

A group of 15 young girls, likely members of a Japanese idol group, are posing for a group photo. They are all wearing matching outfits consisting of a bright pink, textured jacket over a silver sequined crop top, paired with a pink skirt or pants. Many of the girls are also wearing pink berets. They are arranged in three rows: some are sitting on the floor in the front, while others stand behind them. Most of the girls are making peace signs with their hands. The background is a plain, light-colored wooden wall. In the top left corner, there is a pink triangular graphic with the Japanese text "おどろき" (Odo-roki) written vertically.

G・O・Wダンススクール高岡校(小学生～高校生) ●日時/金曜18:10～19:10(ベアークラス)
 19:25～20:25(エキスパークラス) ●講師/SERIHA(G.O.W7年)
 ●受講料/ベアークラス 5,000円、エキスパークラス 6,000円(1ヵ月)
 ●体験日 9/26、10/31、11/28、12/5(金) ●高岡本部

土曜 キッズダンス リニューアル 高岡本部 **K-POPダンス(小学生)** 高岡本部

休館日 **9/27、10/25、11/22、12/13(土)**
休館日 **9/30、10/28、11/25、12/2(火)**

●日 時／第2・4年曜11:00～12:00(年中～小学生)
 ●日 時／火曜17:50～18:50
 ●講 師／HITOMI(ダンシング・ハーツ・ササナツ) ●受講料／3,740円(月2回) ●講 師／ERI(KDSインストラクター・ジャズダンサー) ●受講料／5,280円(月4回)

フレیکن ※休校日 9/24、10/22、11/26、12/10(水) ● 日 時/第2・4水曜18:30～19:30(初級); 19:30～20:30(中級) ● 講 師/hidekick(ブレイクダンサー) ●受講料/3,300円(月2回)	HIPHOPDANCE ※休校日 9/29、10/27、11/17、12/1(月) ● 日 時/月曜19:00～19:50(小学生); 19:50～20:40(中学生～) ● 講 師/R/K/A(ダンスインストラクター) ●受講料/6,600円(月4回)
--	--

キッズダンス **MAIのキッズ&ジュニアダンス**

休曜日 **9/26、10/24、11/28、12/5(金)**
高岡本部

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

高岡プラザ
休曜日 **9/25、10/23、11/27(木)**

● 日 時 / 木曜16:10～16:55(3歳～小学1年生) / 17:00～18:05(小学2年生以上)
 ● 講 師 / MAI(振付家、ダンサー) ● 受講料 / キッズ、380円、ジュニア6,820円(各月4回)

土曜 バルクール高学年クラス／バク転教室

体験日 9/27、10/25、11/29、12/13(土)

多くのテレビCMや映画、ドラマなどでよく見かけるフリスビー生まれのスポーツ「バルクール」の動きを取り入れた体験・バク転教室です。

- 日 時 第2・4土曜
バルクール体験教室13:30～14:30(年中～小学3年生)
15:40～16:25(高学年) **(NEW)**
- バク転教室14:40～15:40(小学生)
- 講 師 金沢バルクール講師 ● 受講料 3,300円(日2回)

土曜 屋内サッカー

体験日 9/27、10/25、11/29、12/13(土)

■ 体験持ち物・動きやすい服装、タオル、水分、運動靴、雨具、内履きシューズ

サッカーがうまくなることを基本から徹底指導！まずはボールと仲良くなろう

- 日 時 /土曜9:30～11:20(幼児～小学2年生)
10:30～11:20(小学3～6年生)
- 講 師 /中山 智幸(ジョカトル会 高岡指導員・JFA C級指導者ライセンス)
● 受講料 5,720円(日4回) ● 会 場 /大島農村環境改善センター



健康麻将

けんこうマージャン

一から丁寧に教えます！
麻将を始める人が急増中！
初心者歓迎!!

【体験日】9/25、10/23、
11/27、12/11(木)

●日 時／第2・4木曜10:00～12:00、13:00～15:00
●講師 川上 浩志 (NP法人健康福祉部中沢式会理事長) ●受講料 3,300円(月2回)

自宅で握れる旨い寿司 本格、新湊すし塾

美味しさの決め手は、ネタとシャリ、そして握りたて。新湊を中心とした旬の地魚を使い、プロの寿司職人が“握り”の基本から丁寧に指導します。職人のお手本寿司3貫の実食つき！

【体験日】9/24、10/22、11/26、12/24(水)

■体験料 / 3,960円 ■体験持ち物 / 手ぬぐい、マスク、エプロン、ビナグ

【第一部】事前説明と講師のデモンストレーション(30分)
【第二部】実習と指導、実食(60分)

※第1部は富山新聞文化センター、第2部は寿司居酒屋(よしお)が主催します。

●日 時／第4水曜14:00～15:30
●講師 中田 道夫 (寿司居酒屋よしお 大将)
●受講料 / 3,960円(材料費込み)
●会場 / 寿司居酒屋 よしお (射水市八幡町1-7-20)

「楽しい」を伝える先生に！

荒谷プロの健康マージャン 講師養成講座

■開講日 ①10/11(土)・12(日) ②11/1(土)・2(日)
各10:00～17:00 ※どちらかの日程をお選び下さい

笑顔あふれる教室づくり、はじめませんか？初心者への教え方や運営のノウハウを2日間で学びます。麻雀経験があれば、指導も未経験でもOK！講師は人気の荒谷プロ、明るく丁寧な指導で大好評！地域で何か始めたい方、大歓迎です！

