

〈会場〉高岡本部

特別1日
講座

定員
各回
12名

特典
ドリンク1本
プレゼント

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。

世界的建築家が手掛けた水庭
心も体も癒やされる至極の時間

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
がらレッスンを楽しめます。当日は特別に
水庭を開放します。



ヨガ・ピラティス

開催日
7/26
土



講師 / kimiko
(ヨガインストラクター)

時 間 19:00～19:50、20:00～20:50

開催日
7/28
月



講師 / Kishiko
(Tri Yoga Basics講師)

受講料 2,200円(1回)

開催日
7/29
火



講師 / yoko
(yoko-yoga主宰)

持ち物 動きやすい服装、飲み物

開催日
8/2
土



講師 / 梨木ともみ
(ヨガインストラクター)

※雨天の場合は2階ラウンジ(屋内)を使用します

開催日
8/5
火



講師 / Miku
(BASI pilates instructor)



水庭特別レッスン

今年だけの水庭特別レッスン

開催日
7/22
火



講師 / 馬渡 明美
(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

時 間 19:10～20:10

受講料 1,540円

持ち物 動きやすい服装、飲み物

開催日
7/25
金



講師 / 今川 美千子
(イベント司会者)

色褪せぬ名作や本屋大賞に選ばれた作品を声に出して朗読しよう。

時 間 19:00～20:00

受講料 1,760円

持ち物 飲み物

開催日
7/31
木



講師 / 荒木 美幸
(ウクレレ教室ラブレとやま主宰)

涼やかに水庭で奏でるジャカソ入門編「クレイジーG」に挑戦!

時 間 19:00～20:00

受講料 1,980円

開催日
8/4
月



講師 / 小島 治
(カフェくらうん店主)

きれいな景色とコーヒーを楽しみながら、コーヒーの最新の楽しみ方をたどります。

時 間 19:00～20:30

受講料 2,200円

持ち物 お持ちであれば愛用のコーヒーカップ

開催日
8/7
木



講師 / 関原 大心
(東洋医学セルフケアカウンセラー)

簡単なストレッチと瞑想で、身体の健康を整えます。

時 間 19:00～20:00

受講料 1,760円

持ち物 動きやすい服装、飲み物

〈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。
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。

初めてでも
大丈夫!

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。

3日間集中コース

① 7/28月～7/30水
② 8/4月～8/6水

定員
20名

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。

お申し込みは、必ず事前にご予約ください。

3日間受講料 **4,290円**



1ヵ月週1回コース (4回)

開始日 **8/29金**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
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
高岡本部／高岡プラザ
(高岡市広小路1-15) (高岡市中川1-1-10)

受付時間 月曜～土曜9:30～18:30 ☎(0766)26-7000

※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!



裏面に
続きます

高岡本部

2025年夏

夏休み

いろんなことを体験してみよう!

お申し込みは

24時間受付

お問い合わせ

24時間受付

必ず事前にお申し込みください。

(0766) 26-7000

受付 月曜～土曜 9:30～18:30

〒933-0057 高岡市広小路1-15 富山新聞文化センター

検索

夏休み1日特別講座

※入会金・設備維持費不要

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 7/27、8/3(日) 荒天中止

10:00～11:30 ●受講料/2,000円(1回、傷害保険料含む)

親子で練習して自転車に乗れるようになります。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。

●場 所/富山新聞高岡会館 ピロティ駐車場

●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

※自転車の貸出しはありませんのでご注意ください。

・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!

24時間受付

書道

書道の宿題を仕上げよう

開講日 8/7、8/21(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)

14:30～15:45(小学4～6年生)

●受講料/1,980円(1回)

学校指定の課題を仕上げます。学年ごとにお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でも大丈夫。ベテラン講師が優しく丁寧に教えます。

先生が一ひとりのお手本を用意!

●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)

●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

24時間受付

講座名	500円体験日	講師	日時	受講料
土曜 バルクール体操教室	7/26、8/23、9/27	金沢/バルクール講師	2・4土 13:30～14:30	3,300円
土曜 バク転教室			14:40～15:40	
土曜 カワイ体育教室(年中・年長)	7/26、8/23、9/27	専任講師	2・4土 9:30～10:20	3,300円
土曜 カワイ体育教室(小学1～3年生)			10:30～11:20	
G.O.Wダンススクール(ベーシック)	7/25、8/29、9/26	SERIHA	金 18:10～19:10	5,000円
G.O.Wダンススクール(エキスパート)			19:25～20:25	6,000円
土曜 はじめてのキッズダンス	7/26、8/23、9/27	HITOMI	2・4土 11:00～12:00	3,740円
K-POPダンス ガールズクラス(小学生)	7/29、8/26、9/30	ERI	火 17:50～18:50	5,280円
キッズダンス(3歳～小学1年生)	7/31、8/28、9/25	木	16:00～16:55	6,380円
ジュニアダンス(小学2年生以上)			17:00～18:05	6,820円
土曜 キッズダンス(3歳～小学1年生)	7/26、8/30、9/27	MAI	土 10:00～11:00	6,380円
土曜 ジュニアダンス(小学2年生以上)			11:10～12:20	6,820円
キッズダンス(小学生)	7/25、8/29、9/26	Urua	金 19:15～20:00	5,984円
キッズダンス(小学5年生～)			20:05～20:50	
キッズダンス(小学生)	7/28、8/25、9/29	RIKA	月 19:00～19:50	6,600円
ヒップホップダンス			19:50～20:40	
プレイキン(初級)	7/30、8/27、9/24	hidekick	2・4水 18:30～19:30	3,300円
プレイキン(中級)			19:30～20:30	

