

専門家が深掘り! 北陸歴史探訪講座

ふるさとの歴史 再発見



全6講座 お得な通し券あり

第1回 7月20日(土)

前田利長が敬愛したキリシタン
大名、高山右近の生涯

講師 木越 隆三氏
(石川県近世史料編さん室長)

第4回 10月19日(土)

戦国時代の
越中と加賀一向一揆

講師 石田 文一氏
(白山本宮神社史編集委員)

第2回 8月24日(土)

北陸の日本100名城を歩く

講師 佐伯 哲也氏
(北陸城郭研究会会長)

第5回 11月16日(土)

木曾義仲の虚像と実像

講師 長村 祥知氏
(富山大学学術研究部 人文科学系講師)

第3回 9月14日(土)

福井藩祖・結城秀康

講師 中西 健太氏
(福井市立郷土歴史博物館芸員)

第6回 12月21日(土)

神通川船橋

講師 坂森 幹浩氏
(富山市郷土博物館長)

会場 富山新聞高岡会館 3階ホール(高岡市広小路1-15)

時間 毎月1回土曜 14:00~(90分から120分程度)

料金 1回1,500円(税込み・各回1回)お得な全6回通し券7,500円

※お得な全6回通し券は、第1回当日まで期間限定で発売

自分に似合う服に出会いませんか?
土曜日の初めて洋裁

体験日 7/27、8/24、9/28(土)

■体験材料費/200円 ■体験持ち物/洋裁道具

好みのデザイン、自分の
身体の寸法で洋服が
縫えるようになります。
お持ちのお気に入りの
洋服をサイズアップ、ダ
ウンしてこの先も着れる
ようにリフォームのお手
伝いします。

●日 時/第2・4土曜13:00~15:00

●講 師/佐々木 悦子
(文化服装学院卒、洋裁教員)

●受講料/3,960円(月2回)

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 7/25、8/22、9/26(木)



●日 時/第2・4木曜13:00~14:30

●講 師/加藤 訓芳(加藤流三絃道 大師範)

●受講料/3,520円(月2回)

ご自宅に眠っている大切な和服を
リフォームし、蘇らせてみませんか?

洋裁&和服リフォーム

体験日 7/25、8/22、9/26(木)

■体験材料費/1,000円

「寸法を直し、自分で
着られるように」「ズボ
ンやシャツに直す」「タ
ペストリーや小物にして
残す」など、さまざまな活
用方法があります。初心
者の方でも基礎からて
いねいにお教えします。

●日 時/第2・4木曜10:00~12:00

●講 師/西島 実雪(ハンドメイドアドバイザー)

●受講料/3,960円(月2回)

●持ち物/ミシン、裁縫箱セット

ピラティス



「モーニングピラティス」

体験日 7/16、8/27、9/17(火)

●日 時/第1・2・3火曜9:50~10:50、11:00~12:00

●講 師/小山 久美子(FTP認定ピラティスインストラクター)

●受講料/4,950円(月3回)

「フローピラティス」

体験日 7/23、8/27、9/24(火)

●日 時/第2・4火曜18:50~19:50、20:00~21:00

●講 師/Miku (BASI pilates instructor)

●受講料/3,960円(月2回)

富山新聞文化センター健康セミナー

協力:高岡みなみハートセンター みなみの杜病院

高岡ハートフェスタ2024

こども医療体験と おとなの健康講座!

