

# 受講生募集!! 無料体験開催中! 事前にお申し込み下さい。

## 道の駅メルヘン おやべ教室

小矢部市桜町  
1535番地1  
※道の駅メルヘンおやべ内



### 雅楽を楽しむ 龍笛

雅楽の代表的な楽器である龍笛を、初心者には楽器の扱い方、音の出し方、譜面の読み方から始めます。楽器の演奏だけでなく講座の中で雅楽に関する知識を学びます。雅楽が楽しく学べる講座です。



■講師: 太田 豊 (雅楽演奏者)  
■日時: 第2・4水曜日 19:00~20:30  
■受講料: 3,240円 (月2回)

## ジュニアのバック転教室 (体操)

バック転したい子ども達、みんな集まれ! 「できた!」という達成感を多くの子ども達へ! 側転や倒立、バック転などマットを使って様々なアクロバットの技を習得しよう! 男子新体操歴10年で、昨年まで全国レベルの現役選手だった講師による熱心指導!



■講師: 赤井 龍也 (日本体操協会男子新体操一種審判員、中・高保健体育教員免許)  
■日時: 第2・4火曜日 18:15~19:15  
■受講料: 3,672円 (月2回) ■別途傷害保険料: 100円 (1ヵ月)

## スマイルクッキング

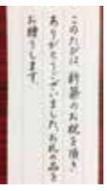
定番の家庭料理を中心にアイデア料理、人気のレシピまで毎日の献立に役立つメニューを学びます。



■講師: 室崎 ゆかり (スマイル・クッキング講師)  
■日時: 第2・4火曜日 19:00~21:00  
■受講料: 4,320円 (月2回)  
■材料費: 1,800円 (月2回)  
■会場: 小矢部市総合会館

## 筆ペン入門

上手に書くにはコツがあります。長年のくせ字を直しましょう。



■講師: 宮下 真紀世 (玄士社同人)  
■日時: 第1・3木曜日 13:30~14:00  
■受講料: 3,240円 (月2回)  
■持ち物: 筆ペン

## 心を繋ぐ絵手紙

ヘタでいい、ヘタがいい。絵手紙を楽しもう!!



■講師: 林 美千代 (日本絵手紙協会公認講師)  
■日時: 第2火曜日 13:30~15:00  
■受講料: 1,620円 (月1回)  
■教材費: 200円程度

## ポーセラーツ入門

シール感覚で使える転写紙を使うので、絵を描くのが苦手な方でも、簡単に楽しめるホビーです。



■講師: 寺嶋 昌美 (ポーセラーツインストラクター)  
■日時: 第1月曜日 10:00~12:00  
■受講料: 1,620円 (月1回) ■教材費: 実費

## おわら踊り

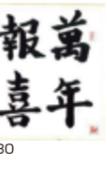
初心者を対象に、男踊り女踊りを学び、おわら盆の盆に参加できるように練習します。



■講師: 向楽 千賀子 (越中おわら踊り 民舞 めいわ会主催)  
■日時: 第1・3水曜日 10:00~12:00  
■受講料: 3,240円 (月2回)

## 書道教室

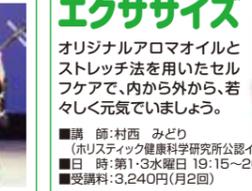
心落ち着かせ、文字を書く時間を一緒に楽しませんか? 初めての方も大歓迎です。



■講師: 小森 香苑 (知遠会評議員)  
■日時: 金曜日 9:30~11:30  
■受講料: 4,860円 (月3回)  
■持ち物: 書道用具

## 津軽三味線

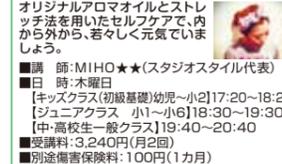
津軽三味線のダイナミックな醍醐味を楽しめる様に指導します。



■講師: 加藤 政佳 (津軽三味線 加藤流三絃道 高岡藤秋会 師範)  
■日時: 第1・3木曜日 18:30~20:40  
■受講料: 4,320円 (月2回)

