

※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。※記載の体験日以降も体験を受け付けます。

初心者向き! 何歳でも始められる!! 高岡市・氷見市の方限定

# 女性のための健康ボウリング

場 所 高岡スカイボウル(氷見市上田子124番地 海老坂ガーデンプラネット3F)

【開催日】火曜14:30~(2時間) 各期定員30名

第1期 9/26(火)スタート!(全5回)  
9/26、10/3・10・17・24(火)

第2期 10/31(火)スタート!(全5回)  
10/31、11/7・14・21・28(火)

第3期 12/5(火)スタート!(全5回)  
12/5・12・19・26、1/9(火)

お申し込みの際に ①第1期、2期、3期からお選びください。  
②お名前、住所、生年月日、電話番号をお知らせください。

講 師 大串 正弘(高岡スカイボウル講師) 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオルなど

受講料は5回分全て込みで!! 2,000円(お一人様、税込)

※全てのゲーム代・賃料代・教材費・傷害保険料込。※年齢に関係なく、どなたでもお気軽にご参加いただける内容です。  
※受講料は1回目の教室開催日に、会場にてお支払いをお願いします。

たくさん汗をかき、心身ともにリフレッシュ

## ホットヨガ

体験日 9/26、10/24、11/28、12/5(火)

■体験料/1,430円  
■持ち物/飲み物・バスタオル・着替え・ヨガマット

室温38℃、湿度65%のホット専用スタジオでエクササイズ! 高温多湿の環境の中で効果的に運動し、発汗を促します。

●日 時/火曜20:00~20:45  
●講 師/製木ともみ(ホットヨガインストラクター)  
●受講料/5,720円(月4回)

心地よいハイアンミュージックに癒されて

## エンジョイ・フラダンス入門

体験日 9/21、10/19、11/16、12/7(木)

歌詞の意味を説明しながら手の動きや足の動かし方など、キングカメハメハフラコンペティションで準優勝の経歴がある講師がお教えします。

●日 時/第1・3木曜18:30~19:45  
●講 師/中浜 直美(フニフラスタジオ主宰)  
●受講料/3,960円(月2回)

個々のレベルに合わせた個別指導で安心です

## はじめてのフルート

体験日 10/10、11/28、12/12(火)

音出しから習いたい、楽器がないので購入して始めたいという方は大歓迎です。楽器が読めなくても大丈夫です。1人1人丁寧に指導します。

●日 時/第2・4火曜18:30~20:30  
(30分個人レッスン※午前クラスもあります)  
●講 師/谷口佳子(洗足学園大学 フルート専攻卒)  
●受講料/5,500円(月2回)

ハンモックを使った最新ヨガ  
チャレンジポーズも取り入れる楽しいレッスン

## エアリアルヨガ

体験日 9/25、10/23、11/27、12/4(月)  
9/27、10/25、11/22、12/6(水)

■体験料/1,500円  
■持ち物/飲み物、タオル、ヨガウェア

洋室に合わせて流れるように動くフローヨガや逆さまになって手を広げるフェアリーポーズに挑戦します。

●日 時/月曜14:45~15:30、水曜18:45~19:30、19:45~20:30  
●講 師/Yoko(エアリアルヨガインストラクター)  
●受講料/6,820円(月4回)

ブロックなどを使い時間をかけて丁寧にほぐします

## べったり開脚前屈クラス

体験日 9/30、10/28、11/25、12/2(土)

安全で効果的なストレッチングとエクササイズを通して、開脚の範囲を広げる方法を学びます。

●日 時/土曜17:00~18:00  
●講 師/Yoko(エアリアルヨガインストラクター)  
●受講料/6,600円(月4回)

一世を風靡したビリー隊長のエクササイズが登場

## ビリー隊長のエクササイズ「ブートキャンプ」〈通常クラス〉

体験日 9/22、10/27、11/24、12/1(金)

音楽に合わせて、正しいテクニックで動くことで筋力と有酸素運動が同時に行えます。各自のレベルに合わせて指導します。

●日 時/金曜19:15~20:00、20:00~20:45  
●受講料/5,940円(月4回)

