

〈会場〉高岡プラザ

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。

【対象】
幼児
小学生

夏休み水泳教室

しっかり目が行き届くコンパクトな15mプール。
顔つけからもぐり、けのび・板キック・クロールから平泳ぎ・背泳ぎ・
バタフライまで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110cm以上のお子様を対象です。

3日間集中コース

① 7/27月~7/29水 定員 名30名
② 8/3月~8/5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。
必ず事前にお申し込みください。
3日間受講料 4,290円

お申し込みは
コチラ



1ヵ月週1回コース (4回)

開始日 8/31月まで いつからでも始められます。
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
下記の中から同じ曜日と時間帯に4週連続で受講いただけます。
月 16:30~17:45、18:00~19:15
火 17:15~18:30 水 17:15~18:30
木 16:30~17:45 金 17:15~18:30
※土曜日は締め切りました。
1ヵ月受講料 5,720円

お申し込みは
コチラ



特典

夏休み教室の後に
ご入会の方

入会金 0円!
(通常500円)
さらに 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。

〈会場〉高岡本部

料理 こどもパティシエ大集合 スイーツ教室

開講日 8/6(木)
10:00~12:00
●受講料/2,200円
●材料費/1,000円
ふわふわのカラフルロールケーキ
を作ってみよう。甘くておいしいパ
ナを入れたロールケーキを作ります。
●講 師/府録 友己(パティシエール・富山調理
製菓専門学校非常勤講師)
●持ち物/エプロン、筆記用具、手拭きタオル、飲み物
持ち帰り用のタッパー、保冷剤
●対 象/小学生※低学年(3年生まで)のお子さまは、
1人につき保護者の方の付き添いとお手伝
いをお願いします。
※材料の関係でキャンセルはできませんのでご了承ください。
アレルギー表示:卵、小麦粉、乳(大豆を含む)、バナナ
お申し込みは
コチラ



料理 かわいくておいしい 夏の飾り巻きすし作り

開講日 8/10(月)
10:00~11:30
●受講料/2,200円
●材料費/1,300円
夏休みの自由研究にピッタリ!
みんなと一緒にくるくる巻いて、
ドキドキカット。かわいくひまわ
りの巻きすしを作ります。
●講 師/中根 純子
(JISA飾り巻き寿司インストラクター)
●持ち物/エプロン、持ち帰り用タッパー
●対 象/幼児~小学生
※幼児、低学年のお子さまは、保護者の方の付き添い
とお手伝をお願いします。
※材料の関係でキャンセルはできませんのでご了承ください。
お申し込みは
コチラ



体操 走る!跳ぶ!登る!全身で遊ぶ はじめてのバルクール体験

開講日 8/8(土) 15:40~16:25
●受講料/1,650円
はじめてでも安心。基礎
から丁寧に指導するので、運
動が苦手な子でも大丈夫。
ただのスポーツではなく、
「できた!」がどんどん増えて
いく特別な体験です。この機
会に、思いきり体を動かすた
しさを体感してください。
●講 師/金沢バルクール所属講師
●持ち物/動きやすい服装、内履きシューズ、
飲み物、タオル
●対 象/年中~小学3年生
お申し込みは
コチラ



書道 “書けた!”がうれしい夏休み 書道仕上げ講座(木曜コース)

開講日 8/6、8/20(木) ※どちらかの日時を
お選びください。
13:00~14:15 (小学1~3年生) 定員 名10名
14:30~15:45 (小学4~6年生)
●受講料/1,980円
書道の宿題を“完成まで仕上
げること”を目的に、丁寧にサポ
ートします。筆の持ち方や基本の書
き方から、作品として仕上げるポ
イントまで、経験のある講師が分
かりやすく指導します。
●講 師/今川 芳舟(日展作家、日本書院審査員、
雪心審査員、芳舟書院主宰)
●持ち物/書道用具一式 ●対 象/小学生
お申し込みは
コチラ



書道 書く力を育てる夏の書道 集中レッスン(土曜コース)

開講日 8/8、8/22(土) ※どちらかの日時を
お選びください。
15:20~16:20 ●受講料/1,980円 定員 名8名
講師が一人ひとりの課題
を確認し、その子のレベル
やクセに合わせて、分り
やすく丁寧に指導します。夏
休みの宿題をスッキリ終わ
らせて、自信を持って提出で
きる作品に仕上げましょう。
書道の添削で自信に満ちた
1枚を完成させましょう。
●講 師/中村 友希(現書会常任幹事)
●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
お申し込みは
コチラ



