

保存版



2022年9月に完成した富山新聞 高岡会館

県内18会場に
受講生5,000人が集う

富山新聞文化センター

500

ワンコイン体験会 開催!

(500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。
※一部体験不可の講座もございます。2026年
新規
受講生
募集!!

高岡プラザ

ダンス習うなら富山新聞文化センター

ベシククラス限定15名追加募集!!

G・O・Wダンススクール高岡校(小学生～高校生)
 体験日 9/25、10/23、11/20、12/4(金)
 ●金曜18:10～19:10(ベシククラス)、19:25～20:25(エキスパーククラス)
 ●SERIHA(G・O・W歴7年) ●ベシク 5,000円、エキスパーク 6,000円(1ヵ月) ●プラザ

プレイキン
 体験日 9/30、10/28、11/25、12/9(水)
 ●第2・4土曜18:30～19:30(初級)、19:30～20:30(中級)
 ●hidekick(プレイクダンサー)
 ●3,300円(月2回) ●本部

HIPHOPDANCE
 体験日 9/28、10/26、11/30、12/7(月)
 ●月曜19:00～19:50(小学生)、19:50～20:40(中学生～)
 ●RIKA(ダンスインストラクター)
 ●6,600円(月4回) ●本部

土曜 キッズダンス
 体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(土)
 ●第2・4土曜11:00～12:00(年中～小学生)
 ●HITOMI(ダンシング・ハーツ・サウザンズ)
 ●3,740円(月2回) ●本部

K-POPダンス(小学生)
 体験日 9/29、10/27、11/24、12/1(火)
 ●火曜17:50～18:50
 ●ERI(KDSインストラクター・ジャズダンサー)
 ●5,280円(月4回) ●本部

MAIのキッズ&ジュニアダンス
 体験日 9/24、10/22、11/26、12/3(木)
 ●水曜16:00～16:55(3歳～小学1年生)、17:00～18:05(小学2年生以上)
 ●MAI(振付家、ダンサー) ●キッズ6,380円、ジュニア6,820円(各月4回) ●本部

SERIHA 講師

健康マージャン超・初心者コース 全4回

まったくの初心者の方を対象とした特別なクラスです。
今、大人の女性にも大人気!「健康マージャン」を始めませんか。基本ルールを学べる全4回コースです。

①10/22、11/12・26、12/10(木) 13:00～14:30(荒谷)
 ②12/24、1/14・28、2/25(木) 13:00～14:30(荒谷)
 ③10/1・15、11/5・19(木) 10:00～11:30(高井)
 ④12/3・17、1/7・21(木) 10:00～11:30(高井)

※体験はできません。※途中からの受講はできません。※事前に必ずお申し込みください。
※全4回終了後、ご継続の方は入門コースにお進みいただきます。

●荒谷 誠(日本プロ麻雀連盟所属プロ)
 ●高井 祐輔(富山新聞文化センター健康マージャン講師)
 ●4,400円(4回) ●本部

申込方法はコチラ

ときめきゴルフ女子部

体験日 9/26、10/24、11/28、12/26(土)

■体験料/2,500円
 ※ボール代実費
 ※ゴルフ道具一式
 ※体験時は無料レンタル可。

●第2・4土曜8:15～9:15
 ●中山 利恵(リエゴルフスクール)
 ●4,840円(月2回) ボール代実費
 ●定員/10人
 ●会場/オックス TAKAOKA
 (高岡市大源寺50-2)

申込方法はコチラ

股関節から整える「からだ美調律®」ストレッチ

体験日 10/1、10/15、11/19、12/17(木)

■体験持ち物/動きやすい服装、タオル、飲み物
 ヨガでもない。ピラティスでもない。身体を緩めて整える日本生まれのメソッド。

●第1・3土曜10:00～11:00
 ●片岡 久美子
 (美調律上級インストラクター
 楊名時・八段錦太極拳師範)
 ●3,740円(月2回) ●本部

申込方法はコチラ

FTPリフォーマー＆マシンピラティススタジオ

本場アメリカ直輸入のピラティスマシンを使用!
1クラス5人限定の少人数制レッスンで、北陸唯一のFTPリフォーマー＆マシンピラティス専任講師が指導します。

●坂下 朋子(FTPリフォーマーピラティスアカデミー代表)・FTP認定インストラクター
 ●平日コース 8,800円(週1回、1ヵ月4回分)
 土日コース 6,600円(週1回、1ヵ月3回分)
 ●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
 ●プラザ