伝統工芸に手軽に挑戦できます

## 金継ぎ・螺鈿・蒔絵入門

説明会 9/22、10/27、11/24、12/22(金)

金継ぎでは、割れたり又は欠けた陶器を漆で接着し、金粉を蒔くことで世界に一つだけの器を製作できます。螺鈿・蒔絵では、塗り上がった作品に漆で絵を描き、金、銀などの金属粉や青貝などを蒔いたり貼るといった蒔絵の基本を学べます。

●日 時/第2・4金曜10:00~12:00  
●講 師/吉川 則行(日本工芸会正会員) ●受講料/4,400円(月2回)

そば打ちの面白さ、奥深さを感じられる講座です

## そばを打つ 定員:5名

説明会 9/25、10/23、11/27、12/25(月)

初めての方でも、蕎麦粉からの練り方、打ち方はもちろん、ゆで方のコツなどもお教えいたします。

●日 時/第4火曜18:30~21:00  
●講 師/道谷 悦一(そば教室講師)  
●受講料/2,200円(月1回) ●材料費/実費  
●持ち物/250ccカップ、エプロン、三角巾、タッパ、タオル2本、筆記用具

挿絵入りの年賀状や暑中見舞いなど季節のお便りが書けます

## 楽しい己書(おのれしょ)

体験日 9/26、10/24、11/28、12/26(火)

誰でも90分で味のあふれる字が書けるようになります。上手下手は関係ありません。己の心を素直に書く。あなただけの己書を書いてみませんか。

●日 時/第4火曜14:00~16:00  
●講 師/福岡 靖子(日本書道連合会)  
●受講料/2,200円(月1回) ●教材費/300円

富山のことを英語で語れるようになろう!

## とやま英語ガイド講座

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(火)

富山県を訪れる外国人が興味を持ちそうな場所、出来事などを英語で説明できるようになります。

●日 時/第2・4火曜13:30~15:30  
●講 師/神保 正(富山外国語専門学校教授、通訳案内士)  
●受講料/4,400円(月2回)

高岡市伏木出身 三遊亭美よしと落語を楽しもう!

開講日 9/26(火) ●日 時/第4火曜16:45~17:45(こども)、19:00~20:30(大人)

【おとなの部】90分真剣勝負美よしLIVE

生の落語を時間の限り、とことん味わっていただきます。持ちネタをどんどん増やし、経験を積んで、人情味あふれる噺家になっていきたい。そんな美よしの成長をぜひ間近で見守ってください。

【こどもの部】こばなし入門講座 ●対象/小学3~6年生

落語は演じ手1人ですべての登場人物を表現する話芸です。小道具も扇子と手ぬぐいのみ。そばをすつたりする、おなじみの仕草を体験し、実際にこばなしに挑戦します。

●講 師/三遊亭 美よし(落語家) ●体験料・受講料/各2,200円(月1回)

『源氏物語』の内容をたどりながら紫式部自身の姿にも迫る

## 源氏物語を読む

体験日 9/16、10/21、11/18、12/16(土)

来年の大河ドラマの主人公は「紫式部」。その代表作である、あらゆる恋愛、人生のドラマが織り成す、世界最古の長編小説『源氏物語』を読んでみましょう。

●日 時/第3土曜14:00~15:30  
●講 師/常田 正代(燈き源氏の会主宰)  
●受講料/1,650円(月1回)

手軽に使える色えんぴつで身近な物や風景などを描いてみませんか

## 色えんぴつ&銅版画

体験日 9/28、10/26、11/30、12/14(木)

初心者向けでアートの楽しさを体験できる内容です。色鉛筆と銅版画の基本的な技法を学びながら、自分のアート作品を制作してみましょう。

●日 時/第2・4木曜10:00~12:00  
●講 師/戸田 智(銅版画作家) ●受講料/3,960円(月2回)

色ガラスを溶かしてオリジナルガラスアクセサリを制作!