絵画 1回でコツがつかめる! 絵画宿題サポート講座

開講日 8/1(土) 16:45~17:45
●受講料/1,760円 定員 名8名
「何を描けばいいかわから
ない」「うまく色が塗れない」そ
んな小学生のために、絵画課
題を仕上げる講座です。構図の
取り方や描き方、色の使い方で
丁寧に指導します。絵が苦手
なお子さまでも安心して取り
組めるようサポートします。
●講 師/川原 かずみ(国画家 会員)
●持ち物/学校からもらった募集要項、指定サイズの
画用紙、筆記用具、絵の具セット(あればよい
平筆)、ぞうきん、汚れてよい服装
●対 象/小学生
お申し込みは
コチラ



大人の女性対象

定員
各回
12名

お早めにお申し込み
ください。



水庭を特別に開放します。

— 水庭で過ごす特別なひととき —

ナイトヨガ・ピラティス 1DayLesson

ライトアップされた富山新聞高岡会館の2階水庭で、夜空を
眺めながらYOGAやピラティスを楽しめます。

特典

ドリンク1本
プレゼント

受講生募集!

Special Lesson 開講日時 7/25土・27月・31金、8/7金・8土 19:00~19:50、20:00~20:50

開講日 7/25土 リラクゼーションヨガ 講師/kiniko(ヨガインストラクター)	開講日 7/27月 からだほぐしピラティス 講師/ERI(FTPピラティスインストラクター)	開講日 7/31金 ムーンフローヨガ 講師/yoko(yoko-yoga主宰)	開講日 8/7金 水辺で整うナイトピラティス 講師/KUMIKO(FTPピラティスインストラクター)	開講日 8/8土 夏バテ&快眠ヨガ 講師/梨木ともみ(ヨガインストラクター)
--	--	---	--	--

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

〈会場〉高岡プラザ

エアリアルヨガ 1DAY

開講日 8/2(日)
9:30~10:15
10:30~11:15
●受講料/1,500円 定員 名9名
ニューヨーク発祥の空中ヨガ!布の力を借り
て心地よく全身デトックス。
●講 師/yoko(エアリアルヨガインストラクター、
yoko-yoga 主宰)
●持ち物/ヨガウェア(レギンス等、体にフィットするもの)・飲み物・タオル
●対 象/女性
お申し込みは
コチラ



FTPリフォーマー&マシンピラティス 1DAY

開講日 8/8(土)
10:10~11:00
11:10~12:00
●受講料/1,500円 定員 名5名
話題のマシンで体幹を鍛える!運動が苦手
でも安心の美姿勢レッスン。
●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/滑り止め付靴下・動きやすい服・飲み物・タオル
●対 象/女性 ※通常講座は満席です。
お申し込みは
コチラ



【お申し込み・お問い合わせ】

富山新聞文化センター

※全講座のご案内。
必ず事前にお申し込みください。

こちらの教場の
講座一覧

アピタ富山教室
(富山市上袋100-68
アピタ富山店2F)
☎(076)421-7529
【電話受付時間】月~土曜9:30~18:30
※富山スタジオにつながります。

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

グリーンモール山室教室

(富山市山室226-2
グリーンモール山室2階)
☎(076)421-7529
【電話受付時間】月~土曜9:30~18:30
※富山スタジオにつながります。

イオンモールとなみスタジオ

(砺波市中神1-174
イオンモールとなみ2F)
☎(0763)58-2125 ※不在時は高岡本部まで
【電話受付時間】火・水・金・土・日曜10:00~18:30
※祝日はお休みです。

ファボーレカルチャー

(富山市婦中町下書田165-1
フューチャーシティ ファボーレ1F)
☎(076)466-4708
【電話受付時間】月~木・土曜10:00~18:00

（会場）
イオンモール
となみスタジオ

体操

キッズ パルクール& キッズ アクロバットに挑戦!

年中さんから参加できる2つの特別講座を開講!
遊び感覚で運動神経がぐんぐん育ちます!

キッズ アクロバット

定員
各10名

キッズ パルクール

開講日 7/25(土) 17:30~18:20
●受講料/1,650円

「走る・跳ぶ・登る・くぐる」など街中をカッコよく
駆け抜ける動きです。自分の体を思い通りに動かせる
「強くしなやかな身体」を作ります。

キッズ アクロバット

開講日 8/8(土) 17:30~18:20
●受講料/1,650円

「でんぐり返し」からみんなの憧れ「バク転」まで!
ビシッとカッコよく技を決めるコツを学びます。様々な
スポーツに生きる「抜群の運動神経」を育てます。

- 講 師/金沢パルクール所属講師
- 持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル、内履き(パルクールのみ)
- 対 象/年中~小学3年生

お申し込みは
コチラ



キッズ パルクール

ダンス

音楽にあわせて元気に踊ろう ちいさなチアリーダー集まれ!!