申込方法はコチラ

「からだ美調律®」で整える太極拳

体験日 9/26、10/24、11/28、12/26(土)

■体験持ち物/動きやすい服装、タオル、飲み物
 骨盤、股関節を整え、一生歩ける身体を作ります。

●第2・4土曜15:15～16:45
 ●片岡 久美子
 (美調律上級インストラクター
 楊名時・八段錦太極拳師範)
 ●3,740円(月2回) ●本部

申込方法はコチラ

HOT YOGA 1カ月体験

温度38度 湿度60%

まずは4回続けて体験してみませんか?
 ■持ち物/飲み物、バスタオル

1ヵ月4回体験
4,400円

ホットタエアロ2,200円(月2回)
 ※からだ美調律ピラティスは1回体験のみとなります(1,562円)
 ●プラザ

申込方法はコチラ

俺の一曲® (グループブレッソン)

体験日 9/24、10/22、11/26、12/24(木)

楽譜が読めないピアノ/未経験者OKのシニア男性向けのグループブレッソンです。

●第2・4土曜10:00～11:00
 ●富田 美智子(脳トレピアノ/エグゼクティブ認定講師)
 ●4,950円(月2回) ※別途テキスト代(実費) ●本部 ●定員/5名

申込方法はコチラ

私の一曲 ~女性のピアノレッスン(個人)~

体験日 9/28、10/26、11/9、12/14(月)

やさしく楽しいピアノ/教室です。

●第2・4土曜10:00、10:30、11:00、11:30
 ●殿村 裕紀(脳トレピアノ/エグゼクティブ講師)
 ●7,040円(月2回) ※別途テキスト代(実費) ●本部

申込方法はコチラ

おとなバレリーナ (初めてクラス)

体験日 9/25、10/23、11/27、12/11(金)

■体験持ち物/動きやすい服装、靴下、タオル、飲み物(バレエシューズがある方はお持ちください)
 踊ったことがない方でも大丈夫です。基礎から丁寧に教えます。

●第2・4金曜10:00～10:50
 ●北野 絵理子(バレエ専門士)
 ●2,970円(月2回) ●本部

申込方法はコチラ

教養講座 クラシック大学

体験日 9/19、10/17、11/21、12/19(土)

中世から現代に至るまでの音楽史をたどりながら、各時代の社会的背景や音楽の様式の変遷、作曲家のエピソードを分かりやすく解説します。

●第3土曜11:00～12:00
 ●石井 哲夫(元富山大学人間発達科学部准教授・ピアノ実技指導)
 ●1,650円(月1回) ●本部

申込方法はコチラ

サッカー・体操キッズアカデミー

体験日 9/26、10/17、11/21、12/5(土)

■体験持ち物/動きやすい服装、タオル、水分、内履きシューズ

●第1・2・3土曜
 9:30～10:20(幼児～小学2年生)
 10:30～11:20(小学3～6年生)
 ●中山 智幸(ジョカトル・高岡指導員・JFA C級指導者ライセンス)
 ●4,950円(月3回)
 ●会場/大島農村環境改善センター

申込方法はコチラ

正道会館空手教室

体験日 9/24、10/22、11/26、12/3(木)

楽しみながら強くなる!勝つ事も大切ですが、それよりも負けない諦めない粘り強い子供を目指しませんか?