## とんぼ玉&アクセサリ(昼・夜コース)

体験日 9/29、10/20、11/17、12/1(金)

■持ち物/エプロン

出来上がったガラスビーズを使って、自分だけのガラスアクセサリを作ってみませんか? 体験ではとんぼ玉制作のデモンストレーションを行います。

●日 時/第1・3金曜10:00~12:00、18:30~20:30  
●講 師/高田 範子(ガラス作家)  
●受講料/5,500円(月2回) ※材料費実費

使うほど馴染めてきて味わいのある革製品

## 初心者向けレザークラフト

体験日 10/12、11/9、12/14(木)

■体験材料費/1,000円

初めての方でも大丈夫です。木槌をたたいて作品を作ります。簡単な物から作りますので安心してお越しください。道具はお貸しします。

●日 時/第2木曜11:00~12:30  
●講 師/高岩 陽子(レザー作家) ●受講料/1,980円(月1回)

軽くてあったかウエットフェルト

## ウエットフェルト(羊毛フェルト)

体験日 9/25、10/30、11/27、12/11(月)

ふわふわでカラフルな羊毛を、石鹸水を使ってフェルト化する技法を使って、ポーチやバッグ、スリッパなど、実用的に使える雑貨を作ります。作りたい作品のご要望にも対応します。

●日 時/第2・4金曜12:30~14:30  
●講 師/辻 恵子(羊毛フェルトクリエーター)  
●受講料/3,960円(月2回)

和の飾りを四季にとり入れてみませんか?

## つまみ細工

体験日 9/22、10/27、11/10、12/8(金)

■体験材料費/1,000円

まずは、四季に合ったつまみ細工飾りを作りましょう。続けるうちに成人式や七五三の髪飾りなどを作るようなカリキュラムとなっています。

●日 時/第2・4金曜14:00~16:00  
●講 師/中田 よしえ(つまみ細工作家、着付け師)  
●受講料/3,960円(月2回)

手軽に使える色えんぴつで身近な物や風景などを描いてみませんか

## 色えんぴつ&銅版画

体験日 9/28、10/26、11/30、12/14(木)

初心者向けでアートの楽しさを体験できる内容です。色鉛筆と銅版画の基本的な技法を学びながら、自分のアート作品を制作してみましょう。

●日 時/第2・4木曜10:00~12:00  
●講 師/戸田 智(銅版画作家) ●受講料/3,960円(月2回)

色ガラスを溶かしてオリジナルガラスアクセサリを制作!

## とんぼ玉&アクセサリ(昼・夜コース)

体験日 9/29、10/20、11/17、12/1(金)

■持ち物/エプロン

出来上がったガラスビーズを使って、自分だけのガラスアクセサリを作ってみませんか? 体験ではとんぼ玉制作のデモンストレーションを行います。

●日 時/第1・3金曜10:00~12:00、18:30~20:30  
●講 師/高田 範子(ガラス作家)  
●受講料/5,500円(月2回) ※材料費実費

「もっと上手になりたい!」そんな悩みに嶋雄大が全力サポート

## 歌手 嶋雄大のカラオケ入門

体験日 9/25、10/23、11/27、12/11(月)

「カラオケで歌う一歩が踏み出せない!」「もっと上手になりたい!」自信を持って歌えるようになる秘訣を余すところなくお伝えします。

●日 時/第2・4火曜14:30~16:00  
●講 師/嶋雄大(日本クラウン所属歌手)  
●受講料/3,960円(月2回)

資格検定合格後に認定証を授与

## 脳トレピアノ講師養成講座(4日間コース) 定員10名

無料説明会 10/19(木)

シニア向けのピアノレッスン法を学び、脳を活性化しながら楽しく弾く方法を習得する講師養成講座です。

●開講日時/11/2・9・16・30(木)  
10:30~12:00  
●講 師/土合 茜(脳トレピアノ/エグゼクティブ講師)  
●受講料/35,200円(全4回) ●教材費/1,100円(全4回)

初めての方はもちろん、練習したけど挫折してしまっただけ、お気軽にどうぞ。

## アコースティックギター教室

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(水)

●持ち物/お持ちであればギター

とにかく楽しく簡単に弾けるようになるギター教室ができました。好きだった曲を弾き語りて楽しませんか?