## 氣エナジー オキシジエクスサイズ

オリジナルアロマオイルとストレッチ法を用いたセルフケアで、内から外から、若々しく元気でいきましょう。



■講師: 村西 みどり (ホリスティック健康科学研究所公認インストラクター)  
■日時: 第1・3水曜日 19:15~20:45  
■受講料: 3,240円 (月2回)

## HIPHOP JAZZ (ヒップホップジャズダンス)

オリジナルアロマオイルとストレッチ法を用いたセルフケアで、内から外から、若々しく元気でいきましょう。



■講師: MIHO★★ (スタジオスタイル代表)  
■日時: 木曜日  
【キッズクラス (初級基礎) 幼児~小2】17:20~18:20  
【ジュニアクラス 小1~小6】18:30~19:30  
【中・高校生一般クラス】19:40~20:40  
■受講料: 3,240円 (月2回)  
■別途傷害保険料: 100円 (1ヵ月)

## ビーズdeアクセサリ

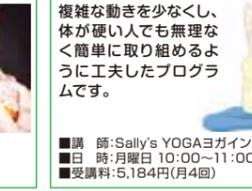
ビードルワークから始めるビーズアクセサリー作り♪



■講師: 勘坂 喜代子 (ビーズアートステッチ講師)  
■日時: 第1・3水曜日 13:30~15:30  
■受講料: 3,240円 (月2回)  
■材料費: 2,000円~3,000円

## ベリーダンス

女性が美しくあるために伝承されてきたベリーダンスを、基礎から丁寧に教えます。



■講師: VICKY (高谷美也子蝶々アラビヤ舞踏団)  
■日時: 第1・3金曜日 19:10~20:10  
■受講料: 3,888円 (月2回)

## かんたんヨガ

複雑な動きを少なくし、体が硬い人でも無理なく簡単に取り組めるように工夫したプログラムです。



■講師: Sally's YOGA ヨガインストラクター  
■日時: 月曜日 10:00~11:00  
■受講料: 5,184円 (月4回)

## 水彩画入門

初心者対象に風景や静物のデッサンから始め、イメージを表現するための方法を学びます。



■講師: 居島 くに子 (二紀会準会員)  
■日時: 第2・4水曜日 13:30~15:30  
■受講料: 3,456円 (月2回)

## カルチャーカフェ 文苑堂福田本店教室

高岡市福田43 ※文苑堂福田本店 ウェルウェルドーナツ内  
体験は事前にお申し込み下さい。



## 中学英語で海外旅行へGO! (英会話)

元海外添乗員が教える楽しい英会話。旅行先で役立つ英会話を楽しみながら学び、人気の旅先の異文化や簡単な歴史を紹介いたします。おすすめ観光スポットや旅先のアドバイスもいたします。



■講師: 眞野 幸子 (元プロ添乗員、海外渡航150回)  
■日時: 第1・3金曜日 10:30~11:30  
■受講料: 3,240円 (月2回) ■持ち物: 筆記用具

## シニアのタブレットくらぶ

買ったけど使っていない。息子にももらったけど何が出来るかわからない。そんな方のための講座です。アプリケーションを上手に使い、あなたの暮らしをもっと快適に楽しくしましょう。



■講師: 高田 めぐみ (富山のパソコンクリニック PC doctor)  
■日時: 第2・4水曜日 9:30~10:30  
■受講料: 4,320円 (月2回) ■持ち物: タブレット

## ちくちく羊毛フェルト

草木染羊毛で作る小物羊毛フェルト (ニードルフェルト、水フェルト、布フェルト) などの技法を使ってかわいい小物を作ります。お雑巾・コサージュ・マフラー・ポーチ・似顔絵人形・クリスマスオーナメントなど。



■講師: 山本 瑞生 (羊毛フェルト作家)  
■日時: 第4水曜日 14:30~16:30 ■受講料: 2,160円 (月1回) 別途材料費

## はじめてのフルーツカービング

ナイフ1本でアートを彫るタイの伝統工芸。身近な果物、野菜をカービングナイフ1本で草花にカットするタイが世界に誇る伝統工芸です。



■講師: Jun (フルーツ・ジャカルタカービング教室 (いるは) 主宰)  
■日時: 第2・4火曜日 10:10~11:40  
■受講料: 4,320円 (月2回) 別途材料費