●水曜16:45～17:45
 ●中川 正秀
 (正道会館正天會 会長)
 ●6,600円(1ヵ月) ●プラザ

申込方法はコチラ

富山シティバレエ団 幼児(3歳～)クラス

体験日 9/28、10/26、11/16、12/7(月)
 9/19、10/31、11/21、12/5(土)

充実の設備、美しいバレエ専用スタジオです。

●月曜16:30～17:30
 土曜14:00～15:00
 ●富山シティバレエ団
 専任講師
 ●5,647円(1ヵ月) ※3ヵ月分まとめてのお支払いになります
 ●6,600円(1ヵ月) ●プラザ

申込方法はコチラ

かきかた・こども書道

体験日 9/17、10/22、11/26、12/3(木)

●木曜(かきかた教室)16:00～16:45(幼児～小学2年)
 (書道教室)16:00～19:30(小学1～3年生)
 ●今川 芳尚(日展作家・日本書院書道会)
 ●5,280円(月4回) ●本部

土曜 こども書道
 体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(土)
 ●第2・4土曜16:30～17:30
 ●中村 友希
 (現書会常任幹事富山県書道連盟会員)
 ●3,300円(月2回) ●本部

申込方法はコチラ

土曜 パルクール/バク転教室

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(土)

●第2・4土曜
 パルクール体操教室
 13:30～14:30
 (年中～小学3年生)
 バク転教室14:40～15:40
 (小学生)
 ●金沢/バク転講師
 ●3,300円(月2回)
 ●本部

申込方法はコチラ

ジュニアキーボード

体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(土)

●第2・4土曜9:15～10:00、10:00～10:45、11:00～11:45、13:00～13:45(幼児～小学生)
 ●殿村 裕紀(脳トレピアノ/エグゼクティブ講師)
 ●3,740円(月2回) ●本部

体験日 9/29、10/27、11/24、12/8(火)
 ●第2・4火曜17:00～18:00
 (年長～小学生)
 ●田村 陽子(キーボード講師)
 ●3,300円(月2回) ●本部

申込方法はコチラ

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(4回分)

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。

●月曜16:30、18:00、火曜17:15
 水曜16:00(※幼児の水慣れ教室)、17:15
 木曜16:30、金曜17:15
 土曜8:30、10:00、15:00
 ※上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。
 ●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)
 ●対象/年少から小学6年生
 ●プラザ

申込方法はコチラ

キャラクター・イラスト・まんが入門講座

体験日 9/30、10/28、11/25、12/9(水)

●第2・4水曜
 18:30～19:30(小学生)
 18:30～20:30(一般)
 ●ハヤカワ サオリ
 (イラストレーター)
 ●小学生3,300円(月2回)
 一般4,400円(月2回)
 ●本部

申込方法はコチラ

古代史ミステリー講座 「隠された日本誕生の謎」

体験日 9/25、10/23、11/27、12/25(金)

謎に満ちた「日本建国史」と「邪馬台国」を徹底解剖。日本民族のルーツに迫る興味深い古代史講座です。

●第4金曜13:00～15:00
 ●大島 久和(古代史愛好家)
 ●1,980円(月1回)
 ●本部

申込方法はコチラ

ボイトレ&ハーモニーコーラス

体験日 9/28、10/26、11/9、12/14(月)

ボイトレトレーニングで声を磨きながら、美しいハーモニーを楽しむコーラス講座です。

●第2・4水曜13:30～14:30
 19:00～20:00
 ●瀬戸 ゆりこ(元ソウルメイツ・コスプレクワイヤー所属シンガー)
 ●3,960円(月2回) ●本部

申込方法はコチラ

北陸歴史探訪講座

開講日 9/19、10/17、11/21、12/19(土)

9/19 隠居した前田利長の越中支配と新川郡
 10/17 上杉謙信の北陸侵攻
 11/21 富山城を巡る
 12/19 史料から探る飛騨の戦国時代

●各月1回・土曜14:00～
 ●専任講師 ●各回1,500円
 ●本部

申込方法はコチラ

佐伯哲也のお城てくてく物語

開講日 9/26(土)15:30～11/7(土)14:00～

9/26 城郭の建物と関連施設
 11/7 お城は行くべし!一城歩きの人達が選ぶおススメの城

●各月1回・土曜14:00～
 ※9/26は15:30～
 ●佐伯 哲也
 (北陸城郭研究会会長)
 ●各回1,500円 ●本部

申込方法はコチラ

リンパ関節体操講座

体験日 9/15、10/20、11/17、12/1(火)

体に合う食事や運動、本場でできいますか?リンパ学を20年以上に上研究した講師が、体の仕組みと整え方をやさしく解説。リンパ関節体操を楽しむ、無理なく健康維持を目指します。

●第1・3火曜10:30～12:00
 ●川島 雅司(NPO法人リンパ健康学普及協会 代表理事)
 ●3,960円(月2回) ●本部

申込方法はコチラ

はじめてのウクレレ

体験日 9/30、10/28、11/25、12/9(水)
 9/15、10/20、11/17、12/1(火)

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!

