

初心者中心の楽しい講座ばかりです。

500人以上の方が
体験されました！

富山新聞文化センター

アピタ富山東教室

ぞくぞく開講！
新設8講座
**体験会
無料開催！**

※一部体験料・材料費がかかる講座もあります。

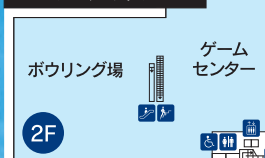
お問い合わせは
お申し込み

(076) 421-7529

電話受付時間 月曜～土曜 9:30～18:30 ※富山スタジオに
つながります。

〒930-0835 富山市上富居三丁目8番38号

※教室にはスタッフが不在ですので必ず事前にお申し込みください。

正面右の入口より
2Fにお上がりください。
※大きなガラス窓が目印です。アピタ富山東店2F
フロアマップ

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。ジュニア
講座

キッズダンス

■体験持ち物／内履きシューズ、飲み物

大人気！

〈火曜〉K-POP(MOMOクラス)

体験日 7/23、8/27、9/24(火)

人気のため
増設！ダンスに初挑戦する子供たちが、流行の曲に合わせて
楽しく踊れるクラスです。● 日 時／第2・4火曜17:00～17:50(小学生・増設クラス)
18:00～18:50(小学生)● 講 師／MOMO(ダンスインストラクター)
● 受講料／3,300円(月2回)

〈月曜〉ビギナー(優香クラス)

体験日 7/29、8/19、9/2(月)

基礎をしっかりと学ぶことで上達も早まり、リズム感と
踊る楽しさ、協調性、連帯感にも付きます。● 日 時／第1・3月曜16:15～17:00(幼児)
17:05～18:05(小学生)● 講 師／優香 O-michi(Dance Zone You 代表)
● 受講料／3,300円(月2回)

〈土曜〉キッズ(MIKAKOクラス)

体験日 7/13、8/24、9/14(土)

ダンスの基礎をしっかりと身に付けながら、K-POP、J-POP、
洋楽など、様々な音楽に合わせて楽しく踊っていきます。● 日 時／第2・4土曜15:15～16:00(年長・小学1年生)
● 講 師／MIKAKO(SOUL ON DANCE STUDIO主宰)

● 受講料／3,960円(月2回)



〈土曜〉K-POP(MIKAKOクラス)

体験日 7/13、8/24、9/14(土)

K-POPダンスは、初心者でも始めやすいです。曲に合わせて
カッコ良く踊ってみよう！● 日 時／第2・4土曜16:15～17:15(小学生・中学生)
● 講 師／MIKAKO(SOUL ON DANCE STUDIO主宰)

● 受講料／3,960円(月2回)

こどもの特技をのびます

こども絵画

体験日 7/16、8/20、
9/17(火)

■体験持ち物／なし

子どもたちが、ふんだんに色を使って
気持ちに素直にのびのびと絵を描
けるようお手伝いをします。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1・3火曜16:30～18:30(小学生)(うち1時間)

● 講 師／清水 智美(絵画教室主宰)
● 受講料／4,400円(月2回)

バレーボールの現役選手が教えます！

バク転&バレーボール

体験日 7/20、8/31、9/21(土)

■体験料／500円 ■体験持ち物／内履きシューズ、飲み物
多くのテレビCMや映画、ドラマなどでよく
見かけるフランス生まれのスポーツ「バ
レーボール」の動きを取り入れた体験教室です。
す。バレーボールの現役選手が教えます。

● 日 時／第1・3土曜

14:00～14:40(幼児)
14:50～15:40(小学生)● 講 師／shoki(金沢バレーボール所属)
● 受講料／3,300円(月2回)

「できるかな…」を「できた！」に

土曜こども体操教室

体験日 7/27、8/24、9/28(土)

■体験持ち物／飲み物

体操は全てのスポ
ーツの基礎となる運動で
す。器械体操を通して
身体と心を育むお手伝
いをします。● 日 時／第2・4土曜9:30～10:20(4歳～小学1年生)
10:30～11:20(年長～小学3年生)● 講 師／稲川 まちこ(いなわ体操スクール 副代表)
● 受講料／3,300円(月2回)稲川まちこ
先生

