

新しい習い事はじめませんか。

無料体験会開催!

毎月1,540円〜

※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。

脳の活性化にも効果的な麻雀

健康マージャン

〈初級から経験者までのクラス〉

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。脳の活性化にも効果的です。

未経験の方からベテランまで、楽しめる麻雀教室です。マナーや点数についても知る事ができます。



体験日 4/24、5/22、6/26、7/31 (水)

●日 時／第2・4水曜10:00～11:45(女性クラス)
13:00～14:45(男性クラス)

●講 師／井澤 政三
(日本健康麻将協会認定レッスンプロ)

●受講料／3,300円(月2回)

お申し込み・お問い合わせ

富山新聞文化センター

高岡本部につながります

氷見教室

〒935-0012 氷見市比美町7-16 (富山新聞氷見総局内)

氷見プラファ教室

氷見市加納484 プラファショッピングセンター内

受付時間 月曜～土曜 9:30～18:30

office@toyama.bunkacenter.or.jp

富山新聞文化センター

検索

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(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。

詳細はコチラ

QRコード



新設講座

簡単な単語、文法を使い
英会話を楽しみましょう!

中学英語で英会話

体験日 4/25、5/23、6/27、7/25(木)

海外旅行先でのショッピング、食事や観光、富山に来られた外国人のおもてなし等、様々な場面を想定し会話を練習します。毎回、表現を少しずつ身に付ける楽しいレッスンです。中学英語からやり直したいシニアの方にもおすすめです。

●日 時／第2・4木曜10:00～10:50、11:00～11:50
●講 師／村山 由佳(関西外国語大学卒、英検準1級)
●受講料／3,740円(月2回)

理想の歌声を目指すお手伝いをします♪

こどもボイストレーニング

体験日 4/17、5/29、6/19、7/17(水)

カラオケで自信を持って歌いたい、憧れの曲を上手に歌いたい、合唱団に入ってるけどもっと専門的に習ってみたい。一人ひとりの歌いたい気持ちをカタチにするボイストレーニング。

●日 時／第1・3水曜 17:00～17:45 (小学生以上)
●講 師／谷口 琴音(ソプラノ歌手、声楽家)
●受講料／2,992円(月2回)
●教材費／100円(1ヵ月)

新設講座

自分で着物を着てお出かけしてみませんか
気軽にはじめる前結び着付け

体験日 4/25、5/23、6/27、7/25(木)

失敗の少ない人気の前結びを始めませんか。結婚式や披露宴、入学式、お茶会などTPOに合わせた着付けが学べます。カラー診断で、自分に合う着物もお伝えいたします。

●日 時／第2・4木曜18:45～20:45
●講 師／春木 未央子
(パーソナルカラーリスト、きものアドバイザー)
●受講料／3,300円(月2回)

新設講座

巡った寺は1,000ヶ寺以上 野村みつちと行く
観音様ゆかりの寺院&御朱印巡り

開講日 4/27、5/25、6/22、7/27(土)

県内のさまざまな歴史を持つ寺を探訪し、住職や坊主さんの話をお聞きします。それぞれに姿、形が異なる仏さまと巡り合うことで、楽しさが一段と高まります。

●日 時／第4土曜14:00～16:00
●講 師／野村 みつち(北陸寺院巡りコーディネーター)
●受講料／1,980円(月1回)※納め札代300円(初回のみ)
ご朱印代各寺院300円(希望者のみ)
●持ち物／数珠、お持ちの方は御朱印帳
●第二回場所／集合:永安寺山門前
一ヶ寺:永安寺 ニヶ寺:報恩寺

新設講座

英語で楽しい親子ふれあいタイムを
過ごします

英語で親子ふれあい遊び

体験日 4/20、5/18、6/15、7/20(土)

絵本や手遊び、ゲーム、工作などのアクティビティを通して、大好きなおうちの方と楽しい時間を過ごします。音と文字のルール「フォニックス」も使います。

●日 時／第1・3土曜14:30～15:10(40分)
(1歳児～年少児の親子)
●講 師／村山 由佳(関西外国語大学卒、英検準1級)
●受講料／3,300円(月2回)

新設講座

心が整い集中力が身に付きます

こども書道(少人数制)

体験日 5/30、6/20、7/18(木)

学校の習字で学ぶ「とめ、はね、はらい」や「正しい字形」などがきちんと習得できるよう毛筆、硬筆どちらもお稽古します。

●日 時／第1・3木曜16:30～18:00(年長～中学生)
●講 師／上 光琳(毎日書展 会員)
●受講料／3,300円(月2回)

新設講座

生そば2人前のお土産付き!