講師プロフィール

講師は北陸で大人気の荒谷プロ！SNSフォロワー1万人の注目プロで、明るく親しみやすい指導が魅力。初心者にもやさしく、楽しい空気づくりに定評があります！

●講 師 / 荒谷 誠(日本プロ麻雀連盟所属プロ)
●受講料 / 各回22,000円
●対象者 / マージャンの経験があり、点数計算やゲームの進行に慣れている方

「お菓子の本と同じものを作りたい。」そんなあなたへ

パティシエール府録友己の 基本のお菓子「ワザとコツ」

■体験日 10/4、11/1、12/6(土)
■体験料 / 500円 ■体験教材費 / 1,000円
■体験持ち物 / エプロン・筆記用具・ハンドタロ・タロ2枚・
持ち帰り用大ぎめのタッパー・保冷剤

作り方をお伝えするのはもちろん、道具の使い方からフルーツのカットの仕方、お菓子を作るうえでプロが使う「ワザとコツ」を分かりやすく受講生の皆さんにお伝えします。

●日 時 / 第1土曜10:00～12:30 ●講 師 / 府録 友己(パティシエ)
●受講料 / 4,000円(1回1回、材料費込み)
●会 場 / 里山交流センター(高岡市吉田1324-1)

新設講座
無期
本部



荒谷 誠 講師

新設講座



府録 友己 講師

講師プロフィール

菓子専門学校卒業後、金沢市内の有名ホテルにて8年間パティシエとして勤務。その後、富山県・東部市内の洋菓子店や、ベルギーの「パティスリー」にて研鑽を積み、東京都内の製菓専門学校にて11年講師を務める。

24時間受付



24時間受付



韓国語入門

休曜日 9/24、10/22、11/26、12/10(水)

日本語も話せるネイティブの講師です。ネイティブならではの正しい発音を、繰り返し声に出して練習します。

●日 時/第1、2、4週
14:00～15:00
●講 師/金 光秀(光州市出身、朝鮮大学卒)
●受講料/5,060円(月2回)

おわら踊り入門

休曜日 9/25、10/23、11/27、12/11(木)

■体験持ち物/足袋、草履(あれば持ってきて)
延中おわら踊りの踊りの意を一手一手基本から声や、踊りの動きを楽しく習得していきます。

●日 時/第2、4、6週
13:30～15:00
●講 師/北川 由美子(徳川博物館 常駐講師)
●受講料/4,620円(月2回)

初めての水彩画・油彩画

休曜日 9/18、10/16、11/20、12/4(木)

■体験材料費/200円
■体験持ち物/水彩画用具
基本的な技法の使い方や表現技法を丁寧にお教えします。

●日 時/第1、3、5、7週
13:30～12:00
●講 師/寺井 輝雄子(二科会富山支部所属、富山県立富山連合会)
●受講料/3,960円(月2回)

そばを打つ(水曜夜コ)

休曜日 10/1、11/5、12/3

■体験持ち物/エプロン・三角巾、タオル等
■体験材料費/700円
家族や知人に食べさせたい出来たて、思っているようにせんべい。初心者を対象です。

●日 時/第1、水曜18:30～21:00(NEW)
第1金曜13:00～15:00
第3金曜13:00～15:00
●講 師/内 蔵(富山そば研究会会員)
●受講料/2,200円(月1回)材料費別途

気功法

体験日 9/26、10/24、11/28、12/5(金)

気功法は、ストレスに負けない力や勇氣、根気、バイタリティーを生み、本来持った力が持てる自然治癒力を高める。



● 日/時/金曜 9:30~11:00
● 講師/山崎 和子(気功師・気功治療師)
● 受講料/5,720円(月4回)

スマホの悩みに解決しよう

体験日 9/30、10/28、11/25、12/9(火)※体験は30分間です

■体験持ち物/スマートフォン
※お持ちでない方は見学も大歓迎
ゆっくり進み、何回も復習しますので安心です。



● 日/時/第2火曜 13:30~14:30
● 講師/第3水曜 智子(移動看護臨床士・元大手キャリアアシニアスアホ教室講師)
● 受講料/3,960円(月2回)

福田佳緒理の司会&コミュニケーション講座

体験日 9/17、10/15、11/19、12/17(水)

■体験持ち物/筆記用具
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てきましょう。



● 日/時/第3水曜 18:30~20:30
● 講師/福田 佳緒理(フリーアナウンサー)
● 受講料/3,850円(月2回)

ギターを楽しむ

(個人レッスン1人30分)

体験日 9/18、10/16、11/20、12/4(木)

子どもから大人まで、ジャンルを超えている音楽家にチャレンジできるように、基礎をしっかり身に付けます。



● 日/時/第1木曜 19:00~20:30(小学生以上)
● 講師/第2火曜 晃児(ギター講師)
● 受講料/4,400円(月2回)

全クラス残りわずか!

ジュニアスイミング

(幼児の水慣れ教室)

1ヵ月4回体験

体験料 **3,300円**

高岡
プラザ

定員に達し次募集の切ります。お早めのお申し込みください。

新規受講生募集!

入会特典
体験後のご入会/
入会金 0円!
(通常5000円)

さらに **スイミングキャップ プレゼント!**

クラスによって水深を60cmまたは90cmに変更するので安心です。

ジュニアスイミング クラススケジュール

曜日	時間
月	16:30~17:45 / 18:00~19:15
火	17:15~18:30
水	16:00~17:00 (幼児の水慣れ教室) 17:15~18:30
木	16:30~17:45
金	17:15~18:30
土	8:30~9:45 / 10:00~11:15 15:00~16:15

左記の中から同じ曜日と時間帯に4週連続で体験いただけます。

- 対象 年/年少から小学6年生
- 講師 高岡/富山新聞文化センター専任講師
- 受講料 5,670円
- 持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル (キャップは貸出可能)
- 会場 富山新聞文化センター 高岡・プラザ

10月の水慣れ教室

- 水が苦手な方でも安心して体験可能です。
- 保護者も一緒に観覧できます。
- 水深60cmで行います。

お申し込みはお早めに!