絵画

絵画の宿題を仕上げよう

開講日 8/2(土)

15:20～16:20

●受講料/1,760円(1回)

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。

●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、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/6名

●会 場/高岡本部

24時間受付

体操

走る! 跳ぶ! 登る! パルクール体験

開講日 7/26、8/9(土)

※どちらかの日をお選びください。

15:40～16:25

●受講料/1,650円(1回)

多くのテレビCMや映画、ドラマなどで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。空調の効いた快適で安全な室内で、パルクールの現役選手が教えます。

●講 師/金沢パルクール所属講師

●持ち物/動きやすい服装、内履きシューズ、飲み物、タオル

●対 象/年中～小学3年生

●会 場/高岡本部

24時間受付

楽器

本物の太鼓に挑戦!! 音楽に合わせて叩こう ドンドン太鼓

開講日 8/1・8(金)

※どちらかの日時をお選びください。

16:30～17:10

●受講料/1,760円(1回)

大きく体を動かして、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、正しい姿勢が身につきます。

●講 師/鳥鳴 竜一(元大江戸助太鼓演奏者)

●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

24時間受付

講座名	500円体験日	講師	日時	受講料
正道会館 空手教室	7/31、8/28、9/25	中川 正秀	木 16:45～17:45	6,600円
かたかごジュニアサッカー	7/28、9/22	中山 智幸	1・2・3月 15:15～16:15	5,500円
土曜 キッズサッカー(幼児～小学2年生)	7/26、8/30、9/27	土	9:30～10:20	5,720円
土曜 ジュニアサッカー(小学3～6年生)			10:30～11:20	
土曜 かずみ先生のこども絵画(年長～小学2年生)	7/19、8/30、9/20	川原 かずみ	1・3土 14:00～15:00	3,520円
土曜 かずみ先生のこども絵画(小学3～6年生)			15:20～16:20	
土曜 まんが入門(小学生以上)	7/19、8/30、9/20	ひいらぎゆき	1・3土 13:30～15:00	4,400円
キャラクター・イラスト・まんが入門(小学生)	7/30、8/27、9/24	ハヤカワサオリ	2・4水 18:30～19:30	3,300円
キャラクター・イラスト・まんが入門(中学生以上)			18:30～20:30	4,400円
土曜 こども将棋	7/19、8/30、9/20	高田 彰	1・3土 10:00～11:00	2,640円
キーボード(年中～小学生)	7/22、8/26、9/30	田村 陽子	2・4火 17:00～18:00	3,300円
			10:00～10:45	
			11:00～12:00	
土曜 ジュニアキーボード	7/26、8/23、9/27	殿村 裕紀	2・4土 13:00～13:45	3,740円
			14:00～14:45	3,960円
土曜 脳トレピエノ/Kids(3～5歳)	お問い合わせ下さい	専任講師	土 14:00～15:00	5,602円
土曜 カワイキッズ新体操(小学生)	7/29、8/26、9/30	松田 亜津子	2・4火 16:45～17:45	3,300円
運動が苦手な子の運動教室(小学生)	7/26、8/30、9/27	藤間 馨	土 9:00～10:30	6,160円
土曜 こども日舞				

漫画

4コマ漫画を描いてみよう!

開講日 7/30(水)

17:20～18:20

●受講料/1,650円(1回)

4コマ漫画を読んで「ほくも描きたい!」「私も描きたい!」と思った人、たくさんいますよね!上達するポイント、絵がうまくなるコツをアドバイスします。

●講 師/ハヤカワ サオリ(イラストレーター)

●持ち物/筆記用具(シャープペン、鉛筆、消しゴム)

●対 象/小学生 ●定 員/6名

●会 場/高岡本部

24時間受付

料理

かわいくておいしい夏の飾り巻きずし作り

開講日 8/21(木)

13:00～14:30

●受講料/2,200円(1回)

●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。かわいいひまわりの巻きずしを作ります。

●講 師/中根 純子(JSIA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/小学生 ●定 員/10名

●会 場/高岡本部

※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いをお願いします。

24時間受付

将棋

はじめての楽しいこども将棋

開講日 8/2・30(土)

※どちらかの日時をお選びください。

9:30～10:30

●受講料/1,320円(1回)