●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
 ●荒木 美幸(ウクレレ教室ラブレレとやま主宰)
 ●3,960円(月2回) ●本部

申込方法はコチラ

「すぐに使える お金の貯め方と家計節約術」

参加無料 要予約

開講日 10/25(日)
 ①10:00～11:30
 ②13:30～15:00

人気のパン屋のパン券付

●胸形 晃 ●対象/20歳から75歳の女性 ※各回先着40名。
 女性ペアや夫婦もOK。
 ※学生不可 ●本部

申込方法はコチラ

艶ちゃん中国語入門

体験日 9/24、10/22、11/26、12/24(木)

ベテランの優しい講師が、発音などから楽しくお教えします。

●第2・4水曜
 19:00～19:50(初級)
 20:00～20:50(経験者)
 ●曲 紅艶(講師歴22年、中国遼寧省出身)
 ●3,960円(月2回) ●本部

申込方法はコチラ

※日時・講師・受講料・教場の順に記載してあります。

お申し込み
お問い合わせは

富山新聞文化センター 高岡本部・高岡プラザ

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 ☎(0766)26-7000

電話受付時間 月～金曜9:30～18:30、土曜9:30～18:00

富山県内の
主な教室

ご入会時には口座振替のご登録が必要です。

- 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円が毎月かかります。
- 受講料はすべて税込表示です。●受講料は講座回数によって異なります。詳しくは年間カレンダーをご確認ください。

趣味・娯楽

そばを打つ

■体験材料費／700円～
●体験日 9/2、10/7、11/4、12/2(水)
9/4、10/2、11/6、12/4(金)
9/18、10/16、11/20、12/18(金)
●第1水曜18:30～21:00
第1金曜13:00～15:00
第3金曜13:00～15:00
●内 教(富山そば研究会会員)
●2,200円(月1回)材料費別送 ●本部

■体験材料費／700円～
●体験日 9/28、10/26、11/30、12/28(月)
●第4水曜18:30～21:00 ●道合 悦一(そば教室講師)
2,200円(月1回)材料費別送 ●本部

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 9/5、10/3、11/7、12/5(土)
■体験料／1,500円(材料費込)
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。
●第1土曜10:00～12:30、13:30～15:00
●府録 友己 ●3,000円(月1回、材料費別送)
●会場／里山交流センター(高岡市国吉1324-1)

四季の飾り巻き寿司

●体験日 9/7、10/5、
11/2、12/7(月)
■体験料／3,900円(材料費込)
4月 こどもの日 9月 トンボ
5月 あじさい 10月 ハロウィン
6月 カタツムリ 11月 クリスマス
7月 ひまわり 12月 お正月
8月 かに
●第1月曜13:30～15:30
●中根 純子(USA飾り巻き寿司インストラクター)
●2,200円 ●材料費／1,700円
●持ち物／エプロン・タオル ●本部

盆栽入門

●体験日 9/19、10/17、11/21、
12/19(土)
■体験料／2,420円
材料費別送
女性にも人気の盆
栽。季節の盆栽の育て
方や管理もわかります。
●第3土曜10:30～12:00
●野上 和義(日本盆栽作家協会理事)
●2,420円(月1回、材料費別送)
●会場／(株)晴香園(高岡市広小路5-47)

はじめての二胡(入門)

●体験日 9/7、10/19、11/16、12/7(月)
9/16、10/21、11/18、12/2(水)
音楽の知識がなくても大丈夫
。楽器の扱い方、構え方など
ひとつひとつ丁寧に指導いた
します。
●第1・3月曜18:30～19:30
第1・3水曜10:00～11:00
(張鶴二胡教室講師)
●4,180円(月2回) ●本部