24時間受付



富山シティバレエ団 幼児クラス (3歳~) クラス

体験日 9/29、10/27、11/17、12/15(月)
9/20、10/25、11/22、12/20(土)

高さ5mの天井、イギリス製のリリウムムの床などを備えたバレエ専用スタジオです。



お申し込みはお早めに!

24時間受付

詳しくはコチラ



● 日 時 / 月曜16:30~17:30、土曜14:00~15:00

● 講師 高岡/富山シティバレエ団専任講師

● 受講料 / 5,670円 (1ヵ月)

※3ヵ月分までのお支払になります。

正道会館空手教室

体験日 9/25、10/23、11/27、12/4(木)

楽しみながら強くなる!『今だから心を鍛える』『今だから体を鍛える』『今だからこそ空手道』
勝つ事も大切ですが、それよりも負けない諦めない気持ち強い子供を目指ませんか?

●日 時/木曜16:45~17:45
●講 師/中川 正 正道会館正天會 会長
●受講料 /6,600円 (1ヵ月)

まんが入門

体験日 9/20、10/18、11/15、12/6(土)

■体験持ち物/筆記用具、あれば自身で描いたイラストや漫画など

道具の使い方、イラストの書き方、コマ割りやセリフのコツなど、基本から教えます。

●日 時/第1・3土曜13:30~15:00(小学生以上)
●講 師/ひいらぎゆき(イラストレーター・日本ペンクラブ会員)
●受講料 /4,400円 (月2回)



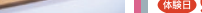

ジュニアキーボードクラブ (小学生～中学生向け) **高岡本部**
高岡本部 **土曜 こども将棋**
高岡本部 **土曜 初めての洋裁**
高岡本部 **占い講座**

● ヒット曲で学ぶ!好きな曲だから楽しい!楽しいから続けられる!をテーマに、子供たちが知っているようなPOPやアコースティックを使って、楽しみながら英語を学べる。

● でも将棋に興味があれば大丈夫、テキストを使い、わかりやすく指導します。

● 英語 / 佐々木 友子 (英検2級、英検準1級、洋教員)
● 受講料 / 3,960円 (月2回)





洋装・着物リメイク

● 高岡 本部

● 9/25、10/23、11/27、12/25(木)

● やってみたいけど、なかなか難しそう。そんな初めての方向けの占い講座です。

● 9/26、10/24、11/28、12/12(金)

● 咲賀紅 講師

●日 時 第2次火曜17:00～18:00 ●講 師 山本博子(土曜1次下講師) ●受講料 3,300円(月2回)	●日 時 第3土曜10:00～11:00 ●講 師 高田昌男 ●日本経済連合会認定検定指導員(7段) ●受講料 2,640円(月2回)	●日 時 第3土曜10:00～11:00 ●講 師 高田昌男 第2次火曜10:00～12:00 ●講 師 西野美奈(ハンドメイドアドバイザー) ●受講料 3,960円(月2回) ●持ち物 裁縫箱(セット)	●日 時 第2木曜19:00～20:30 第2土曜19:00～20:30 ●講 師 灰谷紅(うらないやつ夏占 占い師) ●受講料 4,620円(月2回)
---	--	--	---

かきかた・こども書道 **高部 本部**
 日程 9/18、10/16、11/20、12/4(木)
 ● 日 時 9:00～16:00(10:00～16:45(幼児・小2生))
 (小2生以上) 9:00～16:00(10:00～16:45(幼児・小2生))
 ● 講 師 谷川 芳尚(日展作家 日本書院(児童)書賞員)
 ● 料 金 9/18 10/16 11/20 12/4 各 4,950円(月3回)

土曜 かずみ先生の こども絵画 **高部 本部**
 日程 9/20、10/18、11/15、12/6(土)
 ● 日 時 9:00～16:00(10:00～16:45(幼児・小2生))
 (小2生以上) 9:00～16:00(10:00～16:45(幼児・小2生))
 ● 講 師 土曜 かずみ先生(日本書院(児童)書賞員)
 ● 料 金 9/20 10/18 11/15 12/6 各 4,950円(月3回)

はじめての飾り巻き寿司 **高部 本部**
 日程 9/12、10/10、11/14、12/12(金)
 ● 日 時 9:00～16:00(10:00～16:45(幼児・小2生))
 (小2生以上) 9:00～16:00(10:00～16:45(幼児・小2生))
 ● 講 師 料理が苦手な方でも大丈夫
 ● 料 金 9/12 10/10 11/14 12/12 各 4,950円(月3回)

モーニングピラティス **高部 本部**
 日程 9/16、10/21、11/18、12/2(水)
 ● 日 時 9:00～10:00(10:00～16:45(幼児・小2生))
 (小2生以上) 9:00～10:00(10:00～16:45(幼児・小2生))
 ● 講 師 小川 久美子 ● 料 金 9/16 10/21 11/18 12/2 各 4,950円(月3回)

受講料/5,280円(月4回)

土曜 こども書道

【参加費】9/27、10/11、11/29、12/13(土)

高岡 本部

イメージしたことを自由に描いてみませんか!絵画の基礎から絵を描く楽しさを感じてみましょう。

● 日/第1・3土曜

も大丈夫!おとなにまねて!のりの巻き寿司を作ります。

● 日/第2土曜13:30~15:30

● 講/中・高 橋子(「ISIA祭り」巻き寿司イニストラクター)





