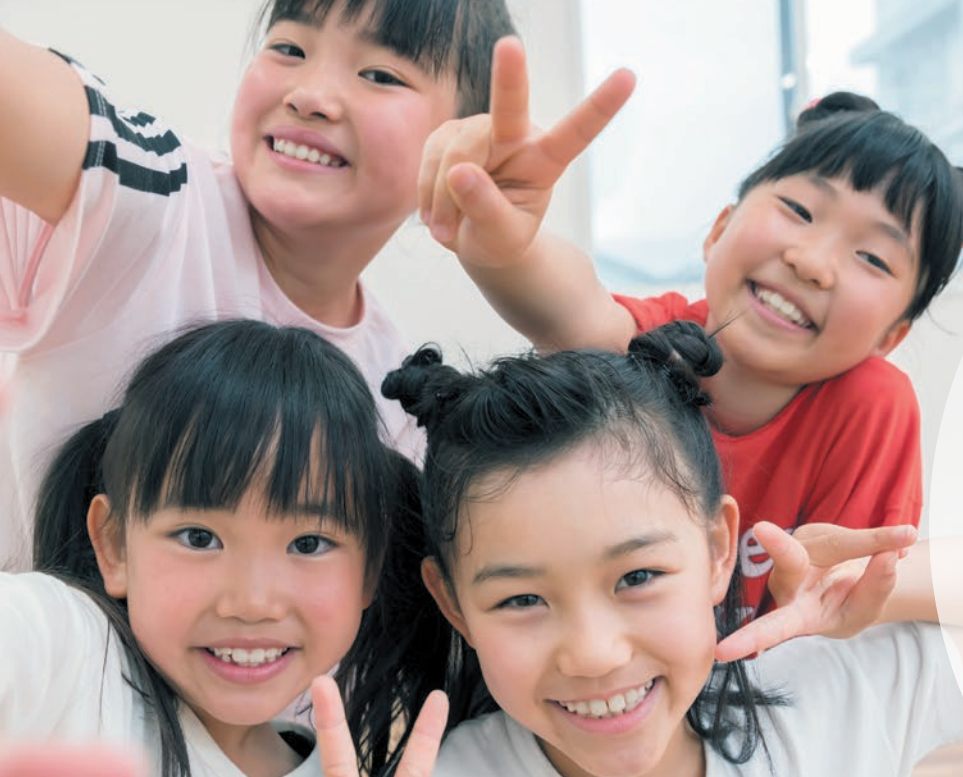




県内18会場に
受講生5,000人が通う

富山新聞文化センター アピタ富山東教室 2025 START! 月々2,200円～

無料 体験会開催

※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。

カルチャー祭り2025開催!

3月15日(土)・16日(日) 会場: 高岡文化ホール

初めて買った
私でも習える講座は
ないかしら。

電話の便利な
使い方が知りたい。

孫の写真を
共有したい。

文字の入力の
仕方がしりたい。



パソコン

新聞、雑誌の
QRコードを
読み取りたい。

友達とLINEで
話したい。

旅行の
目的地への行き方を
検索したい。

スーパーでスマホ
決済をしたい。



スマホ

新設講座 わくわくシニア スマホ・パソコン教室

体験日 1/30、2/20、3/6(木) ■体験持ち物/スマートフォン(お持ちでなければ見学も大歓迎) パソコン(お持ちでなければ無料で貸出あり)

「スマホの操作はよくわからないから電話だけ出来れば良い!」と思っている方はいらっしゃいませんか。せっかく便利なスマホをお持ちなのに、もったいないです。ゆっくり進み、何回も復習しますので安心です。スマホをお持ちでない方は見学もできます。パソコン初心者の方が対象です。

●日 時/第1・3木曜 13:30～14:30(パソコン)、14:45～15:45(スマホ)
●講 師/本郷 智子(移動通信端末診断士、元大手キャリアシニアスマホ教室講師) ●受講料/3,960円(月2回)



本郷 智子 講師

興味はあるけれど、なかなかダンスを始められない方へ

キッズダンス

■体験持ち物/内履きシューズ、飲み物

〈月曜〉ビギナー(優香クラス) 体験日 1/20、2/17、3/17(月)
〈火曜〉K-POP(MOMOクラス) 体験日 1/28、2/25、3/25(火)
〈土曜〉ビギナー(優香クラス) 体験日 1/25、2/22、3/22(土)

●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)
●日 時/第2・4火曜 16:50～17:40(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)
●日 時/第2・4土曜 15:15～16:00(幼児) 16:05～17:05(小学生)
●講 師/優香 O-michi(Dance Zone You 代表)
●受講料/3,960円(月2回)

こども講座

こどもの特技をのびします

こども絵画

体験日 1/21、2/18、3/18(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)



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 1/23、2/27、3/27(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!