ゴスペルワイヤー
TAKAOKA

●体験日 9/30、10/28、11/25、
12/9(水)
覚えやすい曲と一緒に歌って
みて、簡単な発音もできるよ
うに練習します。日本人のアシ
スタントもいるので安心です。
●第2・4水曜19:05～20:05
●エリック カスティーロ(シンガーソングライター)
●3,960円(月2回) ●本部

教養講座 洋楽で楽しむ英語講座

●体験日 9/26、10/24、11/28、
12/26(土)
クイーン、ビリー
・ジョエル、サイモン&
ガーファンクル、カー
ペンローズなどのアナ
ログレコードの懐かしい音色に包まれながら、
アーティストの言葉を紐解きます。
●第4土曜10:00～12:00
●前出 敏雄(ロック&イングリッシュ講師)
●1,980円(月1回) ●本部

新設講座

スマホのお悩みを解決しよう

●体験日 9/29、10/27、
11/24、12/22(火)
■体験持ち物／スマートフォン
※お持ちでない場合は見学も大歓迎
ゆっくり進み、何回も復習しま
すので安心です
●第2・4火曜13:30～14:30
●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)
●3,960円(月2回) ●本部 ※体験は30分間です。

美術・文化・工芸

庵主さまのほほえみ写仏

●体験日 9/30、10/28、11/25、
12/16(水)※12月のみ第3水曜
思い思いの色使いで、自分だ
けの写仏を描きましょう。色紙
や掛け軸にして家に飾って楽
しめます。
●第4水曜12:30～14:30
●小林 良正(良正庵庵主浄土宗尼僧)
●1,760円(月1回)教材費別送 ●本部

金継ぎ入門

●体験日 9/25、10/23、11/27、
12/11(金)
日本の伝統技法を手軽に学べ
ます。割れたり、欠けたり、ひびが
入った器を漆で接合し金粉を蒔
くことで新たな器に生まれ変わ
ります。
●第2・4金曜10:00～12:00
●吉川 則行(日本工芸会正会員)
●4,620円(月2回) ●プラザ
※蠟燭・時経入門講座もございます。

土曜 初心者の写真教室

●体験日 9/26、10/24、11/28、12/12(土)
日々の生活の中で心が動い
た瞬間を感じたままに撮る技
術を学び合います。屋外、スタ
ジオ、色々な場所で実践して
いきます。
●第2・4土曜10:00～12:00
●千本松 賢一(日大芸術学部写真学科卒
千本松賢一写真館代表)
●4,400円(月2回)
●持ち物／カメラ、あれば取扱説明書 ●本部

初めての水彩画

●体験日 9/17、10/15、11/19、
12/3(木)
■体験材料費／200円
■体験持ち物／水彩画用具
基本的な画材の使い
方や表現技法を丁寧に
お教えします。
●第1・3木曜10:30～12:00
●寺井 峰規子(二科会富山支部所属富山県
洋画連盟会員)
●3,960円(月2回) ●本部

初めての日本画

●体験日 9/7、10/19、11/16、12/7(月)
9/15、10/20、11/17、12/1(火)
こんなふうに描い
てみたい!という各自
の気持ち大切にし
ながら、楽しく日本画
を学びましょう。
●第1・3月曜10:00～12:00
第1・3火曜18:45～20:45
●網谷 真佐美(日本画家) ●3,300円(月2回)
●本部

今川芳舟の美文字の法則

●体験日 9/16、10/21、11/18、
12/2(水)
硬筆で美しく見え
るバランスの良い
字の書き方を、分か
りやすく教えます。
●第1・3水曜10:00～11:00
●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)
●3,300円(月2回) ●本部

楽しい己書(おのれしょ)

●体験日 9/29、10/27、11/24、
12/22(火)
挿絵入りの年賀状や暑中見
舞いなど、季節のお便りが書け
ます。あなただけの己書を書い
てみませんか。
●第4火曜14:00～16:00
●福岡 靖子(日本己書道場師範)
●2,200円(月1回)
●持ち物／筆ペン、水彩絵の具など
●本部