ひろの・ヒラリス

【参加費】9/30、10/28、11/25、12/9(水)

● 日/第2・4水曜18:50~19:50、20:00~21:00

● 講/Miku/受講料/3,960円(月2回)

ピラティス&筋力リリース

● 日/第2・4水曜18:50~19:50、20:00~21:00

● 講/Miku/受講料/3,960円(月2回)

日 時 第2・4火曜日(16:30~17:30)	日 時 第2・4木曜日(19:00~20:00)	日 時 第2・4土曜日(9:00~12:00)
講 師 中谷 実(現会常任幹事兼山県苗道連盟会長)	講 師 川原 芳子(山県会 会長)	講 師 E・R・I ※受講料 / 3,900円(月2回)
受講料 3,300円(月2回)	受講料 3,520円(月2回)	受講料 / 2,200円 ※材料費 / 1,700円
		※持ち物 エプロン・antal
		※3日前からのキャンセルはできませんのでご了承下さい

いまでも健康で元気に過ごせるよう、大切な家族の未来を守る

発酵から学ぶ大人の食育講座

体験日 9/26、10/24、11/28、12/26(金)

■体験料／3,300円(材料費込み) ■体験持ち物／手拭きタオル

おから味噌を仕込み、本物と偽物の味噌を学びます

『大人の食育』とは、年齢を重ねても元気に若々しく暮らすために、「発酵食」を通じて食を学び直す講座です。

毎回さまざまな発酵調味料を仕込んで持ち帰ります。

●日 時／第4金曜 14:30～16:00 ●講 師／野田 智美(食育栄養講師)
受講料／3,300円(月1回、材料費込み)

新設講座

本部 高部



野田 智美 講師

24時間受付



スペイン語入門

収録日 9/22、10/27、11/17、12/22(月)

スペイン語はスペインだけでなく中南米でも話されており、発音がローマ字通りで日本人にとって聞きやすい、発音しやすい言語です。

●日 時／月曜 18:45～19:45(入門)
20:00～21:00(初級)

●講 師／ミルタ 岩井(スペイン語・英語バイリンガル)

●帯読料／9,800円(月4回、持ち物／筆記用具)

本部



ミルタ 岩井 講師

収録日 9/30、10/28、11/25、12/2(火)

■体験持ち物／書道用具一式

書の基本から応用まで、特に漢字が読みやすい現代文や詩歌が読みやすく美しい書道のことをわねいとして学習します。

●日 時／火曜 10:00～12:00
●講 師／川内 秀男
(日本書院 日本書芸院書道員
会・書道部 日本書道院書道部主事)

●帯読料／1,520円(月4回)

Rock & English～歌詞を味わい洋楽を楽しむ～

体験日 9/27、10/25、11/22、12/27 (土) 10:00～11:00

アナログレコードの温かな音色でよみがえる、懐かしのロック&ポップス。David Bowie, Billy Joel, Pink Floyd, The Smiths などの名曲を聴きながら、英語の歌詞をじっくり味わいます。

講師による文化背景や映画セリフの紹介もあり、英語初心者でも気軽に楽しめる内容です。音楽×英語の世界にひたる贅沢なひとときを一緒に！

● 日 時／第4土曜 10:00～12:00
● 講 師／前出 敏雄 ● 受講料／1,980円(月1回)

ソプラノ歌手による ボイストレーニング

体験日 10/2・16、11/20、12/4(木)

■体験持ち物／筆記用具、飲み物
理想の歌声を目指すお手伝いをします。

● 日 時／第1・3木曜 19:30～20:30
● 講 師／谷口 琴音 講師 (ソプラノ歌手、声楽家)
● 受講料／1,360円(月2回)
● 教材費／300円(コピー代)

ぬくもりの手織り教室

体験日 10/6、11/17、12/1(月)

■体験材料費／500円
手づくりの織物に囲まれ、ほっとひとときの暮らし、織り機を使った手織りを学びませんか？

● 日 時／第1月曜 13:00～16:00
● 講 師／中村 美穂 (織物教室「ぬくもりの毛織物専門店」のしずの講師)
● 受講料／3,960円(月1回)
● 材料費／4000キルト代、テキスト代が別途必要です。

新設講座 高岡本部



24時間受付

熱いリクエストにより第3期が実現!
富山新聞文化センター スペシャル講座

ビートルズ大学

TAKAOKA 第3期

初心者は一気にビートルズがわかり、
ペテラファンは「聞かぬウロコ」の感動。
新たな切り口で、第3期が開講です。

9/21, 10/19, 11/16, 12/12の毎月1回
日曜14:00～(開講13:30～各120分)

会場／富山新聞富山高第3階
金払／2,000円(税込、各1回)※小学生以下入場不可

プラモデル (初心者歓迎!) 新設講座

～テレビで見たあのロボット～

発曜日 9/27, 10/25,
11/22, 12/13 (土)

人気のメカアニメのプラモデルを組み立てるの基本から、
一つ一つよき上げけるテクニックまで楽しく学べます。



24時間受付け



●日 時／第2・4土曜 10:00～12:00
●講 師／中笠 伸一 (ナカガサ 伸一)
●受講料／3,300円 (月2回)

土曜 話せる日常英会話 高岡本部

発曜日 9/27, 10/25, 11/22, 12/13 (土)

日常生活で使えるフレーズや表現を会話中心にする講座です。
英語が自然に出てきて、楽しく話せる英語力を身に付けましょう。

●日 時／第2・4土曜 11:00～12:00
●講 師／中嶋 清(元海外赴任教育研修講師)
●受講料／3,740円 (月2回)

とやま英語ガイド講座 高岡本部

発曜日 9/30, 10/28, 11/25, 12/9 (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学びます。



●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前教授、通訳案内士)
●受講料／4,400円 (月2回)

(ス)
(水)

Occカッパ

いいなと

増設講座

高岡本部

はじめてのウクレレ

体験日 9/16、10/21、11/18、12/2(水)
9/24、10/22、11/26、12/10(水)

心を癒す優しい音色に包まれながら、仲間と一緒に楽しくアンサンブル!