## 楽しい紙バンド教室

紙バンドの基本をわかりやすく丁寧にお教えします。日用雑貨、バッグなど自分らしい個性豊かな作品に仕上げます。



■講師: 行部 亮子 (あみ結び協会認定講師)  
■日時: 第2金曜日 10:10~11:40  
■受講料: 1,620円 (月1回) 別途材料費

## はじめての絵手紙

絵手紙には決まった書き方も形式もありません。自分の感じた事、感じたまま、自由にかけばよいのです。



■講師: 菅田 陽子 (日本絵手紙協会公認講師)  
■日時: 第2・4火曜日 14:00~16:00  
■受講料: 3,240円 (月2回) 別途材料費

## 色鉛筆・水彩画教室

手軽に使える色鉛筆で、身近な物や風景などを描いてみませんか? 色鉛筆は手軽にかける画材です。色鉛筆に興味のある方は体験してみませんか?



■講師: 豊岡 洋造 (イラストレーター)  
■日時: 第2・4水曜日 14:00~16:00  
■受講料: 3,240円 (月2回)  
■持ち物: 水彩絵の具セット

## はじめてのトールペイント

絵心がなくても図案があるので、「絵が描きたい」という気持ちさえあれば楽しめます。



■講師: 山下 恵美子 (日本トールペイント協会講師)  
■日時: 第2・4金曜日 10:10~11:40  
■受講料: 3,240円 (月2回)

## パステル画を描く

パステルは直接手に持って描く手軽な画材なので、親しみやすく自由に思った事を表現出来る様に楽しく取り組んでいきたいと思えます。



■講師: 高田 めいこ (パステル画教室「遊の会」主宰)  
■日時: 第2・4木曜日 14:00~16:00  
■受講料: 3,240円 (月2回)

## 福光教室

南砺市福光5260 ※福光青少年センター内



## はじめてのフラダンス

ハワイの本物のフラを丁寧に指導いたします。



■講師: ウルベヒ森川 (ファイ・フラ・オレイアロハ 金沢スタジオ代表)  
■日時: 第2・4水曜日 19:10~20:10  
■受講料: 3,240円 (月2回)

## はじめてのベリーダンス

女性が美しくあるために伝承されてきたベリーダンスを、基礎から丁寧に教えます。



■講師: MAKI (高谷美也子 蝶々アラビヤ舞踏団)  
■日時: 第2・4水曜日 18:00~19:00  
■受講料: 3,888円 (月2回)

## ガールズアイドルダンス

初心者の子ども基本の動きからアップするので楽しく踊れます。



■講師: カネマツダシンジ (ストリーム講師)  
■日時: 第1・3水曜日 19:00~20:00  
■受講料: 2,592円 (月2回)  
■別途傷害保険料: 100円 (1ヵ月)

## 越中おわら踊り

おわらの基本動作を一から学ぶことができます。



■講師: 吉崎 澄子 (日本郷土民謡協会 公認講師)  
■日時: 第1・3水曜日 13:00~15:00 第1・3金曜日 19:30~21:30  
■受講料: 3,240円 (月2回)

## 前村悦夫の水彩画入門

基本の彩色法からプロの技まで、水彩ならではの技法が学べる入門コースです。



■講師: 前村 悦夫 (興洋画連盟会員)  
■日時: 第1・3木曜日 10:30~12:00  
■受講料: 3,240円 (月2回)

## はじめての藤工芸

藤はかごだけでなく、花、人形、オブジェへと発展していくことが出来ます。



■講師: 松井 節子 (熊木藤造型研究所講師)  
■日時: 第3土曜日 10:00~12:00  
■受講料: 1,620円 (月1回)

富山新聞文化センター 高岡スタジオ ■お申し込み・お問い合わせは ☎933-0056 高岡市中川1丁目1-10 ☎(0766)26-7000 [HP]http://toyama.bunkacenter.or.jp/ [E-mail]office@toyama.bunkacenter.or.jp

※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