篆刻

●体験日 9/24、10/22、11/26、
12/3(木)
書や絵画の作品に押
すオリジナルハンコやマ
ークの図案も作れ、身近なも
のにもすぐ利用できます。
●木曜18:00～20:00
●梶川 久美子(日本篆刻家協会常務理事)
●5,940円(月4回) ●本部

新設講座

好きな写真で
掛け軸づくり(表具)

●体験日 10/15、11/19、12/17(木)
お気に入りの写真を和紙
に印刷し、半年間かけて裏
打ちを学び、本格的な掛け
軸に仕上げます。絵画や書でも
対応できます。
●第3木曜19:00～21:00
●明野 さやか(創業120年の表具屋明野
静観堂5代目、一級表装技能士)
●2,310円(月1回)材料費別送 ●本部

新設講座

スポーツ・健康・ダンス

槌爪基子のモデル
ウォーキングレッスン

●体験日 9/28、10/26、
11/30、12/14(月)
■体験材料費／マグカップ1,000円～
■体験持ち物／エプロン・手拭い
ろくろ4台を常設。
陶芸の初歩から、ろ
くろ技術まで、作品づ
くりを通して陶芸の
楽しさを学びます。
●月曜10:00～12:00 ●橋本 精一(精一窯)
●4,840円(月4回) ●プラザ

野口整体～健康生活・活元運動～

●体験日 9/29、10/27、11/24、
12/8(火)
健康を維持するため、
セルフケアを学びます。
●第2・4火曜
10:30～12:00
●中村 耕治
(柔道整復師)
●3,300円(月2回)
●プラザ

美Hula(フラダンス)

●体験日 9/18、10/16、
11/20、12/4(金)
■体験持ち物／動きやすい服装
フラのある素敵な時間を、あ
なたも始めてみませんか。
●第1・3金曜19:00～19:50
20:00～20:50
●宮本 園子(クウキラクライク
アオノヒ主宰)
●3,960円(月2回) ●プラザ

新設講座

3人～実施

男の体幹 マシンピラティス

●体験日 9/26、10/24、
11/21、12/5(土) 1クラス
5人限定
リフォーマートというピラティ
ス専用マシンを使い、体幹と姿
勢を整えます。続けるほど体が
軽くなる新しい運動習慣です。
●土曜18:00～18:50
19:00～19:50
●坂下 朋子(FTPリフォーマ
ーピラティスアカデミー代表)
●6,600円(月3回) ●プラザ

新設講座

ピラティス

●体験日 9/15、10/20、
11/24、12/1(火)
●第1・2・3火曜9:50～10:50、11:00～12:00
●小山 久美子 ●4,950円(月3回) ●本部

新設講座

アイアンガーヨガ

●体験日 9/28、10/26、11/30、12/7(月)
9/24、10/22、11/26、12/3(木)
ヨーガの魅力を存分
に味わっていただける
レッスンです!!
●月曜18:00～19:15
19:30～20:45
木曜13:30～14:45
●桜井 利江子(STUDIO PREMA主宰)
●6,820円(月4回) ●本部(月曜)、プラザ(木曜)

大人からはじめる
ジャズダンス入門

●体験日 9/24、10/22、11/26、
12/3(木)
ダンスがはじめての方
でも大丈夫!一つ一つ丁寧
にお伝えします。
●木曜11:30～13:00
●MAI(振付家、ダンサー)
●7,700円(月4回)
●本部

初めてのベリーダンス

●体験日 9/28、10/26、11/9、
12/14(月)
ベリーダンスで美と健康
を手に入れますよ!
●第2・4月曜
18:00～18:45
●VICKY(高谷美也子嬢々
アラビヤ舞踏団所属
のほほんベリー講師)
●3,960円(月2回)
●本部