●日 時/第2・4水曜 9:30～10:30
11:00～12:00
第1・3火曜 11:00～12:00
20:00～21:00

●講師 鍋ノ荒木 美雪(ウクレレ教室フレンチとやま主宰)
●受講料/3,960円(月2回)

高岡本部

作詞家 Makoto ATOZI

日本音楽著作権協会正会員の作詞家・詩人。2000年に平井堅『楽園』の大ヒットをきっかけに作詞家としてデビュー。J-POPやロック、演歌など幅広いジャンルの歌詞を提供。歌詞提供アーティストは、嵐、石川さゆり、上白石萌音、NEWS、平井堅、V6、前川清など。企業の社歌やCMソングの制作にも携わっている。

講師YouTubeチャンネル

若林美智子のおわら踊り入門

【新設講座】
【高岡本部】

休日 9/25、10/23、11/27、12/11(木)

■体験持ち物/足袋、草履(あれば持参)
八尾本のおわら踊りを女踊り、男踊りに共に基礎からお教えます。

●日 時/第1-3水曜 19:30~20:30
●講 師/若林美智子(女)
若林美智子(女流音楽家)
●受講料/4,620円(月2回)

ゴスペルクワイヤー TAKAOKA

【高岡本部】

休日 9/24、10/22、11/26、12/10(水)

■賞えやすい曲を一緒に歌ってみて、簡単な発音もできるように練習していきます。

●日 時/第2-4水曜 19:05~19:50
●講 師/エリック・ライナー(シンガングライター)
●受講料/3,960円(月2回)

歌謡曲の世界

〜名作詞家が紡ぐ 心のこぼ〜

【休日 9/19、10/17、11/21、12/5(金)】

■久阿武、松本隆、康珍化、秋元康など名作詞家(歌牧師)や名曲を生み出したシンガングライターの詞を曲と共に味わいます。

●日 時/第1-3金曜 14:00~14:50
●受講料/3,960円(月2回)

●講 師/阿間 真琴(作詞家、詩人、日本音楽著作権協会正会員)

作詞講座 (グループレッスン)

【休日 9/19、10/17、11/21、12/5(金)】

■歌詞の構成や韻の踏み方、テーマの決め方、言葉遊びのヒントなどを学びます。

●日 時/第1-3金曜 13:00~13:50
●受講料/6,600円(月2回)

【24時間受付】

お申し込み
お問い合わせ

24時間受付



富山新聞文化センター 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

JR越中中川駅から
徒歩5分

万葉線広小路から徒歩10分

公共交通機関も便利です



☎ (0766) 26-7000

電話受付時間 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

30台
完備!

（受申請込みに必要なもの）

- ① 口座振替開始までの3か月分の受講料
- 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330～550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。

講座名		体験日	講師	日時	受講料	お問い合わせ先
はじめてのフルート (個別指導)	お問い合わせ下さい		谷口 佳子	第2-4月 18:30～20:30	5,500円	土曜 英検対策講座(準2級)2回コース 土曜 英検対策講座(2級)2回コース
楽しいハーモニカ	9/22, 10/27, 11/10, 12/8	福井 宗豊 吉田満里子	第2-4月 10:00～11:30	3,960円	旅行英会話 インバウンド英会話 とやま英語ガイド	9/24, 10/22, 11/19, 12/17
オカリナアンサンブル	9/24, 10/22, 11/26, 12/10	窪田比佐子	第2-4月 13:30～14:30 14:40～15:40	3,740円	土曜 話せる日常英会話 スペイン語入門(入門)	9/30, 10/28, 11/25, 12/2
オカリナ入門	9/24, 10/22, 11/26, 12/10	平能 雅典	第2-4月 19:30～20:30 11:00～12:00 18:30～19:30(中国)	3,960円	スペイン語入門(初級)	9/22, 10/27, 11/24, 12/1
アコースティックギター教室	9/16, 10/21, 11/18, 12/2	荒木 美幸	第1-3月 20:00～21:00 9:30～10:30 11:00～12:00	3,960円		
ワクレレ	9/24, 10/21, 11/26, 12/10		第2-4月 10:00～12:00 10:00～12:00	4,070円		
楽しい大正琴	9/9, 10/28, 11/25, 12/9	任海 裕子	第2-4月 10:00～12:00	3,600円		
アンサンブル大正琴	9/18, 10/16, 11/20, 12/4	辻井 祐子	第1-3月 18:30～19:30 19:30～20:30 13:00～14:00	4,620円		
はじめてのドラムレススン(団体)	9/24, 10/21, 11/26, 12/10	岩崎 秀喜	第2-4月 14:10～15:10 15:15～(昼入)	4,400円		
シニアドラマ	9/30, 10/28, 11/25, 12/9	土合 茜	第2-4月 13:00～14:00 14:10～15:10 15:20～16:20	4,840円		
シニアのための脳トレピアノ	9/16, 10/21, 11/18, 12/2		第1-3月 11:15～12:15 10:00～12:00 13:00～15:00	3,300円		
歌って脳トレ倶楽部～UTAKURA～	お問い合わせ下さい		第2-4月 10:00～12:00 13:00～15:00	3,300円		
健康マージャン(入門・初級)	9/25, 10/23, 11/27, 12/11	川上 浩志	第2-4月 10:00～12:00 10:00～12:00	6,160円		
元気が出るカラオケ	9/19, 10/24, 11/21, 12/5	松井 芳子	金 10:00～11:00 11:00～12:00	4,180円		
土曜 二胡(初級)	9/20, 10/18, 11/15, 12/6	水野 麻美	第1-3土 18:30～19:30 10:00～11:00 13:00～15:00	4,180円		
土曜 二胡(中級)	9/29, 10/20, 11/17, 12/1	水野 麻美	第1-3土 10:00～11:00 15:00～16:50	6,160円		
土曜 二胡(上級)	9/24, 10/29, 11/19, 12/3	友井賢太郎	第1-3月 13:30～15:00	3,960円		
楽しい童謡唱歌	9/29, 10/20, 11/17, 12/1	加藤美津子	第1-3月 15:00～16:50	6,160円		
カワイピアノ教室	お問い合わせ下さい	専任講師	月・火 16:00～18:30 土 16:00～18:30	6,050円		
ゴスペルクワイヤーTAKAOKA	9/24, 10/22, 11/26, 12/10	エリック・カステロ	第2-4月 19:05～19:50	3,960円		
ダンス上手に歌えるボイストレーニング	9/19, 10/17, 11/21, 12/5	加藤美津子	第1-3金 13:00～13:50	3,300円		
土曜 日本の名曲を歌おう	9/20, 10/18, 11/15, 12/6	中川 美雪	第1-3土 15:30～16:30	3,520円		
土曜 クラシック音楽を訪ねる	9/20, 10/18, 11/15, 12/6	石井 哲夫	第3土 11:00～12:00	1,650円		
シニア世代の脳トレピアノ	9/29, 10/20, 11/17, 12/1	殿村 裕紀	第1-3月 10:00～11:00 11:00～12:00	4,180円		
懐かしの名曲を歌おう	9/17, 10/15, 11/19, 12/3		第1-3月 10:00～11:00 14:00～20:30	3,300円		
占い講座	9/25, 10/23, 11/27, 12/11	咲曜 紅	第2-4金 19:00～20:30	4,620円		
土曜 健康増進	9/26, 10/24, 11/28, 12/12		第2-4金 19:00～20:30	2,640円		
土曜 健康増進	9/20, 10/18, 11/15, 12/6	高田 彰	第1-3土 11:00～12:00	2,640円		

