

■お申し込み・お問い合わせは
富山新聞文化センター高岡スタジオ
〈受付時間〉平日・土曜日 9:30～19:30
☎0766-26-7000
[HP] <http://toyama.bunkacenter.or.jp/>
[E-mail] office@toyama.bunkacenter.or.jp

特典1 「お友達紹介」
1,000ポイント!
(1,000円分) ※予告なしに終了させていただく場合があります。

特典2 2科目受講で
「複数受講」1,000ポイント!
(1,000円分) ※予告なしに終了させていただく場合があります。

まずは体験

※必ず事前にお申し込みください。はじめての方は入会金1,000円が必要です。再入会金は800円です。ただし70歳以上の方は入会金が不要です。別途設備維持費が必要です。
※ご入会時には口座引き落としのご登録が必要です。〈登録に必要なもの〉①2ヵ月分の受講料 ②口座番号 ③預金口座お届け印



春休み ジュニアスイミングスクール 短期水泳教室

3/26日・27日 2日間

始めるなら 春がお得!

短期教室後に スイミングに 入会の方の特典

①入会金無料 (通常1,000円)
②スイミングキャッププレゼント!
③富山新聞 オリジナルグッズ プレゼント!

体験希望の方は、必ず事前にお電話にてご予約ください

時間 受講料

幼児・小学生クラス [水深90センチ] 定員30人

1人でお申し込みの場合 2,916円 (会員は2,808円)
2人でお申し込みの場合 2,700円 (会員は2,592円)
3人でお申し込みの場合 2,484円 (会員は2,376円)
※1人当たりの受講料です。

兄弟姉妹やお友だちと習えばお得!

体験希望の方は、必ず事前にお電話にてご予約ください

ジュニアスイミング 1ヵ月4回体験

水温31℃ あったかプール

同じ曜日、時間帯のクラスを4回連続でご受講いただくカリキュラムです。

体験後の入会の特典!

入会金 無料! (通常1,000円)
スイミング キャップ プレゼント!

※ただし新規入会の方に限りです。

体験希望の方は、事前に必ずご予約ください

月 17:00～18:15 / 18:30～19:45
火 17:15～18:30
水 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

対象: 年少から小学6年生
講師: 高岡スタジオ専任講師
体験料: 3,240円 (1ヵ月4回、通常の講座は5,616円)
持ち物: 水着、スイミングキャップ、タオル
定員: 各クラス20人

ホットヨガ 1ヵ月体験 4,320円 (4回)

まずは4回! 各クラス5人限定

定員に達し次第締め切ります。

※日程は下記の時間帯からお選びください。必ず事前にお申し込みください。
※体験の方は、事前説明いたしますので15分前までにスタジオにお越しください。

月曜日 ホットベリーダンス (VICKY) ■18:00～
ホットボディーヨーティネ (鈴木 優子) ■19:00～ ■20:00～
ホットBOSU (Kenji) ■21:00～

火曜日 ホットヨガ (長谷田 昌子) ■19:00～ ■20:00～ (集中)
ホットヨガ (Kimiko) ■19:00～ ■20:00～ ■21:00～ (集中男性可)

水曜日 ホットヨガ (栗木 ともみ) ■10:30～
ホットヨガ (Kimiko) ■19:00～ ■20:00～ ■21:00～ (集中男性可)

木曜日 ホットヨガ (栗木 ともみ) ■10:30～
ホットヨガ (Kimiko) ■19:00～ ■20:00～ ■21:00～ (集中男性可)

金曜日 ホットヨガ (栗木 ともみ) ■18:00～
ホットヨガ (Kimiko) ■19:00～ ■20:00～ ■21:00～ (集中男性可)

土曜日 ホットヨガ ロング (栗木 ともみ) ■10:00～
ホットヨガ (Kimiko) ■13:30～ ■20:00～
ホットピラティス (中田 加未) ■16:50～
ホットフラダンス (カレイ・アロハ) ■19:00～

入会特典
体験後、即日入会の方は
何と! 入会金無料 (通常1,000円)

室温 38℃ 湿度 65% この発汗! この爽快感!