氷見そばを打つ

見学会 4/23、5/21(火)

そば道場の講師による説明と、そば打ちのデモンストレーションをご覧ください。

6/4(火)から講座スタート!

●日 時／①第1火曜10:00～12:00
②第3火曜10:00～12:00
●場 所／氷見市漁業文化交流センター
●講 師／ひもそば道場
●受講料／①2,200円(月1回)、②4,400円(月2回)
●材料費／1回1,500円(当日講師にお支払いください。)
●持ち物／エプロン・三角巾・タッパ・タオル3本・筆記用具

新設講座

木彫りの御仏さまをつくりましょう!

はじめての仏像彫刻

体験日 4/20、5/18、6/15、7/20(土)

●日 時／第1・3土曜13:30～15:30

癒しの仏像

体験日 4/26、5/24、6/28、7/26(金)

●日 時／第2・4金曜10:00～12:00

●講 師／林原 瑞光(仏師)
●受講料／3,740円(月2回) ●材料費／実費

歌って、楽しんで、輝こう! 日常のストレスも発散!

楽しいカラオケレッスン

体験日 4/15、6/17、7/29(月)

歌詞の意味を理解し、感情を込めた表現力を身につけ、もっと歌を楽しみましょう。呼吸法や発声トレーニングを学び、自分の歌声を披露する喜びを再発見しましょう。

●日 時／第1・3月曜14:00～16:00
●講 師／越後 俊治(日本音楽振興会・カラオケ講師)
●受講料／3,300円(月2回)

小さくてかわいいウクレレ! 気軽に始めてみませんか

はじめてのウクレレ 大人気!

体験日 4/26、5/24、6/28、7/26(金)

楽器初心者の方でも楽しく弾くことが出来ます。簡単なコード(和音)弾きで楽しく歌いながらレッスンを始めます。慣れたきたらみんなでアンサンブル(合奏)にもチャレンジ!

●日 時／第2・4金曜15:00～16:00、19:00～20:00
●講 師／荒木 美幸(ウクレレ教室ラブレレとやま主宰)
●受講料／3,300円(月2回)

氷見で楽しくおわらが習えます

おわら踊り入門

体験日 4/23、5/28、6/25、7/23(火)

越中おわら節の踊りの意味を一手一手基本から学べます。

踊りの動きを通して楽しく体得していきます。

●日 時／第2・4火曜 18:30～20:00
●講 師／庵 綱代
(越中八尾おわら道場踊り師範)
●受講料／3,410円(月2回)

初めてのアコースティックギター

体験日 4/25、5/23、6/27、7/25(木)

■持ち物／ギター(お持ちであれば)、筆記用具

【挫折しないギター】

ギターと音楽が大好きな講師がギターがずっとそばにある生活を提案します。

●日 時／第2・4木曜19:00～19:50

【貴女もギター女子】

音楽が初めて、楽譜が読めない。そんな方でもドレミから始めるので安心してお越しください。

●日 時／第2・4木曜20:00～20:50

●講 師／ギター-広報マンkomeちゃん
●受講料／3,960円(月2回)

1日のスタートを太極拳で健やかに!

おはよう太極拳

体験日 4/23、5/28、6/25、7/23(火)

●日 時／第2・4火曜10:00～11:00

笑顔でゆったりと、太極拳を楽しむ

はじめての太極拳

体験日 4/22、5/27、6/24、7/22(月)

●日 時／第2・4月曜19:00～19:50

ゆっくりと呼吸しながら全身を動かすことでさわやかな心と時間を実感しながら、健康増進・免疫力アップを目指します。

●講 師／石丸 充(日本健康太極拳協会指導員)
●受講料／3,300円(月2回)

夢中になれること、見つけませんか?

手編み入門

体験日 4/17、5/29、6/19、7/17(水)

カギ針あみ、棒針あみで自分ピッタリのベスト、セーターを作ってみませんか。マフラー、帽子、バッグ、コサージュも好きな色、形で作れる楽しい教室です。

●日 時／第1・3水曜10:00～12:00
●講 師／竹田 玲子(編み物作家)
●受講料／3,300円(月2回)

オリジナルテキストでどんどん上達!