苦しいことも、楽しいことも仲間といっしょにがんばろう！

キッズ空手

体験日 7/25、8/29、9/26(木)

■体験持ち物／飲み物

感謝の気持ちと思いやり、そし
て克己心を育みます。キックミ
ットを使った蹴り技にも挑戦！それ
ぞれの年齢や能力、目標に応じ
て、無理なく空手技術を習得で
きるよう工夫されています。● 日 時／第2・3・4木曜18:00～19:00(6歳～小学6年生)
● 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)、備品代200円(1ヵ月)



習字に興味があればどなたでも大歓迎！

こども書道

体験日 7/22、8/26、9/9(月)

自分の名前をきれいに書こう

■体験教材費／220円 ■体験持ち物／なし
基本的な筆遣いや字形のポイントなどにつ
いて、分かりやすく丁寧に指導。「〇〇がで
きた！」「〇〇が得意！」といった声を引き出
し、子どもの成長をお手伝いします。● 日 時／第2・4月曜16:00～18:30
※ご都合の良い時間帯にお越しください。

● 講 師／有沢 知克(書家、独立書展委員会)

● 受講料／3,960円(月2回) ※親子の場合は2人で5,940円(月2回)



週に1回なので他の習い事と合わせて受講できます

週1回の木谷そろばん

体験日 7/26、8/30、9/27(金)

■体験持ち物／筆記用具

そろばんは数を具体的に目に見える
形であらわすので計算のしくみが無理
なく理解できます。また珠算式暗算を身
に付けることで日常生活の様々な場
面で役に立ちます。もちろん集中力を身
に付けるのにも最適な習い事です。

● 日 時／金曜16:00～18:15(内1時間)(幼児～)

● 講 師／木谷綜合学園専任講師
● 受講料／5,940円(月4回) ● 持ち物／そろばん、筆記用具大人
講座

心と身体の調和、新たな自分探し

日曜モーニング ピラティス

大人気！

増設
講座

体験日 7/28、8/25、9/22(日) ■体験持ち物／動きやすい服装、飲み物

日々の生活で感じるストレスや身体の不調が運動で改善したいいなと思うことはあり
ませんか。継続することで変わるご自分の身体をぜひ体感してみてください。

● 日 時／第2・4日曜9:15～10:15(満席)、10:30～11:30(増設しました)

● 講 師／Miku(BASIピラティス講師) ● 受講料／3,960円(月2回)

みんなで歌って日常のストレスを発散！

演歌カラオケ講座

体験日 7/23、8/27、9/24(火)

■体験持ち物／筆記用具、飲み物
呼吸法や発声練習をすること
で、声がよく出るようになります。

カリキュラム例

・鳥取砂丘・津軽海峡冬景色
・ふたり酒 など● 日 時／第2・4火曜11:10～12:10
● 講 師／富田 均(カラオケ指導歴25年)
● 受講料／3,300円(月2回)

身近になった韓国語を始めてみませんか

韓国語入門

体験日 7/26、8/23、9/27(金)

〈夜クラス〉7/19、8/30、9/20(金)

■体験持ち物／筆記用具

韓国ドラマを字幕なしで楽しみたい！韓国語
が初めて、ハングルが読めない、そんな方でも
基礎から始めるので安心してお越しください。〈昼クラス〉● 日 時／第2・4金曜10:30～11:20(初級)
11:30～12:20(中級)〈夜クラス〉● 日 時／第1・3金曜19:00～19:50(初級)
20:00～20:50(初級)

● 講 師／イ・ジョンファ(韓国ソウル出身) ● 受講料／4,400円(月2回)

コードを覚えて名曲を弾こう

大人のかんたんキーボード

体験日 7/20、8/3、9/21(土)

■体験持ち物／なし

テレビやSNSで流れている曲を聴くと、
弾いてみたくなりますね。ストリートピアノ
も増え、だれでも演奏を気軽に楽しめる
ようになりました。コード譜を使って、お気
軽に弾けるのがキーボードの魅力です。● 日 時／第1・3土曜17:30～18:15(中学生以上)
● 講 師／中島美奈(PITNA 全日本ピアノ指導者協会会員
日本音楽脳育協会正会員)
● 受講料／3,960円(月2回)