※入会後、ご都合が悪い日は振り替えもできます。
※一部ではございません。
※持ち物: 飲み物、バスタオル、ヨガマット
※定員: 各15名 (定員に達し次第締め切ります)
※詳しい情報はHPを見ていただくか、お問い合わせください。

かんたんフィットネスで 脂肪を燃やそう!

ジムもプールも 定額で使いたい放題!!

ジムにはエアロバイクやランニングマシン、ジョー・バマシーンほか、サーキットトレーニングの器具が充実。

優しい 女性スタッフ だから安心!

受講料 月々 4,423円

●営業時間: 月～金曜 10:00～21:50 土曜 8:30～17:00
●講師: 文化センター専任女性インストラクター

★お客様の声★ ※効果には個人差があります。
体が軽くなり引き締まりました。汗をかくのが好きになりました。(高岡市・T様)

ワンコイン 500円体験!!
今なら 入会金が 0円!! (通常入会金は1,000円) ※前日までにご予約をお願いします

ジュニア講座 ワンコイン (500円) 体験会開催!

カワイ体育教室 体験 4/14(土)、5/12(土)、6/9(土)、7/14(土) 第2・4土 10:00～10:50(幼児クラス) 11:00～11:50(児童クラス) 3,240円(月2回)、教材費:2,160円(幼児)、2,538円(児童)※教材費は最初にかかる費用です。 持ち物: 動きやすい服装、水分など ※服装可能(高岡市)富山の富山新聞文化センターのカワイ体育教室 カワイ体育教室専任スタッフ	キッズダンス(ブレイクダンス) 体験 4/11(水)、5/9(水)、6/13(水)、7/11(水) 第2・4水 17:50～18:50(小学校低学年) 19:00～20:00(小学校高学年以上) 3,240円(月2回) 持ち物: 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物 hideki	
スタジオじゆう体操教室 体験 4/7(土)、5/12(土)、6/2(土)、7/7(土) 第1・2・3土 17:15～18:05(幼児クラス) 18:15～19:05(小学生) 4,860円(月3回) NPO法人じゆう講師	Kid's English (幼児～小学生) 体験 4/4(水)、5/9(水)、6/6(水)、7/4(水) 水 (幼児) 15:55～16:35(年中・年長) 水 (小学生) 16:45～17:35(1・2年) 17:40～18:30(3・4・5年) 3,888円(月3回)～5,184円(月4回) 専任講師	富山シティバレエ団 (幼児～小学生) 体験 4/11(水)、5/9(水)、6/13(水)、7/11(水) お問い合わせ下さい 月・水 (幼児) 16:30～17:15(月2回) 月・水 (小学生) 16:30～17:15(月2回) 高山バレエ団専任講師
チャレンジこども日舞 体験 お問い合わせ下さい 土 8:30～10:00、13:00～14:30 4,752円(月4回) 藤岡 登	高岡で習えるプログラミング講座(入門・経験者クラス) 体験 4/14(土)、5/12(土)、6/9(土)、7/14(土) 第2・4土 13:00～15:00 4,860円(月3回) 持ち物: パソコン NPO法人じゆう講師	幼児から始めるJrサッカー (幼児～小学生) 体験 4/7(土)、5/12(土)、6/2(土)、7/7(土) 土 (幼児) 8:40～9:30 (小学生) 10:30～11:20 小学生クラスのみ 富山県大津田環境改善センター 中山 智幸