土曜こども絵画

体験日 4/27、5/25、6/22、7/27(土)

絵画の基礎から絵を描く楽しさを感じてみましょう。季節感あられる作品やコラージュ、フロタージュなどのアートも体験できます。

●日 時／第2・4土曜 10:10～11:10
●講 師／川原 かずみ(国画会 会員)
●受講料／3,300円(月2回)

バランスボールを使って楽しく運動

シニアのための
バランスボール

体験日 4/18、5/16、6/20、7/18(木)

正しい姿勢で呼吸をしながらストレッチや有酸素運動を行い体力をつけます。

●日 時／第1・3木曜 10:00～11:00
●講 師／浦野 司(体力メンテナンス協会認定
バランスボールインストラクター)
●受講料／3,630円(月2回)
※バランスボールレンタル料込

脳トレピアノ/独自メソッドで指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 4/26、5/24、6/28、7/26(金)

■持ち物／筆記用具、あればキーボード

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。

- 日 時／第2・4金曜11:00～12:00(増設) 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) 楽譜代別途



増設講座

一度歌ってみたかった憧れの名曲

懐かしの名曲を歌おう (歌って脳トレ倶楽部～UTAKURA～)

体験日 4/26、5/24、6/28、7/26(金)

■持ち物／筆記用具

人気講師「脳トレピアノ」の歌を中心にしたプログラムです。発声練習、リズム打ちなどの脳トレエクササイズも行います。歌えない曲はリズムを取るだけでもいいので安心です。

- 日 時／第2・4金曜15:20～16:20
- 講 師／土合 茜(脳トレピアノ/エグゼクティブ講師)
- 受講料／3,300円(月2回) 楽譜代別途



リニューアル

初めてでも大丈夫。歌う姿勢から丁寧に教えます

氷見出身の音楽家 谷口 琴音の ボイストレーニング

体験日 4/17、5/29、6/19、7/17(水)

■持ち物／筆記用具、飲み物

一人ひとりの歌いたい気持ちをカタチにするボイストレーニング。初めてでも大丈夫。歌う姿勢から丁寧に教えます。

- 日 時／第1・3水曜15:00～16:00
- 講 師／谷口 琴音(ソプラノ/歌手、音楽家)
- 受講料／3,960円(月2回)
- 教材費／100円(コピー代)



懐かしの名曲に合わせて叩いてみましょう

はじめての脳トレドラム

体験日 4/26、5/24、6/28、7/26(金)

残りわずか

シニア対象。手と足で違った動きをする脳トレドラム。始めは足だけを動かして、手を追いかけて、徐々に自由に手足が動くようになっていきます。ストレス解消にぴったり。

- 日 時／第2・4金曜13:00～14:00
- 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)



いつでも、だれでも、どこでも楽譜がよめなくても大丈夫

はじめてのオカリナ

体験日 4/15、5/20、6/17、7/29(月)

この講座では様々な世代の方に音楽の楽しさを味わっていただきます。楽譜が読めない初心者の方でも大丈夫。一緒に楽しく演奏しましょう。

- 日 時／第1・3月曜18:30～20:00
- 講 師／小曾 真琴(ライリッシュ・オカリナ連盟認定講師)
- 受講料／3,850円(月2回)



キーボードは指を使うので頭の体操にもなります

かんたんキーボード

体験日 4/16、5/21、6/18、7/16(火)

和気あいあいと楽しみながら、ゆっくりと分かりやすくお教えします。楽譜が読めない初心者の方でも大丈夫。一緒に楽しく演奏しましょう。

- 日 時／第1・3火曜10:10～11:40
- 講 師／田上 俊子(日本詩吟学院)
- 受講料／3,300円(月2回)



氷見プラファ教室

日本語も話せるネイティブの講師です
発音もバッチリ身につきます

はじめての韓国語

体験日 4/17、5/29、6/19、7/17(水)

ドラマ・映画などで身近になってきた韓国語。文法などが日本語と似ているので、日本人にとっては学びやすい人気の言語です。レベルアップを目指しましょう。

- 日 時／第1・3水曜13:00～13:50(初級) 14:00～14:50(中級)
- 講 師／朴 元美(全羅南道出身)
- 受講料／3,960円(月2回)



すぐに使えるフレーズを
経験豊富な日本人講師から学びます

インバウンド対応英会話

体験日 4/18、5/30、6/20、7/18(木)

接客にすぐに使えるフレーズを経験豊富な日本人講師から学ぼう。道案内、雑談、観光、買い物、食事などシーン別のほか、日本文化の説明の仕方について学びます。

- 日 時／第1・3木曜19:00～20:00
- 講 師／湊 啓子(海外在住歴13年)
- 受講料／3,740円(月2回)



八尾の「おわら風の盆」の町流しに参加してみませんか

若林美智子のおわら踊り入門

体験日 4/15、5/20、6/17、7/29(月)

おわらの本場八尾町で3歳の頃から培った本場の「おわら踊り」を、女踊り、男踊りともに基礎から教えます。

- 日 時／第1・3月曜15:00～16:00
- 講 師／若林 美智子(越中音楽家若林流宗家)
- 受講料／3,960円(月2回)



パソコン初心者の方対象!!