まずは牌(ばい)に触ってみましょう！

女性マージャン

体験日 7/25、8/22、9/26(木)

7/28、8/25、9/22(日)

■体験持ち物／なし

初めてでも大丈夫！マージャンを全く
やったことがない方を対象に、遊び方(ルー
ル)、役作りまで、わかりやすく教えます。〈木曜クラス〉● 日 時／第2・4木曜13:00～15:00
〈日曜クラス〉● 日 時／第2・4日曜13:00～15:00● 講 師／山川 真一郎(日本健康麻将協会認定レッスンプロ)
● 受講料／4,400円(月2回)
● 教材費／受講初回時にテキスト代2,200円

津軽じょんがら節(段もの)の基本から学べます

はじめての津軽三味線

体験日 7/18、8/29、9/19(木)

■体験持ち物／なし

初心者でも三味線譜を
見て弾けるように練習し
ます。コツコツと基本をマ
スターすれば面白いよう
に上達します。優しい先生
が教える楽しい教室です。

● 日 時／第1・3木曜12:30～13:30

● 講 師／加藤 訓芳(加藤流三絃道 大師範)
● 受講料／3,960円(月2回)

加藤訓芳 講師

木彫りの仏さまをつくりましょう！

一からの仏像彫刻

体験日 7/26、8/23、9/27(金)

■体験材料費／700円

■体験持ち物／なし

心静かに自分と対話する仏像
彫刻が静かなブームとなってい
ます。経験豊富な仏師が、のみの持ち
方から丁寧に教えます。● 日 時／第2・4金曜
13:00～15:00● 講 師／齋藤 伏信(仏師)
● 受講料／3,960円(月2回)

生演奏で気持ちよく歌って、ストレスをすっきり解消

昭和平成の名曲を歌う

体験日 7/19、8/30、9/20(金)

■体験持ち物／なし

歌うことで、幸福度
UP。生演奏だから、
キーや速度を合わせ
られるので初心者で
も安心して歌えます。

● 日 時／第1・3金13:00～13:45

● 講 師／中島美奈(PITNA 全日本ピアノ指導者協会会員
日本音楽脳育協会正会員)
● 受講料／3,960円(月2回)

癒しの音色「ウクレレ」で弾き語り♪

はじめてのウクレレ

体験日 7/24、8/28、9/25(水)

〈木曜夜クラス〉8/29、9/19(木)

■体験持ち物／なし

〈水曜昼クラス〉

● 日 時／第2・4水曜13:30～14:30
体験13:00～13:30

● 講 師／西田 小百合(ウクレレ奏者)

● 日 時／第1・3木曜19:30～20:30、体験20:30～21:00
〈木曜夜クラス〉● 講 師／荒木 美幸(ウクレレ教室ラブレ富山主宰)
● 受講料／3,960円(月2回)

西田小百合 講師

大好きなマイクラフトで学ぶ
プログラミング

体験日 7/24、8/28、9/11(水)

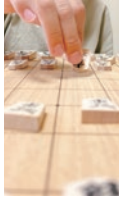
プログラミングを楽しむ入門講座です。「マイクラフト」を使い、さまざまな角度からプログラミングを学ぶことができます。

- 日 時／第2・4水曜17:00～18:00(小学2～3年生)
18:00～19:00(小学4～6年生)
 - 講 師／滑川ろほフレンズインストラクター
 - 受講料／4,400円(月2回) ●持ち物／タブレットまたはパソコン
- 富山新聞文化センターはMicrosoft 社およびMojang 社とは関係ありません。(NOT OFFICIAL MINECRAFT PRODUCT. NOT APPROVED BY OR ASSOCIATED WITH MOJANG)

棋道指導員が教えます
日曜 将棋道場

体験日 8/4・18、9/15(日)

将棋を通して「礼儀」「姿勢」「相手を思いやる心」を学ぶことで、集中力が身に付きます。ルールを知らない子でも将棋に興味があれば大丈夫!テキストを使い、分かりやすく指導します。経験と実力によって昇級しますので目標を目指し学びます。