開講日 8/3(月) 16:15~17:05 ●受講料/1,650円

音楽が好き!体を動かすのが好き!そんな「年中・年長さん」の習い事デビュー
におススメです。1回でかわいく踊れるステップを楽しく学びます。
ボンボンを持ってかわいいチアリーダーに変身しよう!

定員
10名

お申し込みは
コチラ



- 講 師/TOMOE(「B&K Labo」認定講師)
- 持ち物/動きやすい服装、内履きシューズ、タオル、飲み物
- 対 象/年中・年長 ※小学生クラスもあります。

様々なイベントに出演

イオンモールとなみ特設ステージ
など地域の様々なイベントにも出演
しています。たくさんの方に一緒に笑
顔を届けに行こう!

笑顔と思いやりの心を育む

チアの本質は「応援すること」音楽
に合わせて楽しく体を動かしながら
「リズム感」「体力」「お友達を応援する
優しい心」を育みます。

絵画

絵画の宿題を 仕上げよう

開講日 8/4(火) 13:00~15:00
●受講料/3,850円

それぞれのテー
マに応じて構図や
配色などのアドバ
イスをします。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!



お申し込みは
コチラ



- 講 師/張田 真理子(おえかきじゅく主宰)
- 持ち物/夏休みのしおりなどにある募集要項、水彩セット、指定のサイズの画用紙等(下書きや描きたいものの資料、写真)
- 対 象/小学生

体操

とび箱にチャレンジ

開講日 8/5(水) 16:00~16:50
●受講料/1,650円

「あと少しでお尻が
ぶつかっちゃう」「踏
み切りがうまく合わ
ない」。そんなお悩み
をすっきり解決!
1人ひとりのレベル
に合わせて踏み切り、
手のつき方、跳び方の
コツを楽しく学びま
す。「跳べた!できた!」
を自信につなげよう!



お申し込みは
コチラ



- 講 師/カワイ体育教室専任講師
- 持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル
- 対 象/年長~小学3年生

（会場）
イオンモ
ール
カルチャー

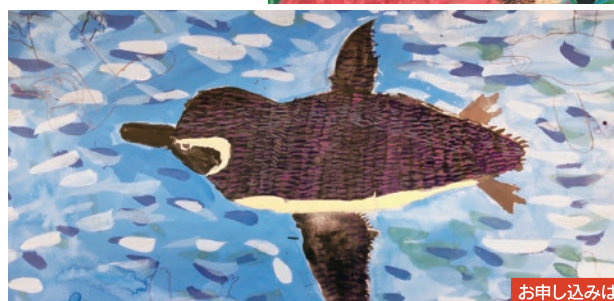
絵画

ゆうき先生の 夏休み絵画教室

開講日 7/29(水) 13:00~15:00
●受講料/2,200円
(全員13:00スタート!!時間厳守でお願いします)

定員
17名

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。
自信を持って提出できる
作品が出来上がりますよ!
構図の決め方から、のび
のびとした色使い、立体感
を出すコツまで、先生が一
人ひとりのペースに合わせて
優しくアドバイスします。



お申し込みは
コチラ

- 講 師/中村 優希(金沢美術工芸大学院修了)
- 持ち物/水彩セット、筆記用具、指定サイズの画用紙、募集要項など
- 事前準備/下書きや描きたいものの写真などご用意ください。
- 対 象/小学生



中村 優希 講師



体操

「あと少しで回れそう」そんな君を応援!! 夏休みのてつぼう教室

開講日 8/8(土) 14:20~15:20 ●受講料/1,650円

てつぼうのコツや、体の使い方をベテ
ラン講師に教えてもらえる特別な講座です。
夏休みに頑張って克服しよう!
「できた」という成功体験は、お子様の自
信につながります。



お申し込みは
コチラ



- 講 師/カワイ体育教室専任スタッフ
- 持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル
- 対 象/小学生

（会場）
イオンモ
ール
山室教室

夏休みの宿題「書道」に挑戦しよう

開講日 7/30(木) 16:00~17:00 ●受講料/1,980円

筆の持ち方や使い方、正しい
姿勢から丁寧に指導いたします。
初めて書道に触れるお子さまでも楽し
く学べます。
夏休みの思い出づくりや、文字をきれいに
書く力を身につけるきっかけとして、ぜ
ひご参加ください。



お申し込みは
コチラ



- 講 師/中村 友希(現書会常任幹事)
- 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

（会場）
アピタ富山
教室

夏休み宿題お助け!こども絵画

開講日 7/29(水) 16:00~18:00 ●受講料/3,850円

絵画やポスターの応募作品
に毎年悩んでいるお子さんや保護
者の方のご要望にお応えて、アドバ
イスをいたします。みんなで楽しく、夏休
みの思い出になるような作品を描きま
しょう!