かたかごジュニアサッカー 体験 4/9(月)、5/7(月)、6/4(月)、7/2(月) 月 15:15～16:15 会場: かたかご幼稚園 5,616円(月4回) 中山 智幸	かきかた教室・こども書道 体験 4/5(木)、5/10(木)、6/7(木)、7/5(木) 木 (幼児・小学生) 16:45～17:45 (小学生) 17:30～18:30 2,808円(月2回)、5,184円(月4回) 今川 芳博	こども美術教室 体験 4/2(月)、5/7(月)、6/4(月)、7/2(月) 第1・3月 (幼児～小学生) 17:00～18:00 (小学4年生以上) 17:00～18:30 3,240円(月2回) 宮本 明子
こども将棋 体験 4/9(土)、5/19(土)、6/2(土)、7/7(土) 第1・3土 10:00～11:00 2,160円(月2回) 高田 彰	キッズバク転教室(小学生) 体験 各日最終レッスン日 お問い合わせ下さい 土 18:00～19:20 6,480円(月3回) 嶋島 貴史	正道会館空手教室 体験 4/5(木)、5/10(木)、6/7(木)、7/5(木) 木 16:45～17:45 6,480円(1ヵ月) 第2・4木 16:45～17:45 3,240円(月2回) 中山 正秀
カワイ音楽教室 (1歳、2歳、3・4歳、4歳～) 体験 お問い合わせ下さい 木 10:00～10:40(1歳・2歳クラス) 4,860円(1ヵ月) 11:00～12:00(3歳・4歳クラス) 5,940円(1ヵ月) 金 15:20～16:20(ピコワールド) 月・火・水 15:00～16:20(7・8歳) 7,020円(1ヵ月) カワイ音楽教室専任講師	運動教室 (幼児～小学生) 体験 4/10(火)、5/8(火)、6/12(火)、7/10(火) 第2・4火 17:00～18:30 3,240円(月2回) 松田 孝子	足が速くなるためのジュニア陸上教室 体験 4/3(火)、5/8(火)、6/5(火)、7/3(火) 火 17:00～18:00 会場: 高岡市古城公園内 5,616円(月4回) 八田 一孝
キッズ新体操 体験 4/3(火)、5/8(火)、6/5(火)、7/3(火) 火 (幼児～小学生) 17:45～18:45 5,400円(月4回) 前田 明、加藤 玲奈	キッズ新体操 体験 お問い合わせ下さい 土 14:00～15:00 5,500円(1ヵ月) カワイ体育教室専任スタッフ	親子囲碁教室 体験 お問い合わせ下さい 土 11:30～12:50 3,888円(月4回) 広田 徹
こども絵画教室 (幼児～小学生) 体験 4/7(土)、5/12(土)、6/2(土)、7/7(土) 土 10:00～11:00 4,536円(月3回) 神楽 成広	まんが入門 (小学生以上対象) 体験 4/7(土)、5/19(土)、6/2(土)、7/7(土) 第1・3土 13:30～15:00 4,320円(月2回) ひらきゆき	キッズHIP HOP 体験 4/6(金)、5/11(金)、6/1(金)、7/6(金) 金 18:05～19:05、(中級) 19:05～20:05 6,480円(1ヵ月) BENNY
ジュニアキーボード (幼児～小学生) 体験 4/10(火)、5/8(火)、6/12(火)、7/10(火) 第2・4火 (幼児クラス) 17:00～18:00 (小学生クラス) 18:00～19:00 3,240円(月2回) 田村 陽子	ガールズアイドルダンス (幼児～小学生) 体験 4/3(火)、5/8(火)、6/5(火)、7/3(火) 火 (幼児) 17:00～17:50 (小学生) 18:00～19:00 5,184円(月4回) ERI	チアダンス (幼児～小学生) 体験 4/14(土)、5/12(土)、6/9(土)、7/14(土) 第2・4土 (幼児) 17:00～10:45 (小学生) 11:00～12:00 3,240円(月2回) KYOKO

おすすめ講座

人気のスラッシュ・キルトが開講!