●日 時/第1・3水曜18:00~19:00(こども) 19:15~20:15(大人)  
●講 師/平能 雅典(ジャズフィットラグタイムブルースバンド)  
●受講料/3,960円(月2回)

持ち運びやすく、手軽な楽器です

## はじめてのウクレレ

体験日 9/27、10/25、11/22、12/13(水)

好きな歌を口ずさみながら仲間と一緒にアンサンブル!ウクレレを弾いて、しばしば日常から離れ、癒しのひとときを過ごしましょう。

●日 時/第2・4水曜10:30~11:30  
●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)

一人一人が主役になれるサッカー教室

## ジュニアサッカー&フットサル講座

体験日 9/30、10/21、11/18、12/2(土)

フットサルは人数が少ない分、たくさんボールに絡み、ゴールを決める楽しさが実感できます。

●日 時/第1・2・3土曜12:00~13:00(幼児) 13:10~14:10(小学1・2年)  
●講 師/松岡 徹(フットサルコーチ) ●受講料/4,950円(月3回)

レベルに応じた実践的なテクニックを学ぼう

## 1対1で負けないサッカーテクニック講座(マンツーマンレッスン)

体験日 10/28、11/25、12/23(土)

抜くドリブル、とれないドリブル。1対1で負けないテクニックを身に付けよう。

●日 時/第4土曜12:00~14:10(1人20分)  
●講 師/松岡 徹(フットサルコーチ) ●受講料/1,650円(月1回)

プラモデルの基本知識と道具の使い方など

## はじめてのプラモデル

体験日 9/16、10/21、11/18、12/2(土)

「どうやって始めたらいいかわからない。難しくて挫折してしまっただけ!」そんな方も大丈夫! 小学生のころ作ったプラモデルにもう一度、挑戦する方を助けたいです。

●日 時/第1・3土曜10:00~12:00

戦車、日本の名車、鉄道車両、戦闘機、F1、艦艦などに挑戦

## こだわりプラモデル

体験日 9/30、10/28、11/25、12/9(土)

塗装テクニックやディテールアップの極意、魅力的なカスタマイズなど実践的なテクニックで、自分だけのオリジナル作品を作ります。

●日 時/第2・4土曜10:00~12:00 ●持ち物/お持ちの作品など

●講 師/中庭 伸一(こだわりの模型入門 ナカノ工業代表)  
●受講料/3,300円(月2回)

障害物をカッコよく飛び越えて思いっきりカラダを動かそう

## バール体操教室&バク転教室

体験日 9/30、10/28、11/25、12/9(土)

バール体操教室(年中~小学3年生)  
バール体操は、自分だけのオリジナル作品を作ります。

●日 時/月曜19:00~19:50(小学生) 20:00~20:50(小学生5年生~)  
●講 師/Riko(ダンスインストラクター)  
●受講料/5,984円(月4回)

バク転教室(小学生)  
身体を十分にウォームアップしたあと、身体の軸を保持しながら転がる技術、「ローリング」を練習します。

●時 間/第2・4土曜 13:30~14:30(バール体操教室) 14:40~15:40(バク転教室)  
●講 師/shoki(金沢/バール所長、忍者/バール2023金沢大会出場、バール選手)  
●受講料/3,300円(月2回)

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

## キッズダンス(RIKAクラス)

体験日 9/25、10/23、11/27、12/4(月)

●日 時/月曜19:00~19:50(小学生) ●受講料/6,600円(月4回)  
●講 師/Riko(ダンスインストラクター)

個人の表現力を引き出し、創造性を育みます

## キッズダンス(Ricoクラス)

体験日 9/29、10/27、11/24、12/1(金)

●日 時/金曜19:15~20:00(小学生) 20:05~20:50(小学生5年生~)  
●講 師/Riko(ダンスインストラクター、ダンス10年)  
●受講料/5,984円(月4回)