夏休みキッズドクター&今日から始めるヘルスケア

2024.8.10(土)

〈こども医療体験〉10:00▶12:00

〈おとな健康講座〉13:00▶16:00

会場 富山新聞高岡会館 (高岡市広小路1-15)

プログラム

10:00~12:00

こども医療体験

心臓カテーテル体験、薬剤師体験、
聴診器体験、経口補水液づくり、
石鹸づくり

13:00~14:10

おとな健康講座

講演① 13:00~13:30

講演② 13:30~13:50

講演③ 13:50~14:10

忍び寄る
心臓病の魔の手

高岡みなみハートセンター
みなみの杜病院理事長
平瀬 裕章氏

軽視しないで!
不整脈

高岡みなみハートセンター
みなみの杜病院循環器内科医
栗田 康寿氏

知っておきたい!
心臓リハビリ

高岡みなみハートセンター
みなみの杜病院理学療法士
笹谷 勇太氏

14:10~14:30

理学療法士による運動指導教室

テーマ「運動で健康寿命をのばそう!!」

14:30~16:00

おとな健康診断

健康チェック・フレイルチェック
(血圧測定、歩行能力、バランステスト)

※チェックリストを用いて各ブースを回っていただきます。

★気になることがあれば医師・看護師・理学療法士がお答えします。お気軽にご相談ください。

参加費
無料

定員 各50名
(先着順)



24時間受付

苦手克服! もっと上手に泳ぎたい! など、キミのやる気を応援します。

夏休み水泳教室

【対象】
幼児
小学生

しっかり目が行き届くコンパクトな15mプール。
年齢・レベルごとにコース分けして指導します。

水深は90cmです。幼児も泳げない子も安心です。
※身長100cm以上のお子様を対象です。



泳げるって
楽しい!!

〈会場〉
高岡
プラザ

夏休み教室の後にご入会の方

特典 1 入会金無料
(通常500円)

特典 2 スイミングキャップ
プレゼント!

※ただし特典は新規ご入会の方に限らせていただきます。

3日間集中コース

①7/29月~31水 ②8/5月~7水

時間:月・火10:00~11:15、水13:00~14:15

※曜日によって時間が異なりますのでご注意ください。

グループ割引あり お申し込みは、必ず事前にお電話にてご予約ください。

受講料 3日間1人あたりの受講料

1人で申し込みの場合.....4,455円
2人で申し込みの場合.....4,125円
3人以上で申し込みの場合.....3,795円

1人で申し込みの場合.....4,290円
2人で申し込みの場合.....3,960円
3人以上で申し込みの場合.....3,630円

※会員登録料/1,000円(初回のみ)

特別1日
講座

水と緑の水鏡 「ヨガ・ピラティス」



富山新聞高岡会館の2階水庭の水辺で、
ライトアップされた水庭と夜空を鑑賞し
ながらYOGAやピラティスを楽しめます。
当日は特別に水庭を開放します。

定員
各回
12名



24時間受付

心地良いチルアウトな時間を過ごしましょう
初心者、会員ではない方もご受講いただけます

Special Lesson

開催日 7/25(木)・27(土)、8/3(土)・6(火)



講師 / yoko
(yoko-yoga主宰)

7/25(木)

ムーンフローヨガ

8/3(土)

新月浄化ヨガ

講師 / 梨木ともみ
(ヨガインストラクター)

7/27(土)

夜のリラクゼーション
ヨガ

講師 / kimiko
(ヨガインストラクター)

8/6(火)

ヴィーナススクロ
ー

講師 / Miku
(BASI pilates instructor)

時間 19:00~19:50、20:00~20:50

受講料 2,200円(1回)

持ち物 動きやすい服装、飲み物

※雨天の場合は2階ラウンジ(屋内)を使用します

特典
ドリンク1本
プレゼント

お申し込み
お問い合わせ



受講生5,000人が集う 富山新聞文化センター

(0766)26-7000

高岡本部 高岡市広小路 1-15

高岡プラザ 高岡市中川 1-1-10

受付時間 月曜~土曜9:30~18:30

※必ず事前にお申し込みください。

高岡本部
高岡プラザ/
駐車場
120台
完備!



2024年夏

※必ず事前にお申し込みください。

夏休み いろんなことを体験してみよう!!

お問い合わせ
お申し込みは

☎(0766)26-7000 《受付時間》月曜～土曜9:30～18:30
〒933-0057 高岡市広小路1-15 office@toyama.bunkacenter.or.jp 富山新聞文化センター 検索

自転車

経験豊富な自転車屋さんが担当 はじめての自転車 補助輪なしに挑戦

開講日 7/21、8/18(日) 雨天決行(荒天中止)

親子で練習して自転車に乗れる
ようになりましょう。
お子さんが自転車に自信を持ち、
安全に楽しめるようにサポートし
ます。



- ・自転車に乗る準備を整える
- ・バランス感覚を身に付けよう
- ・ブレーキの使い方を身に付けよう
- ・安全な走行を心掛けよう
- ・補助輪なしで乗ろう!

- 時間/10:30～12:00
- 場所/富山新聞高岡会館 駐車場(雨天可)
- 受講料/2,000円(1回、傷害保険料含む)
- 講師/宮林 義之(自転車の宿(やかた)*宮林 店主)
- 持ち物/自転車、ヘルメット、飲み物、汗拭きタオル、プロテクター(肘あて・膝あて)または長袖・長ズボン
- 対象/年長～小学3年生 ●定員/各10名



体育

逆上がりにチャレンジ 〈カワイ体育教室〉

開講日 8/5(月)

この夏、楽しみながら逆上がりに挑
戦しよう。
基本の姿勢と握り方、踏切のコツを
分かりやすく指導します。

- 時間/10:00～10:50
- 講師/専任講師 ●受講料/1,650円
- 持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル
- 対象/年中～小学3年生
- 定員/10名 ●会場/高岡プラザ



楽器

本物の太鼓に挑戦!! みんなで叩こうドンドン太鼓

開講日 8/2・9(金) ※どちらかの日をお選びください。

大きく体を動かし、力いっぱい太鼓
を叩こう。簡単な基礎とみんなで合奏
ができるメニューです。体幹を鍛える
効果、ストレス解消、正しい姿勢が身
につきます。

- 時間/16:00～17:00
- 講師/良鳴 竜一(元大江戸助太鼓演奏者)
- 受講料/1,650円(1回) ●持ち物/動きやすい服装、飲み物
- 対象/小学生 ●定員/各8名 ●会場/高岡本部



絵画

絵画の宿題を仕上げよう

開講日 8/3(土)

それぞれのテーマに応じて、構図や
配色などのアドバイスを行います。
みんなで楽しく、夏休みの思い出と
なるような作品を描きましょう。

- 時間/14:00～15:00(小学1～3年生)
15:20～16:20(小学4～6年生)
- 講師/川原 かすみ(国画会 会員)
- 受講料/1,650円(1回)
- 持ち物/学校からもらった募集要項、指定サイズの画用紙、水彩
セットやクレパスなどの画材、鉛筆、消しゴム、写真
などの資料や下書きがあるとスムーズです。
- 対象/小学生 ●定員/各クラス5名 ●会場/高岡本部



絵画

夏休みの宿題はバッチリ! 「絵画」の描き方

開講日 7/27(土)

テーマに沿った構図、色彩、表現方法などアド
バイスします。一緒に楽しく仕上げましょう♪

- 時間/10:00～12:00
- 講師/園戸 智(武蔵野美術大学大学院卒、元高校美術講師、
越中アートフェスタ優秀賞、氷見市美術協会会員)
- 受講料/1,540円(1回)
- 持ち物/絵具セット一式、筆記用具、募集要項、汚れてもよい服装、
資料となる写真や本、指定サイズの画用紙、飲み物など
- 事前準備/簡単な下書きを描いておく
- 対象/小学生 ●定員/10名 ●会場/高岡プラザ



書道

書道の宿題を仕上げよう

開講日 8/1(木)

学校指定の課題を仕上げます。学年
ごとに名前入りのお手本を用意し
ます。
はじめて筆をもつお子様も大丈夫。
ベテラン講師が優しく丁寧に教えます。

- 時間/13:00～14:15(小学1～3年生)
14:30～15:45(小学4～6年生)
- 講師/今川 芳舟(日展作家、日本書芸院審査員、雪心審査員、
芳舟書院主宰)
- 受講料/1,430円(1回) ●持ち物/書道用具一式
- 対象/小学生 ●定員/各10名 ●会場/高岡本部



書道

夏休みの宿題 「書道」に挑戦しよう

開講日 7/27(土)

初心者もOK。筆の持ち方や使い方、
姿勢などもチェックして丁寧に指導し
たします。

- 時間/15:15～16:15
- 講師/中村 友希(現書会常任幹事)
- 受講料/1,650円(1回)
- 持ち物/書道用具一式
(レンタルの場合は500円)
- 対象/小学生～高校生 ●定員/8名 ●会場/高岡本部



将棋

はじめての 楽しいこども将棋

開講日 8/3(土)

集中力をつけるために、将棋は最適
のゲームです。
理論的に物事を考えたり、発想の転換
や忍耐力をつけるのにもぴったりです。

- 時間/10:00～11:00
- 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/1,100円(1回) ●対象/年中～小学生
- 定員/5名 ●会場/高岡本部



パソコン

マイクラフトで プログラミングに挑戦!

開講日 8/8(木)

コードビルダーはブロックを組み合
わせて簡単にプログラミングができる
ので初心者でも楽しく参加できます。

- 時間/15:00～16:30
- 講師/吉川 圭太(DERA-DESIGNデザイナー&コーチ)
- 受講料/1,650円(1回) ●教材費/350円
- 対象/小・中学生 ●定員/5名 ●会場/高岡本部



講座名	体験日	講師	日時	受講料	講座名	体験日	講師	日時	受講料	講座名	体験日	講師	日時	受講料
バク転(小学生)	7/27、8/24、9/28	shoki	2・4土 13:30～14:30	3,300円	キッズサッカー(幼児～小2)	7/27、8/31、9/28	中山 智幸	土 9:30～10:20	5,720円	楽しく学ぶかきかた教室(幼児～小2)	7/18、8/29、9/19	今川 芳舟	1・3木 16:00～16:45	2,860円
カワイ体育(幼児)	7/27、8/24、9/28	専任講師	2・4土 14:40～15:40	3,300円	ジュニアサッカー(小3～6)	7/22、9/30	園戸 智	10:30～11:20	5,500円	こども書道(幼児～小学生)	7/18、8/29、9/19	今川 芳舟	1・3木 16:45～19:30	2,860円
G.O.Wダンススクール高岡校(ベーシック)	7/26、8/23、9/27	SERIHA	2・4土 9:30～10:20	5,000円	かたかごジュニアサッカー	7/27、8/24、9/28	川原 かすみ	10:00～11:00	4,620円	こども書道(土曜)	7/27、8/24、9/28	中村 友希	木 16:30～17:30	5,280円
はじめてのチアダンス	7/27、8/24、9/28	HITOMI	2・4土 10:30～11:20	3,300円	かすみ先生のこども絵画(年長～小2)	7/20、8/31、9/21	ひいらぎゆき	14:00～15:00	3,300円	こどもお事教室	7/17、8/21、9/18	森林 雅楽洋	2・4土 15:30～16:30	3,300円
アイドルダンス	7/23、8/27、9/24	ERI	2・4土 18:10～19:10	5,000円	かすみ先生のこども絵画(小3～小6)	7/24、8/28、9/25	高田 彰	15:20～16:20	2,200円	太鼓 入門(幼児～小2)	7/26、8/30、9/27	良鳴 竜一	2・4土 16:30～17:30	3,300円
K-POPダンス ガールズクラス	7/25、8/29、9/26	MAI	2・4土 19:25～20:25	6,000円	まんが入門	7/20、8/31、9/21	ハヤカワサオリ	14:00～15:00	4,400円	太鼓 入門(小3～小6)	7/26、8/30、9/27	良鳴 竜一	2・4土 17:30～18:00	6,600円
MAIのキッズダンス(3歳～小2)	7/27、8/24、9/28	HITOMI	2・4土 17:00～17:45	5,280円	キャラクター・イラスト・まんが入門	7/24、8/28、9/25	高田 彰	15:20～16:20	2,200円	親子太鼓(幼児～小2)	7/26、8/30、9/27	良鳴 竜一	2・4土 18:10～19:00	9,900円
MAIのジュニアダンス(小3～中学生)	7/27、8/24、9/28	HITOMI	2・4土 17:45～18:55	6,820円	キッズギター(個人・30分)	7/20、8/31、9/21	平能 雅典	13:30～15:00	4,400円	親子太鼓(小3～小6)	7/26、8/30、9/27	良鳴 竜一	2・4土 17:30～18:00	9,900円
MAIのキッズダンス(3歳～幼児)	7/27、8/24、9/28	HITOMI	2・4土 11:00～12:00	3,300円	アコースティックギター(小学生)	7/24、8/28、9/25	田村 陽子	9:30～15:45	4,400円	はじめてドラム(個人・30分)	お問い合わせ下さい	池田 紀美子	2・4木 16:00～18:30	4,840円
MAIのジュニアダンス(小学生)	7/27、8/24、9/28	HITOMI	2・4土 11:10～12:20	6,820円	キーボード(年中～小学生)	7/23、8/27、9/24	殿村 裕紀	18:00～19:00	3,960円	キッズドラム(小学生)	7/24、8/28、9/25	岩橋 秀喜	2・4水 17:30～18:30	4,400円
キッズダンス(小学生)	7/26、8/30、9/27	Urua	2・4土 19:15～20:00	5,984円	キーボード(土曜)(幼児)	7/27、8/24、9/28	藤間 馨	17:00～18:00	3,300円	カワイピアノ/教室	お問い合わせ下さい	専任講師	月・火 15:30～18:30	7,700円～
キッズダンス(小学校高学年以上)	7/29、8/26、9/30	RIKA	2・4土 20:05～20:50	5,984円	キーボード(土曜)(小学生)	7/27、8/24、9/28	藤間 馨	10:00～10:45	3,520円	こどもプログラミング	7/25、8/22、9/26	吉川 圭太	木 16:00～18:30	7,700円～
キッズダンス(小学生)	7/29、8/26、9/30	RIKA	2・4土 19:00～19:50	6,600円	こども日舞	7/27、8/24、9/21	東山 祐子	11:00～12:00	5,720円					
ヒップホップダンス(中学生～)	7/24、8/28、9/25	hidekick	2・4水 19:50～20:40	3,300円	ゆうこ先生のキッズ英会話(年中・年長)	7/24、8/28、9/25	松田 亜津子	16:30～17:20	6,600円					
ブレイクダンス(初級)	7/24、8/28、9/25	hidekick	2・4水 17:50～18:50	3,300円	ゆうこ先生のキッズ英会話(小1～小3)	7/25、8/22、9/26	専任講師	17:30～18:20	6,600円					
ブレイクダンス(中級)	7/24、8/28、9/25	hidekick	2・4水 19:00～20:00	3,300円	ペーパーマッシャー	7/25、8/22、9/26	専任講師	11:30～12:30	3,300円					
正道会館 空手教室	7/18、8/29、9/19	中川 正秀	木 16:45～17:45	6,160円	カワイキッズ新体操	お問い合わせ下さい	松田 亜津子	14:00～15:00	5,602円					
					運動が苦手な子の運動教室(小学生)	7/23、8/27、9/24	松田 亜津子	16:45～17:45	3,300円					

この夏! やってみよう!! お友達と一緒に参加しよう!

まずは体験会に参加しよう!ご希望の講座をお選び下さい ※一部例外もございます