- 日 時／第1・3日曜
9:15～10:15(小学生初心者)
10:15～11:15(駒の動かし方がわかる方)
11:15～12:15(上達を目指す方)
※最長3時間いていただいても結構です。
- 講 師／野原 孝行(日本将棋連盟公認棋道指導員)
- 受講料／2,970円(月2回)

文字を書くことが好きになり、
集中力・持続力が身に付く

土曜こども書道

体験日 7/20、8/31、9/21(土)
■体験持ち物／書道道具、半紙、墨汁代100円
※持参されれば不要

こどものやる気を引き出し、ひとり一人に応じた指導を行います。テキストに沿って練習することで昇級も目指せます。



- 日 時／第1・3土曜
9:30～10:30(幼児～小学生)
10:35～11:35(人気の為増設)
- 講 師／西嶋 香雲(現書会常任幹事)
- 受講料／3,300円(月2回)、教材費別途

はじめての太極拳

〈おはようコース〉
1日の始まりに心地良い運動をしませんか体験日 7/22、8/26、9/30(月)
■体験持ち物／内履きシューズ
●日 時／第2・4水曜9:15～10:15
●講 師／倉嶋 真理子
●受講料／2,970円(月2回)

〈女性のための太極拳〉
お仕事帰りにリフレッシュしたい方におすすめ
体験日 7/29、8/19、9/2(月)
■体験持ち物／内履きシューズ
●日 時／第1・3水曜
18:30～19:30
●講 師／馬渡 明美
●受講料／3,300円(月2回)

音楽が好きなキッズ全員集合!
ジュニアギター

体験日 7/17、8/21、9/18(水)

基本コードから始め、リズム取りを練習します。弾き語りを楽しむアコースティックギターの教室です。



- 日 時／第1・3水曜17:00～17:50(小学生)
- 講 師／ギター広報マンkomeちゃん(こめやのぶあき)
- 受講料／3,960円(月2回)

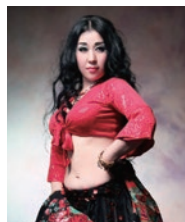
城戸富貴プロの
ジュニアゴルフスクール体験日 7/23、8/27、9/24(火)
7/24、8/28、9/25(水)

- 体験料／1,000円
- 日 時／火・水曜18:00～19:00、19:00～20:00(小学生～中学生)
- 講 師／城戸 富貴(日本女子プロゴルフ協会会員)
- 受講料／8,800円(月4回)
- 会 場／シティゴルフとやま(富山市松木573-2)

芸術的に美と健康を手に入れましょう
ベリーダンス

体験日 7/24、8/28、9/25(水)

指先から足先まで、全身の筋肉をバランスよく動かすことで、女性が持つ美しさを最大限に引き出していきます。



- 日 時／第2・4水曜9:10～10:10
- 講 師／高谷 美也子嬢々(小松芳アラビア舞踊団所属プロベリーダンサー、インストラクター)
- 受講料／4,620円(月2回)

俳句と遊び、俳句と友だちになりませんか

ゆうゆう俳句教室

(遊) (友)

体験日 7/22、8/26、9/30(月)

四季折々に目にする自然の情景や日常生活の中で心に湧いてきた喜怒哀楽の感情などを五七五で表現する俳句作りを学びます。俳句を詠み続けていくことで自分史の一助となります。流行の人気テレビ番組で俳句に初めて興味を持った初心者も大歓迎です。

- 日 時／第2・4水曜10:45～12:15
- 講 師／中島 平太(俳誌「辛夷」同人)
- 受講料／3,300円(月2回) ●持ち物／歳時記など

人気
急上昇スキルアップコミュニケーション
福田佳緒理の「話し方」講座

体験日 7/23、8/27、9/24(火)

美しい日本語に触れることによって、美しく正しい話し方を身につけましょう。

●日 時／第2・4火曜11:30～12:30
プロのように朗読できるようになりたい方へ
朗読&絵本読み聞かせ

体験日 7/23、8/27、9/24(火)