ハンモックに包まれながら、空中浮遊を楽しむ

エアリアル ヨガ

Aerial Yogaスタジオ

体験日

9/29、10/27、11/17、12/1 (月)

9/24、10/22、11/26、12/3 (水)

9/27、10/25、11/29、12/6 (土)

布に身体を預けて全身をほくしていきまします。思っている以上に身体が伸び、肩周りもほぐれて可動域が広がります。逆さのポーズにもチャレンジします。

ブルー

プラ



● 講師 /yoko(エアリアルヨガインストラクター、yoko-yoga主宰)

コース	日時	体験料	受講料
★ 低空ストレッチ	月 14:45～15:30	1,500円 (1回)	7,260円 (月4回)
★★ 空中アクティブ	18:45～19:30		
★★★ 空中アクティブ	水 19:45～20:30		
★★★ 空中アクティブ	土 15:00～15:45		

●持物／飲み物、タオル、ヨガウェア(レギンス等、体にフィットするもの)

★は運動の負荷を表現しています。★の数が多い程上級者向けです。



かんたん健康
フィットネス
／会員募集中／

自分のペースで無理なく運動できます。
運動が苦手な方でも丁寧に指導します。
お気軽にお越し下さい。

まずは
一度お試し
下さい！

新規の方対象です！
500円体験
事前にご予約が必要です。



高価
プラザ

FTPリフォーマー& マシンピラティス スタジオ

本場アメリカからの直輸入
ピラティスマシン

×

1クラス5人限定

×

北陸唯一のFTP
リフォーマー&マシンピラティス
専任講師

● 日 時／月曜10:00～10:50、11:00～11:50、18:00～18:50、19:00～19:50、
20:00～20:50
火曜18:00～18:50、19:00～19:50、20:00～20:50
水曜10:15～11:00、11:15～12:00、18:00～18:50、
19:00～19:50、20:00～20:50
木曜10:15～11:00、11:15～12:00、18:00～18:50、
19:00～19:50、20:00～20:50
金曜18:00～18:50、19:00～19:50、20:00～20:50
土曜13:00～13:50、14:00～14:50
日曜10:00～10:50、11:00～11:50

体験
予約は
コチラ

● 講 師／坂下 朋子(FTPリフォーマーピラティスアカデミー代表)
● 持ち物／滑り止めの付いた靴下、動きやすい服装、飲み物、タオル



マシン・プールが
すべて使えて

4,500円 (12ヵ月)

ペア割 4,275円

3人割 3,825円

(※3人以上で入会)

学割もあります(4,050円)

初心者の方大歓迎です!!