エアリアルヨガ

●体験日 9/28、10/26、
11/30、12/7(月)
9/30、10/28、
11/25、12/2(水)
9/26、10/24、11/28、12/5(土)
コース 日時 体験料 受講料
ゆらぎと呼吸 月 14:45～15:30 1,500円 7,260円
空中ポティメイク 水 18:45～19:30 (1回) (月4回)
逆さを楽しむ 水 19:45～20:30
はじめてクラス 土 15:00～15:45
●yoko(エアリアルヨガインストラクター-yoko-yoga主宰)
●プラザ

かんたん健康
フィットネス

マシンプールが
すべて使えて
4,500円(1カ月)
まずは一度お試し下さい!!
新規の方が
対象です! 500円体験
事前にご予約が必要です。

ビジネス・語学

ジャパン英語ガイド リニューアル

●体験日 9/29、10/27、11/24、
12/22(火) ■体験料／2,200円
日本を訪れる外国人が
興味を持ちそうな名所、
文化などを英語で説明で
きるようになります。
●第2・4火曜13:30～15:00
●神保 正(富山外国語専門学校前教授、通訳案内士)
●4,400円(月2回) ●本部

インバウンド英会話

●体験日 9/30、10/28、11/25、
12/9(水)
観光、買い物、食事な
どシーン別に完璧な英
語ではなく、通じる英会
話を目指しましょう。
●水曜15:00～15:50
●東山 祐子(カナダトリニティウエスター
ン大学大学院修了、TESOL取得)
●5,940円(月3回) ●本部

新設講座

3人～実施

カラー＆スタイル講座

●体験日 10/1、11/5、
12/3(木)
「似合う」×「なりたい」で
見つかる!秋冬のおしゃれ
を楽しみましょう。
●第1木曜
10:00～11:30
●たなか梢(パーソナル
コーディネーター・トータル
カラーアドバイザー)
●3,520円(月1回) ●本部

源氏物語を読む

●体験日 9/19、10/17、11/21、
12/19(土)
約千年前に書かれた「源
氏物語」。初めての方に
わかり易く原文を丁寧に読み
解いていきます。
●第3土曜14:00～15:30
●常田 正代(読者が見つかる「源氏物語」
平安ロイヤル事典 著者)
●1,760円(月1回) ●プラザ

日本の芸能

はじめての茶道(裏千家)

●体験日 9/16、10/21、11/18、
12/16(水)
■体験持ち物／白ソックス
お茶を気軽に楽しみながら、
作法も自然に身につきます。
●第1・2・3水曜10:00～12:00
13:00～15:00、18:30～20:30
●宮林 宗尚(茶道裏千家助教)
●4,884円(月3回) ●プラザ

若林美智子のおわら踊り入門

●体験日 9/24、10/22、11/26、
12/10(木)
本場のおわら踊り
「女踊り」「男踊り」を基
礎からお教えします。
習得したら風の盆の町
流しに参加できます。
●第2・4木曜
19:30～20:30
●若林 美智子(越中弦楽奏若林流宗家)
●4,620円(月2回) ●本部

太鼓入門

●体験日 9/25、10/30、11/27、
12/11(金)
「大江戸助六太鼓」の元団
員でプロ演奏者が直接指導。
初心者を対象に、楽器を演奏
する楽しさを味わいましょ
う。
●金曜14:30～15:20、15:30～16:20
16:30～17:20、18:10～19:00
19:10～20:00
●良嶋 竜一(元大江戸助六太鼓演奏者)
●7,040円(月4回) ●本部

手芸・服飾

洋裁&着物リメイク

●体験日 9/24、10/22、11/26、
12/10(木)
■体験材料費／1,000円
思い出の着物を、洋
服やバッグ、小物へ素
敵にリメイク。
●第2・4木曜10:00～12:00
●西島 実雪(ハンドフェルトクリエイター)
●3,960円(月2回) ●本部

ちょっとリアルな羊毛フェルト

●第1・3月曜 ●体験日 9/7、10/19、
11/16、12/7(月)
●第2・4月曜 ●体験日 9/28、10/26、
11/30、12/14(月)
■体験材料費／800円～1,000円
羊毛フェルトでうちの子
を再現。初めてでも安心。丁寧に
基礎から学べる講座です。
●第1・3月曜・第2・4月曜10:00～12:00
●辻 恵子(パットフェルトクリエイター)
●4,620円(月2回) ●本部