腹式呼吸や発声発音、アクセントやイントネーションを学んだ上で、ワンランク上の朗読や絵本の読み聞かせができるようにレッスンします。

- 日 時／第2・4火曜
10:00～11:00
- 講 師／福田 佳緒理(フリーアナウンサー)
- 受講料／3,960円(月2回)

日々のストレスを解消しませんか
お仕事帰りのヨガ

体験日 7/23、8/27、9/24(火)

身体の固い方、運動が苦手な方、夜の眠りが浅い方、疲労感が抜けない方にピッタリ。気になる身体の不快感を解消するサポートをします。

- 日 時／第2・4火曜
19:10～20:00
- 講 師／MOMO(ヨガ療法士、健康運動指導士)
- 受講料／3,300円(月2回)

朝ヨガで1日を気持ちよくスタート!
朝の爽やかヨガ

体験日 7/16、8/20、9/17(火)

ゆったり深い呼吸に合わせヨガの基本的ポーズを季節順に8つ行います。寝ている間に凝り固まった筋肉や関節をゆるめ、体温をあたため血流を促進させます。

- 日 時／第1・3火曜10:00～11:00
- 講 師／春まき(Dance Zone You インストラクター)
- 受講料／3,740円(月2回)

いつまでも元気に歩ける身体を目指す
スローヨガ

体験日 7/18、8/29、9/19(木)

イスやタタリなど身近な道具を使い、気持ち良い安全なエクササイズです。

- 日 時／第1・3水曜9:15～10:15
- 講 師／瀬戸 ゆりこ(ヨガインストラクター)
- 受講料／3,300円(月2回)

大きな声と振り付けで健康づくり
楽しいゴスペル

体験日 7/18、8/29、9/19(木)

■体験持ち物／飲み物

ゴスペルはグループで歌うだけでなくステップを踏んだり手拍子をします。血流がよくなるので免疫も上がり、ストレスや感情を誰かと一緒に解放することで心身の健康に役立ちます。笑顔あふれる楽しい教室です。手拍子だけの受講OK!

- 日 時／第1・3木曜10:30～11:30
- 講 師／瀬戸 ゆりこ(元ソウルマティックスゴスペルクワイヤー所属)
- 受講料／3,960円(月2回)

楽譜がよめなくても大丈夫!
脳トレピアノ®

体験日 7/17、8/21、9/18(水)

通常のピアノレッスンとは違い、脳トレの要素満載!初心者の方は指一本から持ち方から弾けるようになるまで、丁寧に指導します。心に響くゆるやかなメロディーと一緒に奏でませんか。童謡などにも挑戦します。



- 日 時／第1・3水曜11:15～12:15
- 講 師／中野 志保
(脳トレピアノ/エグゼクティブ講師)
- 受講料／3,960円(月2回)

哀愁を帯びた独特の
美しい音色を楽しめます

胡弓入門

体験日 7/27、8/24、9/28(土)

越中おわら節(若林流)の胡弓を、楽器経験がない方にも持ち方から弾けるようになるまで、丁寧に指導します。心に響くゆるやかなメロディーと一緒に奏でませんか。童謡などにも挑戦します。



- 日 時／第2・4土曜18:00～19:00
- 講 師／若林 美智子
(越中弦奏楽若林流宗家)
- 受講料／3,960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 9/2(月)

音楽の知識がなくとも心配ありません。初心者にも丁寧に指導します。



- 日 時／第2・4水曜14:00～15:00
10:00～11:00
(二胡奏者、中国安徽省出身)
- 講 師／艾依有(アイイウ)
- 受講料／3,960円(月2回)

楽器初心者でも気軽に演奏できる

はじめての大正琴

体験日 7/19、8/30、9/20(金)

大正琴を基本からしっかり学び、童謡、唱歌、ポップス、クラシックなど様々なジャンルの曲にチャレンジしていきます。



- 日 時／第1・3金曜11:30～12:30
- 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)

歌って脳トレ倶楽部

歌って!笑って!脳トレ講座

体験日 7/17、8/21、9/18(水)

音楽には人を元気にする力があります。声を出してストレス発散!



