講料／3,520円(月2回)

みんなで脳トレ

体験日 **10/2、11/6、
12/4(月)**

- 日 時／第1月曜14:30～15:30
- 講 師／高木 綾乃(ほぷす脳活スクール
脳トレ士)
- 受講料／1,650円(月1回)



今から始めるパソコン教室

体験日 **10/16、11/20、12/18(月)**

- 日 時／第1・3月曜13:00～14:00
- 講 師／高木 綾乃(シ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／2,200円(月1回)
- 教材費1,650円
- 持ち物／ノートパソコン、筆記用具



カルトナーージュ入門

体験日 **10/3、11/7、12/5(火)**

- 日 時／第1火曜13:00～15:00
- 講 師／高橋 裕美(サロンドゥカルト
スタジオ主宰)
- 受講料／2,000円(月1回)
- 体験料／1,000円
- 体験材料費／1,100円
- 持ち物／はさみ、定規、ボンド



疲れやすい、骨粗しょう症が気になる
そんな方に最適

シニアの筋力 アップヨガ

体験日 **9/20、10/18、
11/15、12/6(水)**

体力に自信がない、運動不足だけど動きた
くないという方に。楽しく筋肉強化、健康促
進へとつながる筋トレを行います。



- 日 時／第1・3水曜15:30～16:30
- 講 師／上田 諭姿(ヨガインストラクター)
- 受講料／3,300円(月2回)

心と身体のバランスを整える健康体操!

太極拳入門

体験日 **9/29、10/27、11/24、
12/1(金)**

ゆっくりとした全身運
動で、体力・年齢に関係
なく、どなたでも受講で
きます。



- 日 時／金曜10:30～12:00
- 講 師／塚田 美雪
(日本武術太極拳連盟公認指導員)
- 受講料／4,620円(月4回)
- 持ち物／内履きシューズ、タオル、飲み物

ダンスがはじめての方でも大丈夫!

大人からはじめる ジャズダンス

体験日 **9/26、10/24、
11/28、12/5(火)**

ダンスがはじめ
ての方も苦手だと
感じている方も楽
しく踊れるよう
に、お手伝いさせ
ていただきます!



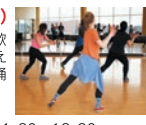
- 日 時／火曜19:15～20:45
- 講 師／MAI(振付家、ダンサー)
- 受講料／6,620円(月4回)
- 持ち物／飲み物、タオル

自分だけの世界で気持ちよく踊ろう!

大人のK-POPダンス

体験日 **9/19、10/17、11/21、
12/19(火)**

ダンス未経験者大歓迎。
楽しく振り付けを覚え
ながら、いつの間にか踊
れるようになります。

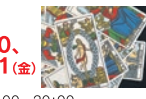


- 日 時／第1・3火曜11:20～12:20
- 講 師／山口 聡子(ハートビートライフ・オカ
ダンス講師)
- 受講料／3,300円(月2回)
- 持ち物／内履きシューズ、飲み物、動きやすい服装

タロット入門

体験日 **9/15、10/20、
11/17、12/1(金)**

- 日 時／第1・3金曜19:00～20:00
- 講 師／Rica(非営利生かいつくり代表)
- 受講料／4,400円(月2回)



お仕事帰りのボーカルレッスン(グループレッスン)

体験日 **9/18、10/16、
11/20、12/4(月)**

- 日 時／第1・3月曜19:30～20:30
- 講 師／野上 聡子(大阪音楽大学音楽学部
商業学科)
- 受講料／4,950円(月2回)
- 持ち物／飲み物



はじめてのオカリナ

体験日 **9/21、10/19、
11/16、12/7(木)**

- 日 時／第1・3木曜
10:30～11:30
- 講 師／窪田 比佐子(さくら大正琴・オカリナ教室)
- 受講料／3,300円(月2回)



おもてなし英会話

体験日 **9/25、10/23、11/27、12/11(月)**

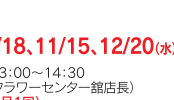
- 日 時／第2・4月曜10:00～11:00(初級)
11:10～12:10(中級)
- 講 師／東山 祐子(カナダトリニティエスター
ン大学大学院修士、TESOL取得)
- 受講料／3,960円(月2回)



盆栽入門

体験日 **9/20、10/18、11/15、12/20(水)**

- 日 時／第3火曜13:00～14:30
- 講 師／笹 哲也(フラウセンター館店長)
- 受講料／2,200円(月1回)
- 材料費／2,000円
- 体験材料費／2,200円
- 持ち物／ゴム手袋、汚れてもいい服装・エプロン



おわら踊り入門

体験日 **9/22、10/27、
11/24、12/18(金)**

- 日 時／第2・4金曜
13:00～14:00
- 講 師／竹原 洋子(竹風会会長)
- 受講料／3,300円(月2回)



ハーブ&アロマテラピー