①電源ONからのパソコン

知識ゼロからでも大丈夫です。電源ボタンの使い方やキーボードの基本操作などを身につけてみましょう。

②パソコンで回覧板・お店のチラシ

Word、Excelを利用して文章作成や簡単な画像処理などができるようにしてみましょう。

体験日 4/24、5/22、6/26、7/31(水)

- 日 時／第2・4水曜①10:00～11:00 ②11:10～12:10
- 講 師／薮田 郷史(一般社団法人Himi Stem Lab 代表理事)
- 受講料／3,300円(月2回)

お花でおもてなしの演出や
毎日の生活に彩りを

華道 草月

体験日 4/27、5/25、6/22、7/27(土)

日本の伝統文化である草月流で生け花を始めよう。季節ごとの植物の基本的な生け方、アレンジもお教えします。

- 日 時／第4土曜13:30～15:30
- 講 師／炭谷 彩陽(草月流師範)
- 受講料／1,540円(月1回)



氷見プラファ教室

はじめての香道

体験日 4/22、5/13、6/10、7/8(月)

■材料費／1,000円(香木代)

●日 時／第2月曜10:00～12:00

●講 師／佐賀 たえ子(志野香道教授)

●受講料／3,300円(月1回) ※材料費別途2,000円(1回分)



若林美智子のおわら胡弓入門

体験日 4/15、5/20、6/17、7/29(月)

- 日 時／第1・3月曜16:10～17:10
- 講 師／若林 美智子(越中音楽家若林流宗家)
- 受講料／3,960円(月2回)



日曜日舞

体験日 4/28、5/26、6/23、7/28(日)

■持ち物／着物または浴衣、足袋

●日 時／第2・4日曜11:10～12:10

●講 師／西川 扇博(西川流北陸支部長)



脳トレ音読

体験日 4/19、5/31、6/21、7/19(金)

■持ち物／筆記用具

●日 時／第1・3金曜13:00～14:00

●講 師／今川 美千子(イベント司会者)



新設講座

健康詩吟

体験日 4/25、5/23、6/27、7/25(木)

●日 時／第2・4木曜17:50～18:50

●講 師／田上 俊子(日本詩吟学院)



氷見プラファ教室



ゆったりとした音楽の中じくりと身体を伸ばす

リラックスヨガ 土曜コース

体験日 4/27、5/25、6/22、7/27(土)

●日 時／第2・4土曜10:10～11:00

●受講料／3,300円(月2回)

休日に仕事・家庭のストレスをリセット!

リラックスヨガ 日曜コース

体験日 5/19、6/2、7/7(日)

●日 時／第1日曜10:10～11:00

●受講料／1,650円(月1回)

●講 師／kimiko(ヨガインストラクター)



穏やかなてで凝りや痛みの予防改善を目指します

ホッとするヨガ

体験日 4/17、5/29、6/19、7/17(水)

身体に意識を向け、セフルマッサー、ストレッチ、ヨガのポーズを行います。

- 日 時／第1・3水曜14:00～15:00
- 受講料／3,520円(月2回)
- 講 師／Kaoru(ヨガ講師RYT300・RPYT85修了)



身体をシェイプしたい方
アンチエイジングや
ピラティスに興味がある方へ

フロー・ピラティス

体験日 4/16、5/21、6/18、7/16(火)

日々の生活で感じるストレスや身体の不調を運動で改善したいと思いませんか? ピラティスは身体のインナーマッスルを鍛え、バランスを整えるエクササイズです。継続することで心身の变化を体感しましょう。

- 日 時／第1・3火曜10:00～11:00
- 講 師／Miku(BASIピラティス講師)
- 受講料／3,960円(月2回)



ダイエットや姿勢改善にもオススメ

身体を整える体幹ヨガ

体験日 4/24、5/22、6/26、7/24(水)

肩こり、腰痛、便秘、胃の不快感…。様々な不調で悩む方、インナーユニットを目標めさせましょう。深層筋を動かして、いつまでも美しく健康的な身体へと導きます。

- 日 時／第2・4水曜18:50～19:50
- 受講料／3,300円(月2回)
- 講 師／SAKI(ヨガインストラクター)



心地よいワイアンミュージックに
癒やされて

エンジョイ・フラダンス

体験日 4/18、5/16、6/20、7/18(木)

■持ち物／パウスカート(お持ちの方)
初心者を対象に、ゆっくりとした音楽に合わせてフラを踊ります。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、丁寧に分かりやすく指導します。

- 日 時／第1・3木曜13:30～14:45
- 講 師／中浜 直美(ハワイフラダンス教室)
- 受講料／3,960円(月2回)



簡単なステップで
今のカラダを楽しくキープ!