スラッシュキルト

体験日 4/20(金)・5/18(金)・6/15(金)・7/20(金)

スラッシュキルトとは布を重ねてミシンをかけて、切り込みを入れた後、水洗いして起毛させるキルトのことです。ペルベットの手ざわりになるおしゃれなポーチやトートバッグを作ってみましょう。

講師: 西 ふさ(手しごと工房 和幸)

日 時: 第3金曜日 13:30～15:00

受講料: 2,160円(1ヵ月1回分) ※材料費別途

持ち物: 裁縫道具など ■会場: 常岡みどり台公民館(高岡市常岡273-2)

おいしいコーヒーのいれ方を教えます。

コーヒー教室inカフェくらうん

開講日 3/27(火)・4/24(火)・5/22(火)・6/26(火)・7/24(火)・8/28(火)

自家焙煎した新鮮で香り高い豆を使用します。家庭で出来るアレンジコーヒーも紹介します。

講師: 小島 浩(カフェくらうん店主)

日 時: 第4火曜日 18:30～20:00

受講料: 12,960円(6ヵ月6回分)

※コーヒー Spoon代1,500円が別途必要です。

会場: カフェくらうん(高岡市古田塚9-33) 定員: 10名

コサージュ作りから始めよう!

水引アート

体験日 4/24(火)・5/8(火)・6/12(火)・7/10(火)

水引にはいろいろな結び方があります。水引を結び、人々との縁を結びます。伝統的な水引で鶴亀をはじめ、フクロなどを作り、多様な水引を結びながら作品づくりとして楽しめます。

講師: 大西 三保子(水引免許有)

日 時: 第2・4火曜日 13:30～15:30

受講料: 4,320円(1ヵ月2回分) ※材料費別途 持ち物: はさみ・ペンチ

海外市場への窓口を開く

企業HPの英語ページ増設支援講座

体験日 4/28(土)・5/12(土)・6/9(土)・7/14(土)

すでに日本語でホームページをお持ちの企業において、企業内の担当者の英語での発信力を高める支援を行います。広報担当者の英語発信と、英語Eメールでの応答を支援し、英語対応業務の能力を高めることを目的とします。

〔カリキュラム例〕
①海外のHP閲覧者、何を求めてアクセスし、どの情報を求めるか? 何処を見て? ②どんな情報を収集し、どんな情報を発信するか? 必要な情報だけを取捨選択して翻訳。③コンテンツの管理 ④Eメールの活用 ⑤参加企業のHPを参考 など

講師: 地崎 和夫(富山マネジメントアカデミー)

日 時: 第2・4土曜日 10:30～12:00 受講料: 32,400円(6ヵ月12回分)

教材費: 別途テキスト代 持ち物: パソコン、筆記用具

自分の作品で生活を楽しく豊かにしましょう

陶芸

開講日 4/2(月)・5/7(月)・6/4(月)・7/2(月)

ろくろ4基を常設。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。最初は、基本となる三つの作り方、「手びねり」「ろくろ」「板作り」を習います。

講師: 橋本 精一(精一窯)

日 時: 月曜日 10:00～12:00

受講料: 4,752円(1ヵ月4回分) 材料費: 実費

持ち物: エプロン、筆記用具 ■会場: 高岡スタジオ

5級～準1級受験のための6回集中講座

書写技能検定対策講座

開講日 4/14(土) 18:00～20:00 ※途中からでも受講できます。

書写技能検定の勉強方法や受験のコツを教えます。受験までの不安や心配を解消しながら、受験される級に合わせた指導を行います。

書写技能検定とは... 自分が持っている書写の力を証明し、合格資格が与えられ、履歴書に明記できるのが唯一の硬筆・毛筆書写技能検定です。

講師: 紅谷 雅典(日本書院書院書院員、文部科学省認定ペン字検定1級)

日 時: 第2・4土曜日 18:00～20:00 受講料: 8,424円(3ヵ月6回分)

教材費: テキスト代実費 ■会場: 高岡スタジオ

講座日: 4/14、4/21、4/28、5/12、5/26、6/9

技能検定日: 6月17(日) 毛筆検定: 午前10時～、硬筆検定: 午後1時～

会場: 高岡市立条公民館(高岡市美幸町2丁目6-22)