新設講座

レザークラフト

●体験日 9/11、10/9、11/13、
12/11(金)
■体験材料費／1,000円
本革ならではの温もりや
風合いを感じながら、革小物
づくりを楽しみませんか。
●第2金曜11:30～13:00
13:30～15:00
●高岩 陽子(レザー作家)
●1,980円(月1回) ●本部

ジュニア

土曜 こども将棋

●体験日 9/19、10/17、11/21、
12/5(土)
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、
わかりやすく指導します。
●第1・3土曜10:00～11:00
14:00～15:00(年長～小学2年生)
15:20～16:20(小学3～6年生)
●川原 かつ子(国画会 会員)
●3,520円(月2回) ●本部

土曜 かずみ先生のこども絵画

●体験日 9/19、10/17、11/21、
12/5(土)
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。
●第1・3土曜
14:00～15:00(年長～小学2年生)
15:20～16:20(小学3～6年生)
●川原 かつ子(国画会 会員)
●3,520円(月2回) ●本部

高岡本部(ジャンル別講座一覧)

日本の芸能

いけ花、日本舞踊、歌謡舞踊、箏、民謡三味線、小唄と三味線、津軽三味線、胡弓、尺八、和太鼓、おわらの唄と三味線、詩吟、おわら踊り

服飾

洋服&着物リメイク、手編み、洋服、かぎ針、着付け

ジュニア

日舞、書道、プレイキン、将棋、絵画、バククル、G.O.Wダンススクール、キッズダンス、K-POPダンス、バククル、キアボード、イラスト・まんが、脳トレピアノ太鼓、運翫、ピアノ、音楽、新体操、HIPHOP

カラオケ、童謡・唱歌、日本の名曲、ボイストレーニング、ゴスペル、ピアノ、オカリナ、ピアノ、アコースティックギター、脳トレピアノ二胡、大正琴、ウクレレ、ハーモニカ、ドラム、洋楽で楽しむ英語講座

美術・工芸

写仏、木版画、日本画、切り絵、油絵・水彩画、パステル画、銅版画・エッチング、書道、美文字、筆ペン・ペン習字、己書、写真、篆刻、ポーセラーツ、キャラクター・イラスト・まんが、表具

ダンス・舞踊

クラシックバレエ、社交ダンス、フラダンス、ジャズダンス、ベリーダンス

文芸・教養

脳トレ音読、俳句、古代史、お城、寺院&御朱印巡り、親鸞聖人のこころ、クラシック音楽、管子と孫子の兵法、東洋医学、管子(論語)

趣味・娯楽

占い、ハーブ&アロマ、そば、マージャン、盆栽、将棋

手芸

フラワーデザイン、プリザーブドフラワー、パッチワーク、パンフラー、羊毛フェルト、レザークラフト、トールペインティング、紙バンド、藤工芸、ビーズステッチジュエリー、ラッピング・リボンアート、フルーツ&野菜カービング

健康・美容

リンパ関節体操、ウォーキングレッスン、ヨガ、太極拳、STEP21、マインドフルネス、自強術、バランスボール、ピラティス、クリスタルボウル、からだ美調律®

ビジネス

会社&コミュニケーション、パーソナルカラー

パソコン

パソコン、スマホ

クッキングビギナー

お菓子、飾り巻寿司、お米、発酵

英会話

英会話、とやま英語ガイド

美術・工芸

鉛筆デッサン、日本画、水彩画、書道、陶芸、和紙アート、絵手紙、木彫、仏像彫刻、金継ぎ、蠟燭・時経

服飾

手編み

ダンス・舞踊

社交ダンス、フラダンス、ベリーダンス、フラメンコ、タップダンス

プール

ジュニアスイミング、大人スイミング、ストレッチ&水中運動、幼児の水慣れ、水中エクササイズ、レディーススイミング、運動処方

ビジネス

話し方

音楽

ボイストレーニング、キーボード、ディジュリッド&ドラブッカ

趣味・娯楽

コーヒー、プラモデル

諸外国語コース

韓国語、中国語