社交ダンス

体験日 4/25、5/23、6/27、7/25(木)

■持ち物／ダンスシューズ
社交ダンスの入門編を初心者にも分かりやすくレッスンします。姿勢も良くなり、運動不足の解消にもなります。

- 日 時／第2・3・4木曜11:10～12:10
- 講 師／谷内 敬一・東野 美和子(IDA教師会員)
- 受講料／3,300円(月3回)



自分の身体を「あんま」しましょう

シニアのためのかんたん スツキリ体操(自衛隊ジキョウジュツ)

体験日 4/17、5/15、6/19、7/17(水)

■持ち物／バスタオル
自分の体力や健康に不安を感じたことはありませんか? お散歩も一苦労、家事に疲れが残る…。そんな悩みを解決する自衛隊でお手伝します。

- 日 時／第1・3水曜10:00～11:30
- 講 師／城石 卓子(自衛隊指導資格中伝)
- 受講料／2,970円(月2回)



一緒に楽しみながら
運動不足や会話不足を解消!

コグニ健康体操

体験日 4/25、5/23、6/27、7/25(木)

■持ち物／シューズ
コグニ体操とは、頭で考え、身体を動かすことで脳と身体の機能を効果的に維持・向上させることが期待される体操です。

- 日 時／第2・3・4木曜10:00～11:00
- 講 師／東野 美和子(日本コグニダンス協会会員)
- 受講料／3,300円(月3回)



作りたて!の気持ちをお手伝いします

したてやさん(和裁・洋裁)

体験日 4/26、5/24、6/28、7/26(金)

■持ち物／お持ちであれば、相談したい着物
和裁、洋裁と一緒に楽しみたい。着物のちよとしたお直し術から、洋服へのリメイク、浴衣の制作まで、「したてやさん」がお手伝いします。

- 日 時／第2・4金曜13:00～15:00
- 講 師／白石 小百合、櫻打 麻枝(凸凹姉妹、(株)ラポージュ・したてやさん)
- 受講料／3,960円(月2回)



暮らしに溶け込む
シンプルでオシャレなカゴづくり

クラフトバンドで バッグ作り

体験日 4/23、5/28、6/25、7/30(火)

■材料費／1,000円
何個か作ると、自分好みのサイズでかごを作ることができます。

- 日 時／第2・4火曜13:00～15:00
- 講 師／上村 由佳(クラフトバンドエコロジー協会講師)
- 受講料／4,400円(月2回) 材料費別途



パッチワークと布小物

体験日 4/22、5/27、6/24、7/22(月)

■材料費／800円
■持ち物／あれば裁縫道具

●日 時／第1・3金曜13:30～15:30

●講 師／竹山 真三子(日本手芸普及協会パッチワーク講師)



水彩画入門

体験日 4/16、5/21、6/18、7/16(火)

●日 時／第1・3火曜10:00～12:00

●講 師／関戸 智(武蔵野美術大学大学院卒、調版画作家)



お仕事帰りの絵画教室

体験日 4/16、5/21、6/18、7/16(火)

●日 時／第1・3火曜19:00～21:00

●講 師／関戸 智(武蔵野美術大学大学院卒、調版画作家)



はじめての
日本画&写生講座

体験日 4/18、5/30、6/20、7/18(木)

■体験材料費／500円

●日 時／第1・3水曜11:00～12:00

●講 師／中居 春華(富山県日本画会連盟 会員)



美文字

体験日 4/19、5/31、6/21、7/19(金)

■持ち物／2B鉛筆、ペン、ボールペンなど

●日 時／第1・3金曜11:00～12:00

●講 師／今川 芳舟(日展作家、日本書芸院審査員、雪心書道員、芳舟書院主宰)



書道入門

体験日 4/18、5/30、6/20、7/18(木)

●日 時／第1・3木曜14:30～16:00

●講 師／上 光琳(毎日書道展 会員)



はじめてのてんこく(篆刻)

体験日 4/19、5/31、6/21、7/19(金)

■体験材料費／700円(石代)

■持ち物／書道の方は、書道道具など

●日 時／第1・3金曜10:00～12:00

●講 師／堀川 ゆう子(切り絵作家)



はじめての切り絵

体験日 4/19、5/31、6/21、7/19(金)

●日 時／第1・3金曜13:30～15:30

●講 師／森田 ゆう子(切り絵作家)



氷見プラファ教室