- 日 時／第1・3水曜
10:00～11:00
- 講 師／中野 志保(UTAKURA認定講師)
- 受講料／3,300円(月2回)

オカリナのやさしい音色で癒されます

はじめてのオカリナ

体験日 7/19、8/30、9/20(金)

吹きたい曲が吹けるようになるお手伝いをします。いろいろなジャンルの曲に挑戦してみよう!



- 日 時／第1・3金曜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)

お洒落な器でお茶や食事を
楽しんでみませんか手描きのポーセリン
ペインティング

体験&説明会 7/16、8/20、9/17(火)

世界でたった一つの自分の手描きした器で、お茶や食事を楽しんでみませんか。



- 日 時／第1・3火曜13:00～15:30
- 講 師／玉木 和子
(玉木磁器上給付教室主宰)
- 受講料／4,960円(月2回)、材料費実費
- 持ち物／白磁、筆、溶剤など

毛筆も硬筆も習えるお得な講座
筆ペン入門

体験日 7/20、8/31、9/21(土)

美文字になるための極意とポイントをお教えします。



- 日 時／第1・3土曜11:45～12:45
- 講 師／西嶋 香雲(現書会常任幹事)
- 受講料／3,960円(月2回)

レベルに合わせて指導します

挫折しないギター

体験日 7/17、8/21、9/18(水)

初めての方はもちろん、途中で挫折した経験のある方にもわかりやすく指導します。

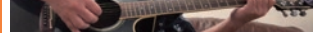
- 日 時／第1・3水曜19:00～19:50

貴方もギター女子

体験日 7/17、8/21、9/18(水)

音楽を奏でる楽しさを一緒に感じながら、自分自身の成長を楽しんでみませんか?

- 日 時／第1・3水曜20:00～20:50
- 講 師／ギター広報マンkomeちゃん(こめやのぶあき)
- 受講料／3,960円(月2回)



プロから学べます

女性に人気
BONSAI(盆栽)

体験日 7/10、8/28、9/11(水)

■体験材料費／2,200円
■体験持ち物／ゴム手袋、汚れてもいい服装、エプロン

盆栽の基本的な剪定、植え替え、針金かけなどの技能及び栽培管理の知識が身に付きます。



- 日 時／第2水曜10:45～12:15
- 講 師／館 哲也(フラワーセンター館店長)
- 受講料／2,200円(月1回)

初めてでも楽しく描ける

仕事帰りの
水彩&油絵

体験日 7/22、8/26、9/30(月)

初めて絵画に触れる方でも気軽に参加できる絵画講座です。基本的な画材の使い方や表現技法を丁寧に教えます。



- 日 時／第2・4月曜19:00～20:30
- 講 師／寺井 峰規子(二科会富山支部所属、富山県洋画連盟会員)
- 受講料／3,960円(月2回)

初めての方でも
わかりやすいと評判です!

はじめての土曜絵画

体験日 7/27、8/24、9/28(土)

■体験材料費／300円

水彩、油彩道具の使い方の説明から始めます。身近な対象を描くことから始め、自分らしい表現を身に付けましょう。また、作品鑑賞の楽しみ方についてもお話しします。



- 日 時／第2・4土曜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)

コーヒーの名店
Coffee Beans+Cafe MicT富川義隆の
コーヒー講座

体験日 7/17、8/21、9/18(水)

■体験材料費／500円

テーマにそって珈琲の抽出を学びます。



- 日 時／第3水曜15:15～16:15
- 講 師／富川 義隆(2018ハンドドリップチャンピオンシップ審査員)
- 受講料／3,300円(月1回、材料費含む)

美しい文字を基礎から学びませんか

書家 有川卓見の書道教室

体験日 7/23、8/27、9/24(火)

筆文字を基礎からしっかり学んでいただけます。上手に書くことができるコツやテクニックをご紹介します。初めての方でも大丈夫です。一緒に楽しく学びましょう。



- 日 時／第2・4火曜13:00～14:30
- 講 師／有川 卓見(書家、大東文化大学大学院文学研究科書道学専攻)
- 受講料／3,960円(月2回)、教材費別途