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

●講 師/高田 彰(日本将棋連盟公認 将棋普及指導員・七段)

●対 象/年中～小学生 ●定 員/10名

●会 場/高岡本部

24時間受付

大人の特別講座(高岡会場)

ドローン入門 1day

～基礎知識と実技～

開講日 9/15(月・祝) 10:00～16:00

※1時間休憩あり

今注目のドローンについて、基礎から実践まで楽しく学びませんか。業務に役立てたい方はもちろん、趣味として空撮を楽しみたい方にもおすすめです。

カリキュラム

・操縦者の行動規範

・飛行の安全確認

・機体に関する安全上の注意点

・飛行訓練・実習

・ドローンの構造

・飛行許可・承認の申請方法

※受講後は、資格が不要な河川敷や広場などでの飛行が可能です。

●講 師/NPO法人日本ドローン安全飛行推進協会講師

●受講料/9,900円(テキスト代、税込み)

●持ち物/筆記用具、昼食 ※ドローンは講師より貸し出し ●会 場/高岡本部教室 3階ホール

24時間受付

資格取得が可能!

富山スタジオ

発達支援教育士 認定講座

開講日 9/6(土) 10:00～16:30

障害の有無に関係なく、特性のある子どもの自立を後押しするために身だしなみ・お金の使い方など、日々の生活をサポートする方法が学べます。ノーマライゼーションの理念に基づき、子どもたちが社会の中や、家庭の中で役割が持てるよう自立を促すアイデアやヒントを身に付けます。

●講 師/カル友波(発達支援教育士認定講師、発達障がい・空間支援士講師)

●受講料/18,700円

●教材費/7,700円(テキスト代、認定料含む)

●持ち物/筆記用具、昼食 ●定 員/20名

●会 場/富山スタジオ(富山市大手町5-1 富山新聞会館内)

TEL.076-421-7529

24時間受付

参加費無料

定員 各50名(先着順)

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2025

こども医療体験

おとな健康講座

2025.8/10(日) 夏休みキッズドクター & 今日から始めるヘルスケア

【こども医療体験】

10:00～12:00(受付開始9:30～)

【おとな健康講座】

13:00～16:00(受付開始12:30～)

会場/富山新聞高岡会館

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

7/20(日) 青雲編 "フリーズ・フリーズ・ミー"

8/24(日) 疾風編 "ア・ハード・デイズ・ナイト"

9/21(日) 飛翔編 "イン・マイ・ライブ"

10/19(日) 爛熟編 "オール・ユー・ニード・イズ・ラブ"

11/16(日) 覚醒編 "ヘイ・ジュード"

12/21(日) 拡散編 "レット・イット・ビー"

会場/富山新聞高岡会館3階

日時/各月1回・日曜14:00(開場13:30・各120分 延びる時也有)

料金/2,000円(税込・各回1回)

※お得な全6回通し券10,000円

※小学生以下、入場不可。

24時間受付

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】 7/19(土) 明智光秀と越前・能登の10年

【第2回】 8/23(土) 鎌倉武士と北陸道

【第3回】 9/20(土) 古文書にみる加越能の戦国時代

【第4回】 10/18(土) 朝倉氏の城郭と合戦

【第5回】 11/15(土) 関ヶ原の戦い・北国

【第6回】 12/20(土) 能登畠山氏の栄華と没落

会場/富山新聞高岡会館3階

時間/各月1回・土曜14:00～(90分から120分程度)

料金/各回1,500円(税込)

6回分まとめて申し込むと、受講料9,000円が7,500円に

※お得な全6回通し券の販売は、第1回講座開催前日までに期間限定で発売

24時間受付

講座名	500円体験日	講師	日時	受講料
かきかた教室(幼児～小学2年生)	7/17、8/28、9/18	今川 芳舟	木 16:00～16:45	5,280円
こども書道(木曜)			1・3木 16:00～16:45	2,860円
土曜 こども書道	7/26、8/23、9/27	中村 友希	木 16:00～19:30(うち1時間)	5,280円
こどもお筆	7/16、8/20、9/17	森林 雅楽洋	1・3水 17:30～19:30	3,960円
太鼓 入門(幼児クラス)			17:30～18:00	
太鼓 入門(小学生クラス)	7/25、8/29、9/26	良鳴 竜一	金 18:10～19:00	7,040円
親子太鼓(幼児クラス)			17:30～18:00	
親子太鼓(小学生クラス)			18:10～19:00	
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
カワイピアノ教室(個人・30分)	お問い合わせ下さい	専任講師	月・火 15:00～18:30	7,700円～
			木 16:00～18:30	
富山シティバレエ団 幼児(3歳～)クラス	7/14、8/18、9/29	富山シティバレエ団 専任講師	土 16:30～17:30	5,647円
	7/19、8/30、9/27		土 14:00～15:00	
※体験料(500円)は一部講座は含まれません。				

この夏! やってみよう!! お友達と一緒に参加しよう!