**複数人で
さらにお得!!**

高岡
プラザ

営業時間

プール	月曜 / 10:00~16:30
火・水曜	10:00~20:30
木・金曜	10:00~17:15
土曜	11:15~15:00

ジム	月・金曜 / 10:00~20:45
土曜	8:30~17:00

持ち物

運動しやすい服装、内履き

プールをご利用の方

水筒、スイミングキャップ、タオル

12/2	前村 悦夫	第1・2・3火	10:00～12:00	5,280円	ストレッチボールエクササイズ	9/25、10/23、11/27、12/4	長谷田昌子	木	11:20～12:20	7,040円
12/8	安念 洋子	第2・4月	13:00～15:00	3,520円	美温活リンゴストレッチ	9/26、10/24、11/28、12/12		第2・4金	13:30～14:30	3,520円
12/3	和田 華穂	第1・3水	13:30～15:30	2,860円	野口整体	9/30、10/28、11/25、12/9	中村 耕治	第2・4火	13:30～12:00	3,300円
12/1	津田 海仙	月	18:00～20:00	5,720円	中高年の社交ダンス	9/16、10/21、11/18、12/2	田畑謙次・梓子	火	13:30～15:30	5,720円
12/10	福井 京子	第2・4水	10:00～12:00	2,860円	社交ダンス	9/19、10/24、11/21、12/5	火	15:00～17:30	5,280円	
12/5	森下 廣磨	第1・3金	13:00～15:00	3,960円	初めてのベリーダンス	9/29、10/20、11/17	高谷美也子蝶々	第1・3月	19:30～20:30	4,620円
	森下 廣磨	第2・4水	13:00～15:00	3,960円	タップダンス 入門	9/17、10/22、11/19、12/3	岸 恭子	水	10:00～11:00	7,480円
	林原 雅児	第2・4水	10:00～12:00	4,620円	クラブフラ	お問い合わせ下さい	リコーパウルズ佐子	第1・3金	10:00～11:30	4,400円
12/12	吉川 剛行	第2・4金	10:00～12:00	4,620円	エアリアルヨガ	9/24、10/23、11/17、12/1	Yoko	月	14:45～15:30	
12/1	橋本 裕一	月	13:00～15:00	4,840円	土曜 筋ストレッチ&エアリアルヨガ	9/24、10/22、11/26、12/3	水	18:45～19:30	7,260円	
							土	19:45～20:30		7,260円
ブルー・フィットネスジム										
	講 師	日 時	受講料	講 座 名	体 験 日	講 師	日 時	受講料		
3	岡田ファンイ	第2・4土	14:00～15:00 15:10～16:10	3,740円	おとなのスイミング	9/11、10/23、11/20、12/4	専任トレーナー	木	18:00～19:30	5,280円
12/9	朴 元美	第2・4火	19:00～19:50 18:00～18:50	4,400円		9/12、10/24、11/21、12/5	専任トレーナー	金	13:00～14:30	
12/5	今川美千子	第1・3金	18:45～19:45	3,520円	水中エクササイズ	9/8、10/20、11/17、12/1	橋本 令子	月	13:00～14:15	
12/4	相本 芳彦	第1・3水	10:00～11:30	3,960円		9/9、10/21、11/18、12/2	専任トレーナー	火	14:30～15:45	5,280円
12/20	常田 正代	第3土	14:00～15:30	1,760円				火	18:45～20:00	
								土	12:00～12:45	
	講 師	日 時	受講料	のびのびスイミング	9/13、10/25、11/22、12/6	山本 和美	火	13:00～14:30	5,280円	
12/12	橋本由美子	第2・4金	10:00～12:00	3,300円		9/9、10/21、11/18、12/2	専任トレーナー	水	10:00～11:30	
12/3	竹井小夜子	第1・3水	13:30～15:30	3,520円	レディーススイミング	9/10、10/22、11/19、12/3	専任トレーナー	木	10:00～11:30	5,280円
12/4	竹田 瑤子	第1・2・4木	10:00～12:00	4,950円		9/11、10/23、11/20、12/4	専任トレーナー	金	13:00～14:30	5,280円
12/5	高田 範子	第1・3金	10:00～12:00 13:00～15:00	5,500円	土曜 週末フレッシュ	9/13、10/25、11/22、12/6	専任トレーナー	土	10:00～14:30	5,280円
					運動処方教室	9/11、10/23、11/20、12/4	専任トレーナー	木	18:30～20:30	5,280円
					土曜 ストレッチ&水中運動	9/13、10/25、11/22、12/6	専任トレーナー	土	10:15～11:45	5,280円
						9/9、10/21、11/18、12/2	板谷 和雄	火	10:30～12:00	
					ストレッチ専科	9/12、10/24、11/21、12/5	金	10:00～11:30	4,840円	
					からだ整えストレッチ&スイム	9/11、10/23、11/20、12/4	橋本 令子	木	13:00～14:30	5,720円
12/13	専任講師	第2・4土	9:30～10:20 10:30～11:20	3,300円	サーキットフィットネス・プール	お問い合わせ下さい	専任トレーナー	月～金	10:00～20:45	4,500円
12/5	Urua	金	19:15～20:00 20:05～20:50	5,984円		9/8、10/20、11/17、12/1		月～金	16:30～17:45	
12/13	中山 智幸	土	9:30～10:20 10:30～11:20	5,720円		9/9、10/21、11/18、12/2	火	18:00～19:15		
12/4	中川 正秀	木	16:45～17:45	6,600円	ジュニアスイミング	9/10、10/22、11/19、12/3	水	17:15～18:30	5,720円	

[illegible]