定員
10名

お申し込みは
コチラ



- 講 師/張田 真理子(おえかきじゅく主宰)
- 持ち物/夏休みのしおりなどにある募集要項、水彩セット、指定のサイズの画用紙等(描きたいものの資料や写真)
- 対 象/小学生

体操

バック転にチャレンジ!(スタジオじゆう)

開講日 8/7(金) 15:00~15:50 ●受講料/1,650円

バック転はカッコいいし、できた
ときのうれしさは最高!ストレッチ
から基礎を指導します。
初めての方も安心して参加でき、
一人ひとりに合わせて丁寧に指導
します。



定員
10名

お申し込みは
コチラ



- 講 師/スタジオじゆうトレーナー
- 持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル
- 対 象/小学生

書道

書道教室 夏休みの宿題を1時間で!

開講日 8/9(日) 15:00~16:00 ●受講料/2,500円

夏休みの宿題に悩んでいる皆さんへ。夏
休みの宿題(書道)を1時間で仕上げちゃ
いませんか!?
夏休みの宿題を早めに終わらせて、残り
の時間を思いきり楽しもう!



定員
10名

お申し込みは
コチラ



- 講 師/大和田 陽苑(若越書道会同人)
- 持ち物/手ぶらでOKです
- 対 象/小学生
- ※JA共済のコンクールや税のコンクール、その他書道のコンクール、何でも受け付けますが、半紙サイズのみとさせていただきます。

書道

夏休みの宿題「書道」に挑戦しよう

開講日 7/31(金) 16:30~17:30 ●受講料/1,980円

書道が初めての方も大歓迎!筆の持ち
方や使い方、正しい姿勢などの基本から丁
寧に指導します。
文字を美しく書くコツやバランスの取
り方を学びながら、夏休みの宿題作品を完
成させましょう。集中して取り組むことで、
書く力や表現力の向上にもつながります。



定員
18名

お申し込みは
コチラ



- 講 師/中村 友希(現書会常任幹事)
- 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

体操

逆上がりにチャレンジ!(カワイ体育教室)

開講日 8/7(金) 13:00~13:50 ●受講料/1,650円

この夏、楽しみながら逆上がりに
挑戦しよう!基本姿勢や鉄棒の
握り方、踏み切りのコツを分かり
やすく指導します。
苦手なお子さまも大歓迎。繰り返し
練習しながら自信をつけ、逆
上がり成功を目指します!



定員
10名

お申し込みは
コチラ



- 講 師/カワイ体育教室専任講師
- 持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル
- 対 象/年中~小学生

書道

書道の宿題を 仕上げよう

開講日 8/2(日) 14:00~15:30
●受講料/1,650円

夏休みの宿題を1
日でサクッと解決!お
手本の見方から綺麗
にバランスよく書く
コツまで丁寧に指導
します。



お申し込みは
コチラ



- 講 師/牧野 雪袁(日本書芸院二科審査員・富山県書道連盟評議員)
- 持ち物/書道道具一式、用紙
- 対 象/小学生

漫画

人気のコピック(カラーペン) でイラストを描こう!

開講日 8/1(土) 10:15~11:45
●受講料/2,200円 ※別途教材費500円

プロのマンガ家である講
師が、絵がもっと上手くな
るコツや、コピックをムラ
なく綺麗に塗るテクニッ
クを直接アドバイスしま
す。この夏、自分だけの素
敵なイラストと一緒に仕
上げましょう!



定員
6名

お申し込みは
コチラ



- 講 師/ひいらぎゆき(イラストレーター)
- 持ち物/描きたいイラストの下書き(線画)、色鉛筆、お持ちのコピック・マルチライナーなど
- 対 象/小学生
- ※当日はお持ち頂いたイラスト(下書き)を専用用紙に写してペーパー入れと色塗りをします。事前にご準備をお願いいたします。