●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)



文字を書くことが好きになり、集中力、持続力が身に付く

こども書道

体験日 1/18、2/15、3/29(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、一人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)
●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



西嶋 香雲 講師

ドレミをおぼえて、大好きな曲をひこう

ジュニアキーボード

体験日 1/18、2/15、3/15(土)

■体験持ち物/なし

音楽の基礎を学ぶことで、五感を鍛え、感性をUPできます。

●日 時/第1・3土曜 16:30～17:15(キッズクラス:年中～小学2年生) 17:30～18:15(ジュニアクラス:小学3～6年生)
●講 師/中島 美奈(全日本ピアノ指導者協会会員 日本音楽脳協会正会員)
●受講料/3,960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 1/25、2/22、3/22(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。器械体操を通じ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)



新設講座

心と身体の調和、新たな自分探し お仕事帰りの女性ピラティス

体験日 1/22、2/26、3/26(水)

■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ら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水曜 19:00～19:45
●講 師/ERI(FTP認定ベーシックマットピラティスインストラクター)
●受講料/3,960円(月2回)



日曜モーニングピラティス

体験日 1/26、2/23、3/23(日)

●日 時/第2・4日曜 9:15～10:15、10:30～11:30
●講 師/Miku(BASIピラティスインストラクター)
●受講料/3,960円(月2回)

新設講座

身近になった韓国語を始めてみませんか 韓国語入門

〈昼クラス〉体験日 1/24、2/28、3/28(金)

〈夜クラス〉体験日 1/31、2/21、3/21(金)

■体験持ち物/筆記用具

●日 時/第2・4金曜 10:30～11:20(初級) 11:30～12:20(入門)
NEW
●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)



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 1/28、2/25、3/25(火)

■体験持ち物/飲み物

身体が固い方、運動が苦手な方、夜の眠りが浅い方、疲労感が抜けないうちにピッタリ。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)



まずは牌(ばい)を触ってみましょう!

女性マージャン

体験日 1/23、2/27、3/27(木)

■体験持ち物/なし

〈木曜コース〉体験日 1/23、2/27、3/27(木)
〈日曜コース〉体験日 1/26、2/23、3/23(日)

●日 時/第2・4木曜 13:00～15:00
●講 師/山川 眞一郎(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



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 1/15、2/19、3/19(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)



お申し込み
お問い合わせは



富山新聞文化センター アピタ富山東教室

☎(076)421-7529

※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

電話受付時間 月曜～土曜 9:30～18:30

※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。

富山市内の
教室一覧



富山
スタジオ



ファボーレ
カルチャー



アピタ富山
教室



グリーンモール
山室教室

受講申込みに必要なもの

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

●新規ご入会の方は入会金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。

城戸富貴プロが指導する県内唯一のジュニアスクール

城戸富貴プロのジュニアゴルフスクール

体験日 1/28、2/25、3/25(火)
1/29、2/26、3/26(水)

■体験料／1,000円

スクールでは10段階の級を設定し、レベルに応じて指導します。



- 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)

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 1/24、2/28、3/28(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。



- 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

パルクールの現役選手が教えます!

バク転&パルクール

体験日 1/18、2/15、3/29(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、ドラマなどによく見かけるフランス生まれのスポーツ「パルクール」の動きを取り入れた体操教室です。パルク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／金沢パルクール講師
- 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 1/29、2/19、3/19(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)

棋道指導員が教えます

日曜 将棋道場

体験日 1/19、2/16、3/30(日)

初心者大歓迎!!ルールを知らない子でも将棋に興味があれば大丈夫!※親子でも受講できます。



- 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)

2025ジュニア スキースクール

開講日 1/26、2/2(日)

9:30現地集合、15:30現地解散

進捗表をお渡しします。お子さまの上達が一目でわかります!スキーを持っていなくても大丈夫。レンタルできます!



- 講 師／石川県スキー連盟インストラクター
- 受講料／6,930円(1回分)※2回の受講を一括でお申し込みなら1回分5,940円
- 会 場／IX-AROSA(南砺市才川七アローザ村)

筋肉や関節のこわばりをゆるめる体操です

モーニングストレッチ

体験日 1/21、2/18、3/18(火)

■体験持ち物／飲み物

朝のストレッチは、初めに軽く体、手足をゆすったり手のひらで摩ったりして温めてから行います。



- 日 時／第1・3火曜11:15～12:15
- 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)

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 1/21、2/18、3/18(火)

ゆったり深い呼吸に合わせてヨガの基本のポーズを季節毎に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 1/30、1/20、3/6(木)

イスやタオル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木曜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)

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 1/27、2/17、3/24(月)

■体験持ち物／内履きシューズ

●日 時／月曜9:15～10:15

●講 師／倉嶋 真理子

(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

●受講料／5,940円(月4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です

体験日 1/20、2/17、3/17(月)

■体験持ち物／内履きシューズ

●日 時／第1・3月曜18:30～19:30

●講 師／馬渡 明美(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

●受講料／3,300円(月2回)



芸術的に美と健康を手に入れましょう

ベリーダンス

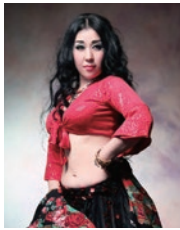
体験日 お問い合わせ下さい

■体験持ち物／内履きシューズ

●日 時／第2・4水曜9:10～10:10

●講 師／高谷 美也子蝶々(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)



フラダンス

ハワイアン心地よい音楽で踊ろう

〈月曜朝コース〉

体験日 1/20、2/17、3/17(月)

●日 時／第1・3月曜10:45～11:45

●講 師／リコリー・ハウ・メレ佳永子(フラ・ハーウ・プア・オヒア・ヴァリイウラー主宰)

●受講料／3,300円(月2回)

基本のステップから学びましょう

〈木曜夜コース〉

体験日 1/23、2/27、3/27(木)

●日 時／第2・4木曜19:30～20:30

●講 師／摺嶋 真純(Masumi Hula studio Makaleu主宰)

●受講料／3,300円(月2回)



一緒に身体を動かす楽しさを味わいましょう

ゼロから始める

フラメンコ

体験日 1/28、2/25、3/25(火)

年齢に関係なく、きれいな衣装をきて、足を踏み鳴らし、カッコよく踊りましょう。



- 日 時／第2・4火曜15:30～16:30
- 講 師／寺崎 恵子(ADELANTE!主宰)
- 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 1/30、1/20、3/6(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するので血流も上がり、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。



- 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)

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 1/31、2/21、3/21(金)

■体験持ち物／なし

歌うことで、幸福度アップ。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金曜13:00～13:45
- 講 師／中島 美奈(全日本ビバ/指導者協会会員 日本音楽脳協会正会員)
- 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

〈水曜昼クラス〉

体験日 1/22、2/26、3/26(水)

■体験持ち物／なし

〈木曜夜クラス〉

体験日 1/30、2/20、3/6(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)

〈木曜夜クラス〉

●日 時／第1・3木曜19:30～20:30

体験20:30～21:00

●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)



レベルに合わせて指導します

はじめてのギター

体験日 1/29、2/19、3/19(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、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)



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 1/30、2/20、3/6(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。

- 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)



哀愁を帯びた独特の美しい音色を楽しみます

胡弓入門

体験日 1/25、2/22、3/22(土)

越中おらな節(若林流)の胡弓を、楽器経験がない方でも弾けるようになるまで、持ち方から丁寧に指導します。

- 日 時／第2・4土曜18:00～19:00
- 講 師／若林 美智子(越中張楽奏者若林流家系)
- 受講料／3,960円(月2回)



楽器がはめなくても大丈夫!

脳トレピアノ®

体験日 1/29、2/19、3/19(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始められ、無理なく楽しめるレッスンです。

- 日 時／第1・3水曜11:15～12:15
- 講 師／中野 志保(脳トレピアノ/エクセクティブ講師)
- 受講料／3,960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 1/18、2/15、3/15(土)

■体験持ち物／なし

コード譜を使って、お気軽にキーボードを弾いてみましょう。

- 日 時／第1・3土曜18:30～19:15
- 講 師／中島 美奈(全日本ビバ/指導者協会会員 日本音楽脳協会正会員)
- 受講料／3,960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 1/29、2/19、3/19(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／3,960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 1/31、2/21、3/21(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への挑戦を試みましょう。

- 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)



中学英語でも大丈夫。すぐ使えるフレーズを学ぼう

おもてなし英会話

体験日 1/23、2/27、3/27(木)

■体験持ち物／ノート、筆記用具

日本文化の説明の仕方について学びます。

- 日 時／第2・4木曜9:15～10:05(初級) 10:15～11:05(中級)
- 講 師／東山 祐子(カナダトリニティウエスタン大学大学院修了、TESOL取得)
- 受講料／3,960円(月2回)



新設講座 毛筆も硬筆も習えるお得な講座

土曜大人書道

体験日 1/18、2/15、3/29(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10:40～11:40
- 講 師／西嶋 香雲(現書会常任幹事)
- 受講料／3,960円(月2回)

木彫りの仏像をつくりました!

一からの仏像彫刻

体験日 1/24、2/28、3/28(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 悠信(仏師)
- 受講料／3,960円(月2回)

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 1/28、2/25、3/25(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

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

体験日 1/27、2/10、3/24(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月曜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

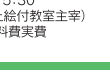
お洒落な器でお茶や食事を楽しんでみませんか

手描きのポーセリンペインティング

体験日 1/21、2/18、3/18(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(玉木磁器上絵付教室主宰)
- 受講料／4,960円(月2回)、材料費実費
- 持ち物／白磁、筆、溶剤など



プロから学べます

女性に人気BONSAI(盆栽)

体験日 2/12、3/12(水)

■体験材料費／2,200円

■