		三上 雅弘	第2-4土	13:00~13:50 14:00~14:50	4,400円
12/3	東山 祐子	水	14:00~14:50 15:00~15:50	5,940円	
12/9	神保 正	第2-4火	13:30~15:30	4,400円	
12/13	中嶋 清	第2-4土	11:00~12:00	3,740円	
12/22	ミルタ岩井	月	18:45~19:45 20:00~21:00	9,680円	
		講 師	日 時	受講料	
12/2	中村 律子	火	13:30~15:00	6,160円	
12/2	小佐佐部 火	火	10:00~12:00	6,600円	
12/25	西島 美雪	第2-4木	10:00~12:00	3,960円	
12/13	佐々木淑子	第2-4土	13:00~15:00	3,960円	
12/20	村上しづ子	第2-4土	13:00~15:00	3,300円	
12/10	中村登志子	第2-4火	10:00~12:00	3,300円	
12/21	竹田 裕子	第1-3月	10:00~12:00	3,300円	
12/20	古川 洋子	第2-4火	10:00~12:00	3,960円	
12/20	伊藤 幸子	第3土	10:30~12:00	1,870円	
12/23	藤谷 明子	第4火	10:00~12:00	1,980円	
12/23	小島 敬子	第2金	13:00~14:30	1,980円	
12/24	高橋 裕美	第2火	10:00~12:00	2,200円	
12/4	岩坂喜代子	第1月	13:30~15:30	2,200円	
12/8	深田 優子	第1-3木	19:15~20:45	3,960円	
12/8	辻 恵子	第2-4月	10:00~12:00 12:30~14:30	4,620円	
12/11	高岩 陽子	第2木	11:30~13:00 13:30~15:00	1,980円	
12/12	行部 亮子	第2金	10:00~12:00	2,420円	
12/2	八木さくら	第1-3火	13:30~15:00	1,980円	
	中村 千賀	第1月	13:00~16:00	3,960円	
		講 師	日 時	受講料	
12/10	hidekick	第2-4火	18:30~19:30 19:30~20:30	3,300円	
12/2	ERI	火	17:50~18:50 16:00~16:55	5,280円	
	MAI	木	17:00~18:05 10:00~11:00	6,820円	
	MAI	土	11:00~11:20 11:10~12:20	6,380円	
	HITOMI	第2-4土	11:00~12:00	3,740円	
	RIKA	月	19:00~19:50 19:50~20:40	6,600円	
12/5	SERIHA	金	18:10~19:10 19:25~20:25	5,000円	
				6,000円	

親鸞聖人の教えに親しむはじめての俳句 管子を読む(論語のルーツ) 今日から使える東洋医学(漢方)と養生 食とコミュニケーション(120分集中コース) 脳トレ音読講座 土曜 観音様ゆかりの寺院を御朱印巡り

体 験 日 講 師 日 時 受講料
 5/18/10/16/11/20/12/18 現影 顕正 第3木 10:00~11:30 1,650円
 5/20/10/18/11/15/12/20 中島 平太 第3金 10:00~12:00 1,650円
 5/22/10/27/11/10/12/8 中村 哲夫 第2-4月 18:00~19:30 4,180円
 5/22/10/27/11/10/12/8 荒川 賢人 第2-4月 13:00~14:30 3,300円
 5/17/10/15/11/19/12/17 福田佳穂理 第3水 18:30~20:30 3,850円
 5/25/10/23/11/27/12/11 今川美千子 第2-4木 10:00~11:00 3,300円
 5/27/10/25/11/22/12/20 野村みつづ 第4土 14:00~16:00 1,980円

スポーツ・健康・ダンス
 講 座 名 体 験 日 講 師 日 時 受講料
 大極拳 5/29/10/27/11/17/12/1 寺井美智子 月 10:30~12:00 5,720円
 5/24/10/22/11/26/12/3 石村 雅幸 水 13:30~15:00 5,280円
 5/25/10/23/11/27/12/4 古矢 充 木 10:00~11:00 5,940円
 5/30/10/28/11/25/12/2 山崎 明美 火 19:10~20:10 5,940円
 5/26/10/24/11/28/12/5 馬場 和子 金 9:30~11:00 7,920円
 5/20/10/25/11/22/12/6 桜井 草子 土 13:15~14:45 5,720円
 トライアングラーヨガ 5/29/10/27/11/17/12/1 桜井利江子 月 18:00~19:15 6,820円
 5/24/10/22/11/26/12/3 Kishiko 金 19:30~20:45 6,600円
 Tri Yoga Basics(トリ ヨガ ベーシック) 5/26/10/24/11/28/12/5 第2-4木 10:00~11:10 3,630円
 シニアのためのバランスボール 5/25/10/23/11/27/12/11 浦野 司 火 10:30~11:30 3,630円
 エンジョイダンスSTEP21 5/30/10/28/11/25/12/2 金剛 澄子 火 13:30~15:00 5,280円
 ピラティス 5/16/10/21/11/18/12/2 小川久美子 第1-2-3火 10:50~10:50 4,950円
 5/20/10/25/11/22/12/5 18:50~19:50
 フローピラティス 5/30/10/28/11/25/12/9 ERI 第2-4火 20:00~21:00 3,960円
 ピラティス&筋力リリース 5/25/10/23/11/27/12/11 Mikuru 第2-4木 19:00~20:00 3,960円
 ペーダンス 5/22/10/27/11/10/12/8 VICKY 第2-4月 19:00~18:45 3,960円
 5/17/10/15/11/19/12/3 高田 英明 第1-3火 19:00~19:50 3,960円
 おとなバレリーナ 5/26/10/24/11/28/12/12 北野絵理子 第2-4金 11:00~12:00 2,970円
 おとなバレリーナ(経験者クラス) 11:30~13:00 7,700円
 ジャズダンス入門 5/25/10/23/11/27/12/4 MAI 木 13:10~14:10 6,700円
 バレエストレッチ 5/17/10/15/11/19/12/3 片野紀代美 第1-2-3火 10:40~11:30 4,950円
 フラダンス入門 5/29/10/27/11/27/12/1 西村 紀史 月 11:45~12:30 5,280円
 ゆつりエアロ 5/17/10/15/11/19/12/3 19:15~20:00 5,940円
 ピリー隊長のエクササイズ「タペオ®」 お問い合わせ下さい RIKa 金 20: