ホームページhttps://www.kiravie.net キラヴィ 検索 E-mail:kiravi@ryoma.ac.jp
ケータイ de アクセス

生涯学習健康センター［キラヴィ］

住所 〒780-0915 高知市小津町3番19号
TEL 088-822-5100
高知家健康パスポート加盟施設

入会金 無料 / 専用駐車場 有（有料） / 随時受付 体験見学

健康と生きがい講座 受講生募集

2023年前期 4月～9月

3月9日 木曜日から受付開始!!

✽受付時間✽
〔月～金〕8:30～19:30
〔 土 〕8:30～16:30

新しい講座のご案内 例:コース番号503番の“大人女子の美姿勢ピラティス講座”は、5ページの3番目に詳細を載せています。

健康づくり講座

503 大人女子の美姿勢ピラティス講座

講師：沼　琳花

火
19:00～20:00

607・608 すこやかバレエ

講師：安並　末璃子

水
15:20～16:20

生きがいづくり講座

901 アドラー心理学入門講座

講師：尾中　孝司

木
19:00～20:00

908・909 楽しいフランス語会話（初級）（中級）

講師：山本　明日香

908 土（初級）9:30～10:25
909 土（中級）10:30～12:00

1209・1210・1211 ギター初心者コース・フォークギター経験者コース・ギター1からスタートコース

講師：西岡　裕一

第1・3月 15:30～17:00
第1・3水 13:00～14:30
第1・3木 15:30～17:00

1215・1216・1217・1218・1219・1220 やさしいお箏

講師：菊由琇ふじ子

火 15:30～16:30
火 16:30～17:30
火 18:00～19:00

✽受講のお申し込みは当センター窓口で3月9日（木曜日）午前8時30分　より先着順に受付を開始します。
（受講料を添えてお申し込みください）
✽各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。
✽4月開講後につきましては、定員に達していない教室は、随時受講申込出来ます。
✽教室の見学は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

タイムテーブル

コース番号の、先頭の数字はチラシのページを表していますので、各教室の詳細は該当のページをご覧ください。
例：月曜日　403番の『合気道』は、4ページの3番目に詳細を載せています。

健康づくり講座●楽しく汗、心も身体もリフレッシュで体力増進。

※詳細は３頁～７頁をご覧ください。

時間＼曜日	コース番号	月曜日	コース番号	火曜日	コース番号	水曜日	コース番号	木曜日	コース番号	金曜日	コース番号	土曜日
午前	304	ストレッチ体操（初心者対象）9:00～10:00	412	flowハタヨガ 10:00～11:00	305	リズム体操（60歳以上）9:00～10:00	406	男性のためのヨーガ教室 10:00～12:00	411	女性のためのヨガ 10:00～11:00	303	さわやか体操（60歳以上）9:00～10:00
	312	体調改善運動 10:15～11:15	302	いきいきリズム健康体操 10:15～11:30	516	10歳若返る社交ダンス 10:00～12:00	515	社交ダンス 10:00～12:00	309	真向体操（股関節の柔軟）10:00～11:40	410	デトックスヨガ 10:15～11:15
	404	ヨーガ療法 10:00～12:00	301	中高年のための太極舞 11:00～12:00	308	氣功 11:00～12:00	702	やさしいタップダンス 11:00～12:00	612	大人から始めるクラシックバレエ（基本）10:40～12:00	509	ZUMBA® 10:15～11:05
	311	女性のための筋トレとアロマストレッチ 10:30～11:40			505	たのしいエアロビクス 11:00～12:00			613	大人から始めるクラシックバレエ（上級）10:40～12:40	413 414	からだ整う+α 11:30～12:20
									402	はじめての太極拳 11:15～12:15		
午後	510	フォークダンス 15:30～17:00	602	楽しいフラダンス 13:30～14:30	603	楽しいフラダンス 13:30～14:30	512	ジャズダンス初級 13:00～14:00	614	コンディショニング“バレエ” 13:20～14:00	517	エンジョイリズム&社交ダンス 13:00～15:00
			609	やさしいバレエ 13:30～14:30	310	健美操 ～心と身体に優しい体操～ 13:30～14:45	611	大人から始めるクラシックバレエ（初心者）13:30～14:30	408	ヨーガ 13:30～15:00	606	エンジョイフラダンス 13:00～14:00
			306 307	コアストレッチ ～健やかフィットネス～ 13:40～14:50	511	フォークダンス 13:30～15:00	401	健康・元気・笑顔になろう（第1・3）14:30～15:30	502	ピラティス入門 14:00～15:00	601	日舞エクササイズ「NOSS」（第2・4）13:15～14:15
			610	プレバレエ 14:50～15:50	新 607 608	すこやかバレエ 15:20～16:20			605	楽しいフラダンス 14:30～15:30	409	ヨーガ 15:30～17:00
			703	FLAMENCO（初級）16:20～17:20								
			704	FLAMENCO（テクニカ）17:40～18:40								
夜間	403	合気道（第1・3）18:00～19:00	新 503	大人女子の美姿勢ピラティス教室 19:00～20:00	407	ヨーガ 18:30～20:00	501	ピラティス入門 17:50～18:50				
	507	ZUMBA® 18:00～18:50	506	シェイプアップエアロビクス 19:00～20:00	701	たのしいタップダンス 19:00～20:00	313	自力整体 18:30～20:00				
	405	セルフケアヨーガセラピー 18:30～19:30			604	楽しいフラダンス 19:15～20:15	508	ZUMBA® 19:10～20:00				
	504	たのしいエアロビクス 19:15～20:15					513 514	初めての社交ダンス 19:10～20:10				

トレーニングルーム講座●専任トレーナー指導と各自の運動プログラムに沿ってトレーニング機器を使用し運動します。

※詳細は７頁をご覧ください。

時間＼曜日	コース番号	月曜日	コース番号	火曜日	コース番号	水曜日	コース番号	木曜日	コース番号	金曜日	コース番号	土曜日
午前			706	のびのびストレッチ 9:00～10:00			707	のびのびストレッチ 9:00～10:00	705	猫背・ゆがみ矯正ストレッチ 9:00～10:00	708	のびのびストレッチ 9:00～10:00
	709	健康カラダづくり 10:10～12:00	715	腰痛・肩こり解消 10:10～12:00	714	体幹・筋トレコース 10:10～12:00	710	健康カラダづくり 10:10～12:00			711	健康カラダづくり 10:10～12:00
午後	713	体幹・筋トレコース 13:10～15:00	718	スリムチャレンジ 13:10～15:00	719	60歳からの健康づくり 13:10～15:00	725	運動不足解消コース 13:10～15:00	712	健康カラダづくり 13:10～15:00	717	腰痛・肩こり解消 13:10～15:00
	トレーニングルーム一般開放（有料）		720	骨々（コツコツ）体操 15:20～17:10	716	腰痛・肩こり解消 15:20～17:10			トレーニングルーム一般開放（有料）		723	燃やせ脂肪筋トレ 15:20～17:10
夜間	キラヴィ受講生・学生 500円 一般 700円 15:20～20:00		721	燃やせ脂肪筋トレ 18:10～20:00	722	燃やせ脂肪筋トレ 18:10～20:00	724	お腹引締めフィットネス 18:10～20:00	キラヴィ受講生・学生 500円 一般 700円 15:20～20:00			

施設外講座●龍馬情報ビジネス＆フード専門学校　製菓製パン学科実習室

※詳細は 14 頁をご覧ください。

時間＼曜日	コース番号	第1日曜日	コース番号	第3日曜日
午前	1405	わくわく手作りケーキ教室 10:00～13:00	1406	わくわく手作りケーキ教室 10:00～13:00

教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

子どもの講座

※詳細は８頁をご覧ください。

曜日／時間	コース番号	月曜日	コース番号	火曜日	コース番号	水曜日	コース番号	木曜日	コース番号	金曜日	コース番号	土曜日
午後	804	子ども書道（書写）（小学生）16:00～18:00					803	シアターダンス（小学1～4年生）17:15～18:15	801	こどもクラシックバレエ（3歳～小学2年生）16:30～17:30		
									802	ジュニアクラシックバレエ（小学3～6年生）17:45～18:45		

生きがいづくり講座●充実した趣味でゆとりの時間を楽しみましょう。

※詳細は9頁～14頁をご覧ください。

曜日／時間	コース番号	月曜日	コース番号	火曜日	コース番号	水曜日	コース番号	木曜日	コース番号	金曜日	コース番号	土曜日
午前	1010	押花（第1･3）10:00～12:00	1113	カラオケ 10:00～11:30	1009	プリザーブドフラワーアレンジ（第3）10:00～12:00	1007	レザークラフト（革手芸）10:00～12:00	1115	カラオケ 10:00～11:30	新908	楽しいフランス語会話（初級）9:30～10:25
	1201	声が良くなる声楽発声トレーニング 10:30～12:00	1008	布花（初級･中級）10:00～12:00	1305	絵手紙（第2･4）10:00～12:00	1102	ロマンドールボルセレーヌ小物～上級コース 10:00～12:00	1001	写真は楽しい（第1･3）10:00～12:00	1401	アロマテラピー～英国式ナチュラルコスメと調香術（第2）10:00～11:30
					1205	楽しい大正琴 10:30～12:00	1307	現代書道 10:00～12:00	1005	手編み 10:00～12:00	1402	育てて愉しむハーブ（初級）（第3）10:00～11:30
											1403	英国の庭～ハーブガーデニング～（中級）（第4）10:00～11:30
											909	楽しいフランス語会話（中級）10:30～12:00
午後	910	手話で話そう 13:00～14:30	905	楽しい英会話（入門～初級）13:00～14:30	906	楽しい英会話（初級）13:00～14:30	1011	ポーセラーツ倶楽部（第2･4）13:00～15:00	911	囲碁未来教室 13:00～15:00	1207	初歩からのオカリナ基本（第1･3）13:00～13:45
	1004	着つけとマナー（初級･中級）13:00～15:00	1212	中高年から始めるらくらくピアノ（第2･4）13:00～14:30	1210	フォークギター経験者コース（第1･3）13:00～14:30	1012	グラスアート&シルエットアート（第1･3）13:00～15:00	1101	ペーパークイリング（第2･4）13:00～15:00	1208	初歩からのオカリナ経験者（第1･3）13:00～14:30
	1203	懐メロ･叙情歌発声トレーニング（初級）13:30～15:00	1006	ビーズクラフト･手編み（第1･3）13:00～15:00	1214	中高年から始めるらくらくピアノ（第2･4）13:00～14:30	1303	洋画 13:00～15:00	1111	詩吟（関心流）13:00～15:00	1404	はじめてのアロマ&ハーブクラフト（第2）13:00～14:30
	1003	やさしい新日本舞踊 15:00～17:00	1301	水彩画 13:00～15:00	1302	日本画･墨絵（第2･4）13:00～15:00	1103	ロマンドールボルセレーヌ上級コース 13:00～16:00			1106	いけばな嵯峨御流（第1･3）13:30～15:30
	1209	ギター初心者コース（第1･3）15:30～17:00	1107	フラワーデザイン（第2･4）13:30～15:00	1306	絵手紙（第2･4）13:00～15:00	1206	楽しいハーモニカ 13:30～15:00			1308	ペン習字（第2･4）13:30～15:00
			1213	中高年から始めるらくらくピアノ（第2･4）15:00～16:30	1114	カラオケ 15:30～17:00	新1211	ギター1からスタートコース（第1･3）15:30～17:00			1110	裏千家茶道（初級･中級）15:00～17:00
			新1215 1216	やさしいお箏 15:30～16:30	1204	懐メロ･叙情歌発声トレーニング（初級）（第2･4）17:30～19:00					1304	洋画 15:15～17:15
			新1217 1218	やさしいお箏 16:30～17:30							1202	声が良くなる声楽発声トレーニング 15:30～17:00
夜間	1104	池坊いけ花（初級･中級）18:00～20:00	1219 1220	やさしいお箏 18:00～19:00	1105	小原流いけばな（初級･中級）18:00～20:00	903	日本語指導者講座（中級）18:30～20:00	1109	裏千家茶道（初級･中級）18:00～20:00		
			1108	フラワーデザイン（第2･4）18:30～20:00	1112	謡曲（喜多流）（祝言小謡含む）18:00～20:00	新901	アドラー心理学入門講座 19:00～20:00	1002	ドローンを飛ばそう（第1･3）19:30～20:30		
			904	社会人の為の日本語（国語）表現講座 18:30～20:00	902	日本語指導者講座（初級）18:30～20:00						
			907	韓国語（入門～）18:40～20:00								

講座受講希望の皆様へ ～新型コロナウイルス感染症予防～

教室開講に当たりまして、新型コロナウイルス感染症予防への取り組みを下記のとおり実施しています。
受講生の皆様が安心して受講いただくためには、皆様のご理解・ご協力が必要ですのでよろしくお願いいたします。

基本的な取り組み

●手洗いの慣行及びアルコール消毒液の設置
定期的な手洗いや、出入口等に設置しているアルコール消毒液のご利用をお願いいたします。

●教室の換気及び人の密度を下げる
定期的に教室の換気を行うとともに、互いの距離を確保するなどの工夫をお願いいたします。

●自身の体調管理やマスクの着用・咳エチケット
館内入口に体温計を設置しています。来館時には測定をお願いいたします。
体調がすぐれないときは受講をお控えください。また、館内におきましては、マスクの着用をお願いするとともに、大きな声での会話をお控えくださいますようお願いいたします。

教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

健康づくり講座　楽しく汗、心も身体もリフレッシュで体力増進。

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
中高年のための太極舞	301	火	11:00～12:00	21回 21,000円	AFAA検定スペシャリスト 安岡　知洋	太極舞は、太極拳、中国武術、民族舞踊、気功などの要素を取り入れたエクササイズです。 軽く筋力を鍛えながら体幹バランスを鍛え、心も癒します。 心地よいゆっくりしたテンポの音楽に合わせた運動なので、初めての方でも大丈夫です。 振りを覚えることなく、腰･膝にも負担なく楽しく運動効果があります。 激しい運動が苦手な方にもオススメです。 ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	25
いきいきリズム健康体操	302	火	10:15～11:30	18回 18,000円	瀬川佳津江 かなるスタジオスタッフ	身体をほぐすところから始め、腹式呼吸で全身の血流を良くし、身体の各部位を優しいリズムに乗せて動かしていきます。 大脳を刺激する優しいリズム運動で楽しく身体を動かしましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分	30
さわやか体操（60歳以上）	303	土	9:00～10:00	18回 16,200円		あわてず、あせらず、あきらめず、ゆっくりと、楽しく仲間といっしょに長寿の秘訣を体操で学びましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分	30
ストレッチ体操（初心者対象）	304	月	9:00～10:00	21回 18,900円	日本コンディショニング協会プロフェッショナルコンディショニングトレーナー 小原　妙子	朝のストレッチで、1日快適に動き回れるからだづくりをご一緒に! いろいろな動作で血行促進、静的ストレッチで関節の動きを柔らかく… 楽しく、ゆっくりとした体操です。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	25
リズム体操（60歳以上）	305	水	9:00～10:00	23回 20,700円	フィットネスインストラクター 早川　理香	歩くことが少ないと感じる日常生活を変えてみませんか? 音楽に合わせて前後左右に歩く有酸素運動と、元気に生活するために筋力トレーニング&ストレッチを行います。 ご一緒に楽しく身体を動かしましょう。 ●運動できる服装、シューズ、ヨガマット、タオル、水分	25
コアストレッチ～健やかフィットネス～	306	火	13:40～14:50	22回 (毎週) 22,000円	トータルヘルスクリエイション元(財)S.D.B.バレエ団 安並末璃子	美しく健やかな体調をめざして調律メンテナンスしてゆきます。 体幹（深層筋）を総合的に整え育成する事により、深部体温が上がり、免疫力･基礎代謝が向上、柔軟性を高め、健康寿命を高めましょう。 椅子を使ってのバレエメソッドで筋膜リリースのプログラムです。 音楽に心身を委ね、呼吸を調え、理想に向かってエクササイズ。 ご希望に合わせて対応致しております。 やせたい、美脚、美尻…etc…しなやかで快適な美しい姿勢をめざす。 ※膝等に支障のある方も負担なく、体幹力を高め改善をめざしましょう。 ●運動できる服装(出来れば5本指の靴下)タオル、水分 ●資料費500円程度(初期のみ)	15
	307			12回 (隔週) 14,400円			
氣功	308	水	11:00～12:00	20回 22,000円	観月流和気道高知師範 南月　晶	呼吸を変えると身体が変わります。身体が変われば心が変わります。心が変わると人生が変わります。楽しくレッスンして人生を変えてみましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分	20
真向体操（股関節の柔軟）	309	金	10:00～11:40	20回 20,000円	公益社団法人真向法協会教士 大野ひとみ	簡単にできる4つの動作で①美肌をつくり、身体（股関節）を整えていつまでも若々しく保てる。②ストレス解消!健康的な毎日が送れる。③熟睡でき疲労感一掃。気力･精力がみなぎってくる。④食欲増進、便通がよくなり気分爽快。⑤頭寒足熱･足腰を強化、運動が楽しくなる。 ●運動できる服装、タオル、水分	20
健美操～心と身体に優しい体操～	310	水	13:30～14:45	21回 21,000円	健美操協会認定指導員 中村　美帆	呼吸法を中心とした体操と、ゆったりとした身体に優しい有酸素運動を行うことで、自律神経やホルモンのバランスを整え、全身の血行がよくなり、またツボの刺激により内臓も元気になります。ストレスや疲れがたまっている方、更年期の症状が出ている方、足腰が弱くなっていると気になる方…おススメです!　●運動できる服装、バスタオル、タオル、水分	16
女性のための筋トレとアロマストレッチ	311	月	10:30～11:40	21回 21,000円	健康運動指導士 中村　美帆	年齢を重ねていくごとに筋肉量は減っていきます。そして女性は女性ホルモンも減っていきます。様々な身体の変化を筋トレというアプローチから軽減していきましょう。 バランスボール、セラバンド･ミニボール等を使って筋トレを行います。 ●運動できる服装、シューズ、バランスボール、ヨガマット、タオル、水分 ●教材費500円（アロマ代）	25
体調改善運動	312	月	10:15～11:15	21回 21,000円	日本コンディショニング協会プロフェッショナルコンディショニングトレーナー 小原　妙子	日常の何気ない不調は、「体質のせいだ」と思ったり、「歳だから仕方ない」とあきらめたり…。 私達は、日常生活の中で「使い過ぎている筋肉」「使えていない筋肉」があります。 筋肉のバランスを整える体操や、日常生活をより良く過ごせるコツをお伝えしながら体調改善を行い、やりたい事ができる身体づくりを目指します。 ●運動できる服装、ヨガマット、バスタオル2枚、タオル、水分	20
自力整体	313	木	18:30～20:00	20回 30,000円	矢上予防医学研究所認定自力整体ナビゲーター 長﨑　佐知	自力整体は、輪っかタオルを使うことで、反発法による筋力効果と、身体の硬い方も無理のない調節で身体を動かすことができます。 ナビゲーターの誘導で行いますので覚えるのが大変では?という心配もありません。経路を刺激しながら動かし易い身体にしていけます。 ※体験の方はタオルをお貸しします。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分 ●輪っかタオルは長さ180～190㎝、幅30㎝位でご用意ください。 （斡旋できます1,200～2,300円）	15

教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
健康・元気・笑顔になろう！！	401	第1·3木	14:30～15:30	11回 13,200円	柔道整復師 和田　侑也	柔道整復師の資格を元に、転倒予防、ケガ予防、身体の不調を改善するストレッチやトレーニングをお伝えします。 また、スラックレールを用いて、みなさんと楽しくコミュニケーションを図りながら安心安全な身体づくりを楽しみましょう。 ※スラックレールとは…高泡ゴムで作られた半円状の棒を床に置き、その上に乗りバランスを取ることにより、日常生活やスポーツで必要とされる「体幹·バランス·集中力」を養うことができるスポーツトイです。 ●運動できる服装、タオル、水分	15
はじめての太極拳	402	金	11:15～12:15	22回 22,000円	(公)日本武術太極拳連盟 公認A級指導員 氏原　史子	何でゆっくり?　呼吸法?　気功なの?　何をしているの??? 様々な太極拳の"?"の答え、易しい動作でゆっくりと学んでいきましょう。 ●動きやすい服装（スカート不可）、シューズ（底の平らな靴）、タオル、水分 ●教材費実費	20
合気道	403	第1·3月	18:00～19:00	11回 13,200円	大東流合気道柔術 大野晃貴彦	健康で美しい身体、澄まされた美しい礼法·所作·貴い心の鍛錬。 護身術を中心とした力ではなく、腰やひざを柔らかく使う。 老若男女問わず無理なく体得できる合気柔術。個々の体力に合わせて無理なく護身を身に付けませんか? 楽しく学んでストレス社会を乗り切って参りましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分	10
ヨーガ療法	404	月	10:00～12:00	21回 21,000円	日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 国家資格柔道整復師 西内　靖二	伝統的なラージジャ·ヨーガを基に、ストレスの多い現代でも充分に活用、実践できるように工夫されたものがヨーガ療法です。 呼吸と身体の動きを意識化してゆっくりと行うことで、乱れた心身の不調和な状態を改善していきます。体力や身体の状態に合わせて出来ますので、初めての方でも是非ご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分、ひざ掛けなど	30
セルフケアヨーガセラピー	405	月	18:30～19:30	21回 21,000円	日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 国家資格柔道整復師 西内　靖二	身体のしくみを理解しながら自分に合った健康な身体づくりを目指していきませんか? 整骨の臨床経験を生かして、ヨーガの基本をベースに出来るだけわかりやすくご指導いたします。 身体の不調回復、体力増進、心身のバランスの調和等･･･お気軽にご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分、ひざ掛けなど	15
男性のためのヨーガ教室	406	木	10:00～12:00	22回 22,000円	日本ヨーガ禅道友会 教師 山下　裕男	自分は高齢で身体も固いからヨーガは無理と決めつけていませんか? また男性の方は、女性が多いからと引け目を感じ受講をあきらめていませんか? 講師の私も男性です。皆さんのお気持ちに寄り添います。佐保田鶴治先生が提唱するインド伝統ヨーガ行法に基づき、体操がそのまま瞑想になっています。呼吸と身体と意識が三位一体となった心地よさを味わうことができます。 ※　女性の受講も可能です。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	20
ヨーガ	407	水	18:30～20:00	20回 20,000円	日本ヨーガ禅道友会 教師 柳原このみ	伝統的なヨーガで、しなやかな調和のとれた心身を手に入れましょう。 運動の苦手な方や、中高年の方にもおススメです。 是非一度体験してみてください。 ●運動できる服装、ヨガマット（※土曜日クラスは、必須）、タオル、水分	20
	408	金	13:30～15:00				20
	409	土	15:30～17:00				25
デトックスヨガ	410	土	10:15～11:15	20回 20,000円	JYIA ヨガインストラクター 美　月	ゆっくりと深い呼吸に合わせて様々なアサナ（ポーズ）をとっていきます。 体内に滞っている老廃物の排出を促し、身体も心もスッキリさせましょう。 初めての方も是非ご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	25
女性のためのヨガ	411	金	10:00～11:00	21回 21,000円	IYC認定 ヨガインストラクター 賀部　綾子	ホルモンバランスの変化、月経、肩こり、腰痛など…女性特有の身体の悩みをヨガの呼吸とアサナ（ポーズ）で改善していきます。 フットマッサージや筋膜リリースなども織り交ぜながら、ゆっくりと身体を動かします。初めての方も是非ご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	25
flowハタヨガ	412	火	10:00～11:00	20回 20,000円	IYC認定 ヨガインストラクター 賀部　綾子	呼吸を深くゆっくりと、座位でのウォームアップをかねたストレッチ効果の高いポーズから代謝の上がりやすい立位のポーズへと流れる（flow）ようにつなげていきます。 初心者の方でも気軽にご参加いただけるようなレッスンとなっています。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	20
からだ整う＋α	413	土	11:30～12:20	20回 （毎週） 20,000円	フィットネストレーナー 小松　由佳	日常生活の癖、悪姿勢から作られてしまう骨格ラインの崩れやコリ、痛みから解放していく調整系のクラスです。 骨を本来あるべき位置に導き、インナーマッスルを強化し、姿勢を整えていきます。 （肩こり、腰痛、便秘、気になるお腹もスッキリ!!） 心地よいボディチェンジを体感してみてください。ストレスフリーの身体を目指しましょう。 ●運動できる服装、ヨガマット、長めのタオル、ボール（レンタル有·ご購入500円～）、水分	25
	414	土	11:30～12:20	11回 （隔週） 13,200円	フィットネストレーナー 小松　由佳		

教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
ピラティス入門	501	木	17:50～18:50	22回 22,000円	ボディメイク スタジオFLOW 篠原　雅子	インナーマッスルを鍛え、特に意識しなくても正しく美しい姿勢へと導くエクササイズです。身体の動きを滑らかにし、筋肉量も増えますので代謝のいい身体づくりにも最適です。 性別、年齢を問わず、ご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	25
	502	金	14:00～15:00				25
新 大人女子の美姿勢ピラティス教室	503	火	19:00～20:00	18回 18,000円	PHIピラティス インストラクター 沼　琳花	女性の姿勢のお悩みで多い"猫背･反り腰"にフォーカスしたレッスンを行います。 背骨の動きを引き出してくれるピラティスで一緒に美しい姿勢を目指しましょう。 運動経験のあるなしに関わらず大歓迎です。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	15
たのしいエアロビクス	504	月	19:15～20:15	20回 20,000円	スガジャズダンス スタジオ インストラクター	初めての方、日頃の運動習慣が無い方も安心して始められる初級クラスです。 楽しく身体を動かし、汗をかいて体力アップ! ストレッチやトレーニングで柔軟性･筋力アップ!をバランスよく行っていきます。 音楽にのって楽しい時間を過ごしながら一週間の身体のメンテナンスをしていきましょう。 ●運動できる服装、シューズ、ヨガマット、タオル、水分	30
	505	水	11:00～12:00	22回 22,000円			30
シェイプアップエアロビクス	506	火	19:00～20:00	22回 22,000円	AFAAプライマリー インストラクター 西内　勝範	エアロビクスで楽しく汗を流し、シェイプアップトレーニングで全身を引締めて太りにくい身体を獲得しませんか?　続けることで変化を感じて頂けます。 運動を始めたい方、エアロビクスが初めての方、大歓迎です。 ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	30
ZUMBA®	507	月	18:00～18:50	21回 21,000円	ZUMBAインストラクター 小松　由佳	ズンバは様々な世界の音楽に合わせてエクササイズする最新のダンスフィットネスです。 脂肪燃焼効果など、フィットネス効果が高いプログラムをパーティーの様な感覚でお楽しみください。 ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	30
	508	木	19:10～20:00	22回 22,000円			30
	509	土	10:15～11:05	20回 20,000円			30
フォークダンス	510	月	15:30～17:00	15回 15,000円	日本フォークダンス連盟 1級公認指導者 片岡　加江	世界各地で楽しまれているフォークダンスを踊りながら、健康づくりや、仲間づくりの輪を広げます。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ、タオル、水分	30
	511	水	13:30～15:00				30
ジャズダンス初級	512	木	13:00～14:00	21回 21,000円	スガジャズダンス スタジオ インストラクター	"ジャズダンス"と聞くと難しく思われがちですが、楽しく、気持ち良く、音に乗って踊っていくクラスです。 ストレッチ→基礎→振付　と進めていきます。是非どうぞ! ●運動できる服装、シューズ、靴下、タオル、水分	25
初めての社交ダンス	513	木	19:10～20:10	10回 (4～6月) 11,000円	岡本　直久	基本を中心としたコースです。 社交ダンスを快適に踊れるように練習します。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ、タオル、水分	20
	514			10回 (7～9月) 11,000円			20
社交ダンス	515	木	10:00～12:00	22回 22,000円	㈳全日本ダンス 協会連合会認定 ダンス講師 金岡　真理 宮本　辰三	スポーツ面と優雅さを兼ね備えているのが社交ダンスです。 初めての方でも社交ダンス経験者の講座生が協力して踊れるようになります。 男性のステップに興味のある女性、大歓迎です。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ(斡旋できます。)、タオル、水分	30
10歳若返る社交ダンス	516	水	10:00～12:00	22回 22,000円	元西部日本ファイナリスト JDSF高知県支部長 徳久　譲二 森本　幸恵	健康と心身のリフレッシュにダンスを… ちょっとした時、楽しく踊れるってステキです。さあ、あなたも一緒に始めませんか。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ(斡旋できます。)、タオル、水分	30
エンジョイリズム&社交ダンス	517	土	13:00～15:00	22回 22,000円	高知県社交ダンス 教師協会会員 岩原　加枝	筋力の老化は体力の老化。筋肉は自分を裏切らない。何歳でも鍛えられる。 プラス脳トレーニングを明るく楽しく根気よく♪ 老若男女、運動神経やリズム感がない方も大丈夫! お一人で、お友達と、気軽にご参加ください。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ(斡旋できます。)、タオル、水分	20

教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
日舞エクササイズ「NOSS」	601	第2·4土	13:15～14:15	10回 12,000円	「NOSS」(ノス)インストラクター 岡村　陽子	自由な服装で自立できる身体づくりを目標とするエクササイズです。 日舞の基礎を体得しながら、しなやかで美しい動作を身に付け、いつまでもきれいな立ち居振る舞いを目指しましょう。 ●運動できる服装、足袋又はソックス、タオル、水分	10
楽しいフラダンス	602	火	13:30～14:30	22回 22,000円	プアナニアロハフラダンススタジオ主宰 マカヒヌ ヨシコ中村	ハワイアンのリズムに合わせて、心と身体を開放してゆっくり踊りましょう。 詩を手で表現し、足でリズムを感じて踊るフラ、「心地良い汗でストレス解消」。 年齢を問わず踊れるフラダンス。基本を大切に、初めての方でも、足の動き、手の動き、一つ一つの意味を踏まえてレッスンしています。 ●動きやすい服装、筆記用具、タオル、水分	30
	603	水	13:30～14:30				30
	604		19:15～20:15				30
	605	金	14:30～15:30			初心者コースです。 初めての方に分かりやすく「足の動き·手の動き」一つ一つの意味を踏まえてレッスンします。 フラダンスを楽しんでいただくコースです。 ●動きやすい服装、筆記用具、タオル、水分	30
エンジョイ フラダンス	606	土	13:00～14:00	18回 18,000円	中西由美子	やさしいハワイアンメロディと共に、ゆったりと身体を動かし、美しい姿勢づくりをしましょう。 ●動きやすい服装、タオル、水分	30
新 すこやかバレエ	607	水	15:20～16:20	22回 (毎週) 22,000円	元(財)S.D.B.バレエ団 安並末璃子	さわやかなモナコの風に乗り、ゆったりメンテナンス致しましょう。 ふくごう的·そうごう的·まったり·ていねいに調律致しましょう。 具体的なレッスン内容に関しては柔軟に対応。 体調に不具合の有る方も、前向きに楽しく改善してゆきましょう。 ●運動できる服装、バレエシューズ(斡旋できます。)、タオル、水分	30
	608			12回 (隔週) 14,400円			
やさしいバレエ	609	火	13:30～14:30	20回 20,000円	元東京バレエ団 鎌田　晶子	基礎から丁寧に指導いたしますので、初めての方、中高年の方もお気軽に参加できます。 あこがれていたバレエを始めてみるチャンスです。 バレリーナの美しい姿勢、身体の使い方を目指しましょう。身体のかたい方も大丈夫!改善できます。 ●運動できる服装、バレエシューズ(斡旋できます。)、タオル、水分	30
プレバレエ	610		14:50～15:50			バレリーナの美しい姿勢、身体の使い方、動き方などを床ストレッチ、バー及びセンターでのレッスンで学べます。 “やさしいバレエ”より基礎の動き、身体づくりのレッスンです。 ●運動できる服装、バレエシューズ(斡旋できます。)、タオル、水分	30
大人から始めるクラシックバレエ 初心者	611	木	13:30～14:30	20回 22,000円	(公社)日本バレエ協会会員 山下　稔代	バレエの基本動作を通じて、美しい姿勢と立ち居振る舞いを身に付けましょう。 ★初心者コースではバレエが初めての方、バレエ経験者で基礎を再確認したい方を対象に「バレエの基礎」をレッスンいたします。 ★基本コースでは、バレエの基本を忠実に習得できる様、丁寧に指導いたします。 ★上級コースでは、基本コースの時間を延長し、トウシューズに履き替え、トウシューズレッスンを行います。 ※上級コースへのお申込は、講師の承認が必要です。 ●運動できる服装、バレエシューズ(斡旋できます。)、タオル、水分	20
基本	612	金	10:40～12:00	20回 26,000円			25
上級	613		10:40～12:40	20回 36,000円			
コンディショニング“バレエ”	614		13:20～14:00	20回 16,000円		バレエ経験者が、「自身の身体と向き合い」ながら、「身体の動かし方」や「疑問を解いてく」クラスです。 より一層の上達を目指し、思うように動かせる身体と、年齢を重ねても美しく若々しい身体づくりをしましょう。 ●運動できる服装、バレエシューズ、ヨガマット、タオル、水分	20

教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

健康づくり講座

教室名		コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
たのしいタップダンス		701	水	19:00～20:00	20回 22,000円	タップダンススタジオ オドルバ 松岡　映里	足踏みからスタートするタップダンス入門基礎クラスです。簡単なステップで楽しく音を鳴らしていきます♪ジャズやJ-POPなどいろんな曲にあわせて踊りましょう。どなたでもお気軽にご参加いただけます。 ●動きやすい服装、底の硬い上靴（あればタップシューズ）、タオル、水分	15
やさしいタップダンス		702	木	11:00～12:00			靴を履いて、まずは足踏みから始めましょう! タップの基本は「立つ·歩く」。日常の動きにゆっくり音をつけていきます。椅子に座ったままでもできるので、どなたでもお気軽にご参加いただけます。ジャズやJ-POP、昭和歌謡から演歌までいろんな曲に乗ってお洒落に踊りましょう。 ●運動できる服装、底の硬い上靴(あればタップシューズ)、タオル、水分	20
FLAMENCO	初級	703	火	16:20～17:20	20回 20,000円	flamenco tiempo 津野　枢	フラメンコのリズムは複雑といわれますが、楽しみながら少しずつ慣れていくレッスンです。両クラスとも、初心者～3年位の方向きクラスです。 ★初級… 基礎からゆっくりと説明いたしますので、初めての方もブランクのある方も安心。 運動靴で参加できます。 ★テクニカ… 専用靴の脚練習で、体幹を意識し、少しずつレベルアップしていきましょう。 ●運動できる服装、シューズ（安全のため市販のヒール靴は不可）、タオル、水分	20
	テクニカ	704		17:40～18:40				20

トレーニングルーム講座

専任トレーナーの指導と各自の運動プログラムにそって、トレーニング機器を使用し、運動します。

運動できる服装、シューズ、タオル、水分

キラヴィ専任トレーナー健康運動指導士
筒井　由夏 ／ 岡田万菜実　他

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	内容	定員
猫背・ゆがみ矯正ストレッチ	705	金	9:00～10:00	22回 19,800円	有名タレントやプロアスリート·医療機関等と幅広く使用されているストレッチポール（円柱の棒）を使用し、緊張した筋肉をゆるめ、バランスの取れたゆがみのない身体をつくりませんか。運動後の身体の変化にビックリします。 ●運動できる服装、タオル、水分	15
のびのびストレッチ	706	火			ストレッチは、血液やリンパの流れを良くし、ホルモンのバランスを整えてくれます。 朝一番、"全身のびのび"、気持ち良く身体を伸ばすと姿勢改善にも効果あり! 心も身体もスッキリした一日を過ごしましょう。	20
	707	木				20
	708	土				20
健康カラダづくり	709	月	10:10～12:00	21回 21,000円	体力や健康に自信がありますか? 年齢とともに体力の低下、血圧の上昇、メタボ体型…と、身体が変化します。 生活の中に、筋トレや有酸素運動等の運動習慣を組み込むことで、年齢を重ねても疲れ知らずの若々しい身体づくりができます。 さあ運動で健康づくりを始めましょう。	25
	710	木		22回 22,000円		25
	711	土				25
	712	金	13:10～15:00			25
体幹・筋トレコース	713	月		21回 21,000円	身体は体幹が弱ってくるとバランスが崩れ、身体のゆがみや猫背等の悪い姿勢に繋がり、ポッコリお腹やお尻のたるみの原因となります。 ストレッチや筋トレで弱ってきた体幹を鍛え直して、正しい姿勢を取り戻しましょう。	25
	714	水	10:10～12:00	22回 22,000円		25
腰痛・肩こり解消	715	火			腰痛·肩こりは、姿勢や血液の流れの悪さが原因であることが知られています。 柔軟体操や筋力トレーニングでバランスのとれた身体をつくり、姿勢や血流を良くし、腰痛·肩こりに悩まない身体にしましょう。	25
	716	水	15:20～17:10			25
	717	土	13:10～15:00			25
スリムチャレンジ	718	火			筋トレとウォーキング等で基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体をつくりましょう。	25
60歳からの健康づくり	719	水			運動はしたいけど「自分の年齢を考えるとついていけるか心配」とあきらめている方はいませんか?　このコースで自分に合った運動メニューで元気になりましょう。	25
骨々（コツコツ）体操	720	火	15:20～17:10		コロナ禍で家から出る機会が減少し、歩くことも減ると足腰から弱り、骨粗しょう症になり少しのことで骨折しやすくなります。 運動して骨に刺激を加えて丈夫な骨を作りましょう。	25
燃やせ脂肪筋トレ	721	火	18:10～20:00		「体重が落ちない」「疲れやすくなった」「気力がわかない」と感じている方…原因は筋肉の減少かもしれません。筋トレはもちろん有酸素運動やストレッチと総合的なトレーニングで動けるカラダを作りませんか。 トレーニングを始めることで減量はもちろん気力体力の増加、腰痛や肩こりにも効果大です。	25
	722	水				25
	723	土	15:20～17:10			25
お腹引締めフィットネス	724	木	18:10～20:00		スカートやズボンがきつくなってきていませんか?その症状"メタボ"の始まりです。 筋トレで身体の基礎代謝をあげ、有酸素運動で脂肪を燃焼、ストレッチで全身をほぐし、ポッコリお腹にさよなら…ペッタンコお腹を取り戻しましょう。	25
運動不足解消コース	725		13:10～15:00		トレーニングルーム（教室）での運動で筋トレ、施設外で卓球、バドミントン、ミニテニス等、色々な筋肉を使いながら楽しく身体を動かして体力づくりを目指しましょう。（初心者対象）　●教材及び施設利用料1,250円程度	25

教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

子どもの講座

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
こどもクラシックバレエ（3歳～小学2年生）	801	金	16:30～17:30	19回 28,500円	（公社） 日本バレエ協会員 立脇千賀子バレエ 奈月　洋子	★3歳～小学2年生 「おはようございます」「おつかれさまでした」の"ごあいさつ"の出来るレッスンから始めます。 小さいお子さまには、特にリズム感、情操、柔軟性など、次の本格的なバレエにステップアップする為の表現力を重視し指導いたします。 ★小学3～6年生 身体も出来つつあり、クラシックバレエの基礎を丁寧に、新入生･3年以上の生徒さんたちとは、少し違ったレッスンをいたします。 新入生の方も安心して受講いただけます。 ●女子:レオタード、ピンクタイツ、バレエシューズ 男子:Tシャツ、スパッツ、バレエシューズ （斡旋できます。）	20
ジュニアクラシックバレエ（小学3～6年生）	802		17:45～18:45				25
シアターダンス（小学1～4年生）	803	木	17:15～18:15	18回 21,600円	高知リトルプレイヤーズ シアター 田村　千賀	シアターだけでなくいろんなジャンルのダンスを踊ります。Kpopからジャズ、シアター……いろんなダンスがMixして踊りを楽しみます。 感覚を刺激して想像力(イメージ)を広げて、楽しくダンスすることで、表現力やコミュニケーションを養うことを目的とします。 お互いを認め合い、一緒に1つのものを作る事を楽しみましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分、ダンスができるシューズ	20

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
子ども書道（書写）（小学生）	804	月	16:00～18:00	22回 24,200円	日本書芸院無鑑査 田村　芳絵	文字の形を正しく身に付け、楽しく書こう。 書く姿勢、鉛筆の持ち方、筆の持ち方、文字の形、書き順等、基礎からご指導いたします。 名前を美しく書く、教科のノート作りに役立て、成績アップにつなげよう。 ※　開始時間に遅れても大丈夫! 16:00～18:00の間で個別指導していますので、お子さんのペースで楽しく受講できます。 ●三菱鉛筆、消しゴム、ゴムの下敷き、ノート(8マス) ●毛筆希望の方は、書道セット一式 ●テキスト(筆の友)、用紙代実費 ※テキスト代等は、開講日に集金いたします。 ※受講希望の方は必ず一度親子でご見学ください。	15

教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

生きがいづくり講座　充実した趣味でゆとりの時間を楽しみましょう。

	教室名		コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
語学	新 アドラー心理学入門講座		901	木	19:00～20:00	20回 22,000円	公認心理師 日本アドラー心理学会認定心理療法士・カウンセラー 尾中　孝司	岸見一郎さんの著書「嫌われる勇気」を御存じですか?この本の出版により注目されるようになったアドラー心理学は、1941年に日本に紹介されています。 フロイト・ユングとともに精神分析学の3人の巨匠として並び称される「アルフレッド・アドラー」が始めたアドラー心理学の歴史や理論をやさしく紹介します。 また、育児や生活に活用するためのヒントや視点について具体的な事例をあげながら、講座を進めます。 ●筆記用具	10
語学	日本語指導者講座	（初級）	902	水	18:30～20:00	15回 22,500円	高知大学非常勤講師 公文　素子	●初級クラス【対象】 日本語ボランティアや生活者としての外国人に対する日本語指導を目的とする方、今後日本語教育に携わりたい方を対象にした講座です。講座の中では、「やさしい日本語」や異文化適応、日本語の教え方、学習者に応じた教材の作成方法、初級レベルの模擬授業の実践など、日本語指導に必要なテクニックを身に付けていきます。 ●中級クラス【対象】 ①現職者、日本語教育能力検定試験合格者、26単位取得者、420時間修了者のための国家資格への準備クラス ②外国人技能実習生・看護師・介護福祉士候補生・日本語指導が必要な児童・生徒などに職場や学校で日本語指導をしている方、また海外で日本語教師を目指す方を対象にした講座です。 学習者に応じた教科書の選定・授業の組み立て・教授法・教材作成・評価など日本語教育について専門的・実践的に学びます。 ●筆記用具、ノート	15
語学	日本語指導者講座	（中級）	903	木					15
語学	社会人の為の日本語（国語）表現講座		904	火				「全然大丈夫」「お召し上がりになりましたか」「読まさせていただきます」など間違った日本語を使っていませんか。 自分自身の日本語に自信がない方、社会人になって正しい「日本語」を学ぶ場を求めていた方、ビジネス日本語を学びたい方などを対象にした講座です。 漢字や句読点、接続詞、見やすい表記（分かち書き・記号など）、敬語、アカデミックワード、誤用表現、自分の考えを相手に説得力を持って伝える文章の書き方・考え方などについて学びます。 ●筆記用具、ノート、辞書（国語辞典が入っているもの）	15
語学	楽しい英会話	（入門～初級）	905	火	13:00～14:30	20回 24,000円	エヴァグリーン英会話スクール講師 菊池　春樹	日本語と英語の世界は隣り合わせ。たまにはお隣の様子を覗いてみたくありませんか?思いもかけない楽しい世界が広がっています。その扉を開ける鍵は誰にでもできる英会話。一緒に楽しみましょう。 ●筆記用具　●教材テキスト代2,000円程度	15
語学	楽しい英会話	（初級）	906	水				簡単な日常英会話が、中学校で習った英語で習得できます。繰り返し練習することにより、自信を持って会話できるようになります。 ●筆記用具　●教材テキスト代2,000円程度	15
語学	韓国語（入門～）		907	火	18:40～20:00	19回 20,900円	李　賢淑	韓国に興味のある方、「文字」からゆっくり、たのしく、おしえます。 もちろん「会話」もできるようにします。 ●筆記用具　●教材テキスト代2,500円程度	15
語学	楽しいフランス語会話	新（初級）	908	土	9:30～10:25	16回 20,000円	山本明日香	フランス語を第2外国語で習得された方、初級文法を一通り学習された方向けのクラスです。 文法と会話、聞き取り等を実践しながら学習します。 シャンソンや詩も時に取入れます。（宿題あり） ●筆記用具、仏和辞典 ●テキスト代実費3,000円程度、コピー代500円	12
語学	楽しいフランス語会話	（中級）	909	土	10:30～12:00			フランス語の中級文法を学習します。 文法の学習、聞き取りや書き取りと共に発話を重視しています。 フランス語で「分からない事を尋ねる」「簡単な説明ができる」といった事を目標にしています。 長文読解やシャンソン、詩なども時に学習します。（宿題あり） ●筆記用具、仏和辞典 ●テキスト代実費3,000～4,000円程度、コピー代500円	12
語学	手話で話そう		910	月	13:00～14:30	18回 19,800円	一般社団法人 高知県聴覚障害者協会 手話指導講師連絡協議会 川村公一郎 志和　由子	聞こえない人の世界をのぞいてみませんか?初めての方を対象にして楽しく"手話"を学べます。手話は手指だけで表現するのではなく、豊かな表情や身体の動きも重要な伝達手段になります。手話を通してコミュニケーション力をアップさせましょう。 高知市も「手話言語条例」が制定されました。あなたも手話で話してみませんか?●筆記用具　●教材費実費	15
趣味の講座	囲碁未来教室		911	金	13:00～15:00	23回 25,300円	田植　昭彦	"これから囲碁を覚えよう!!"という入門の方から、初級・中級・上級・有段（三段程度まで）の方々まで、一人ひとりが楽しく取り組めるように進めます。 入門・初級の方には、必要に応じてマンツーマン指導も行いますので、囲碁を楽しみましょう。 ●教材費800円程度	20

教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

	教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
趣味の講座	写真は楽しい	1001	第1·3金	10:00～12:00	11回 13,200円	四国写真作家協会理事 南国市展無鑑査 写真コンテスト審査 芝　速三	デジタル写真を楽しみながら撮影し、写真仲間と一緒に写し方やプリントを見ながら情報を広げ、撮影者自身の撮影イメージを大切に作品鑑賞者に心が通じるよう、いろいろな話を交えながら初心者感覚の講座を進めていきます。講座のうち、何度か撮影に出かけ撮影指導をします。教室では、テキスト及び簡単な、レタッチの方法を学習します。時には、撮影者のデータファイルを投影しながら学習します。 ●筆記用具、カメラ、L版以上のプリント作品数点、データメディア ●教材費2,000円程度	15
	ドローンを飛ばそう	1002	第1·3金	19:30～20:30	11回 16,500円	高知県ドローン安全推進協議会役員 垣下　幸司	ドローンを飛ばすためには、様々な知識や技能が必要です。 講座では、実際にドローンを飛ばしながら、飛行に必要な知識と技量を楽しく安全に身に付けられるように指導いたします。 室内では手のひらサイズのドローンを用いて練習しますが、日程調整のうえ屋外での実習を行い、写真や動画の撮影を行うことを予定しています。 ●筆記用具	15
日本舞踊	やさしい新日本舞踊	1003	月	15:00～17:00	20回 22,000円	日本舞踊美穂川流宗家 美穂川圭輔 美穂川典之輔	日本舞踊は日本にしか無い芸術です。日本舞踊を習得することによって、心も身体も健康でいつまでも若々しく、立ち居振る舞いも美しくなり、着物も上手に着られるようになります。 ●ゆかた、帯、足袋、扇子　●教材費プリント希望者100円程度	10
くらしと手芸	着つけとマナー	1004	月	13:00～15:00	20回 初級 22,000円 中級 24,000円	京都服部和子きもの学院教授 高知分校長 谷沿　正子	初級:着物の事、着つけの仕方など、何も知らない方を対象にスタート!最初のあいさつから、礼儀、基本的立ち居振る舞いを学びながら、足袋の履き方、補正の仕方、長襦袢の着方など、基礎からしっかり学びます。普段着、外出着と一人で着物が着られるようになります。 中級:きもの美人を目指します。ご家族のいろんな場面(七五三、卒業式、訪問着、振袖)での着つけ、帯結びができる実力をつけていきます。 ●筆記用具　●初めての方には、初回に持ち物等の説明を行います。	25
	手編み	1005	金	10:00～12:00	18回 19,800円	日本ヴォーグ社手編み講師 デリカビーズ織り協会準師範 中平　文子	★手編み　かぎ針編み、棒針編みで小物からベスト、セーターなど自分のペースで楽しく編みましょう。初心者大歓迎です、ご相談の上、作品づくりを始めましょう。 ●かぎ針·棒針、毛糸(斡旋できます)、筆記用具　●教材費実費 ★ビーズクラフト　ビーズで素敵な美しいアクセサリーが楽しく制作できる教室です。手作りアクセサリーの基本から応用まで習得できます。 ●筆記用具　●教材費実費(1作品2,000～3,000円程度) ※「ビーズクラフト·手編み」は、手編みやアクセサリーの作品づくりが両方楽しめるクラスです。(ご希望によりご指導いたします。)	25
	ビーズクラフト手編み	1006	第1·3火	13:00～15:00	11回 13,200円			25
	レザークラフト(革手芸)	1007	木	10:00～12:00	18回 19,800円	レザーハウス代表 福永　久子	皮を使って実用的なものを作ってみませんか?スマホケース、キーカバー、iPhoneカバー、iPadケース、ななめがけバッグ、ショルダーバッグ、インテリア小物まで……作品づくりを楽しみましょう。 ●筆記用具　●初回用具代5,000円程度 ●教材費実費　初回小銭入れ1,500円程度	20
	布花	1008	火	10:00～12:00	22回 初級 24,200円 中級 26,400円	布花教授 岡本　るい	白い布から「想い」の色を染め、一番美しい一輪の花に組んでゆきます。花の命を感じ取り、布で花を「創る」よろこびをどうぞ…。季節の花、花嫁さんのブーケ、コサージュ、創作の花等。花作りの基礎、染色の方程式も学びます。　●筆記用具、はさみ、目打ち　●教材費(月額4,000円程度)	25
	プリザーブドフラワーアレンジ	1009	第3水	10:00～12:00	6回 9,000円	JPFAディプロマ取得 山本　理恵	プリザーブド加工されたフラワーとグリーンを使って、季節のアレンジをする教室です。(生花を加工する教室ではありません。) ●筆記用具、はさみ、木工用ボンド　●教材費1作品3,000円～	20
	押花	1010	第1·3月	10:00～12:00	11回 13,200円	ふしぎな花倶楽部·ポーセラーツ倶楽部·グラスアート·シルエットアート·インストラクター 竹田　千種 丁野　郁子 中尾　紀子	草花を色鮮やかな押花にして、風景額や絵画風な作品に…。 指先を使って脳を活性化しましょう。 ●筆記用具、はさみ、カッター、ティッシュ、新聞紙、初回は、各自生花持参 ●初回用具代8,000円程度　●教材費1回1,500円～(作品によって変動)	15
	ポーセラーツ倶楽部	1011	第2·4木	13:00～15:00	10回 12,000円		今テレビや雑誌で人気上昇中の手芸教室の"ポーセラーツ" お好みの磁器やガラス食器に専用の転写紙(図案)を組み合わせて水で貼ったり、又は特殊な絵の具で色付けし、800℃の釜で焼成する磁器アートです。初めての方でも手軽にマイブランドの作品づくりが楽しめます。　●はさみ、ティッシュ、水入れ　●教材費初回用具代(教材費込み)6,000円程度　●2回目以降1回1,500円程度	15
	グラスアート&シルエットアート	1012	第1·3木		11回 13,200円		グラスアートとシルエットアートどちらかのコースをお選びください。 (いずれも資格をとることができます。) ★グラスアート=ステンドグラスの雰囲気をそのままに、簡単に短時間で仕上げる新しい色彩クラフト。(熱を使わず接着剤付のリード線と特殊フィルム使用)図案付きで初心者の方でも簡単です。 ●教材費初回は用具代等7,000円程度 ★シルエットアート=「切り絵」の世界に光を透過できる特殊フィルムで色彩を行う新しいクラフトです。フィルムの色を変えることで全く違った作品になる不思議さに触れてみませんか? ●教材費初回用具代等9,000円程度、2回目以降3,000円～ ●各コース=筆記用具、新聞紙、はさみ、ティッシュ	15

教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

	教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
手芸・華道・フラワーアレンジメント	ペーパークイリング（ペーパークラフト）	1101	第2・4金	13:00～15:00	12回 14,400円	モデリングクラフトErgエルグ 真部　美江	細長い紙をクルクル巻いて作ったパーツを組み合わせて作品を作るペーパークラフトです。単純な技法でカード、額絵、立体作品、スクラップブッキングなど季節感も盛り込み作品づくりが楽しめます。 ●はさみ、さし、木工用接着剤（速乾）、筆記用具、作品持ち帰り用袋 ●初回用具代2,600円程度　●教材費1回500円程度	20
	ロマンドール ポルセレーヌ（陶磁器人形）小物コース～上級コース（紙粘土・磁器粘土）	1102	木	10:00～12:00	21回 初級 23,100円 中級 25,200円 上級 27,300円	ロマンドール学園師範 大久保映子	紙粘土や磁器粘土は、自由自在にかたちを変化させることができるので、かわいい実用小物から装飾品（お花やリースなど）・お人形さんなど幅広く作品づくりを楽しめます。 最近では、粘土の絞り出し機や既製の造形用具(花かご・タイル・椅子・メイク済ボディなど)を用いて初めての方でもオリジナリティいっぱいの作品に仕上げることができ、磁器粘土を使用した作品は、1100℃で焼成を行うので色落ちすることなくそのままの状態を保つことができます。 まずは小物作品から粘土に触れ、ロマン溢れるお人形作りなどをご一緒に楽しみましょう。 ●手拭き、ティッシュ、ビニール袋(小)　●用具代5,000円程度（2回目以降ご希望に応じます。）　●教材費小物3,000円程度	25
		1103		13:00～16:00	21回 上級 31,500円			25
	池坊いけ花	1104	月	18:00～20:00	18回 初級 19,800円 中級 21,600円	華道家元池坊高知第一支部特別会員 木山　由美	★『初級クラス』形式に捉われることなく家庭の花、行事の花を生ける中で草木との出会いやよろこび、やすらぎ、和の心を学習します。 ★『中級クラス』池坊本来の伝承の花と現代の建築空間に即応した生け方を楽しみながら学習し、希望者は、資格取得も可能です。 ●筆記用具、タオル、花バサミ、花包み ●教材費1回700円～1,000円程度	25
	小原流いけばな	1105	水	18:00～20:00	18回 初級 19,800円 中級 21,600円	小原流家元専門教授者 平井　豊孝	はじめてみませんか、花のある暮らし…伝統的な生け花から、生活空間に合ったアレンジや、季節の行事（お正月花、クリスマスリース等）の花を入れて指導いたします。 ●筆記用具、タオル、花バサミ、花包み ●教材費1回800円程度	20
	いけばな嵯峨御流	1106	第1・3土	13:30～15:30	11回 13,200円	嵯峨御流高知司所大刀自 赤松　喜子	京都嵯峨野発祥の当流です。 野山の草木や水草で自然の景観を表現したり、色とりどりの草木の形や色彩を自由に組み合わせて、お花を楽しみます。 初めての方大歓迎です。花と対話して心豊かな暮らしをしませんか? ●筆記用具、タオル、花バサミ、新聞紙　●花材費1回800円程度	25
	フラワーデザイン	1107	第2・4火	13:30～15:00	11回 13,200円	ヴォーグフラワーデザイン講師 サンアートアカデミー講師 百田　悦子	“花との出会いを楽しみに”生活の場に活かすフラワーデザインを楽しく学んでみませんか。 アレンジメントの基礎から応用まで丁寧に指導いたします。 ●筆記用具、花バサミ、新聞紙　●教材費1回2,200円程度	20
		1108		18:30～20:00				20
	裏千家茶道	1109	金	18:00～20:00	21回 初級 23,100円 中級 25,200円	裏千家茶道準教授 宮田　宗瞳	多忙な日々のひと時を気軽に一服のお茶でリフレッシュしてみませんか。 おいしいお茶の点て方、飲み方、美しい身のこなし方など、難しいと思われている点前作法を分かりやすく楽しみながらお稽古いたします。 ●筆記用具、ふくさ、扇子、懐紙、白いソックス ●水屋料1か月1,000円程度	25
		1110	土	15:00～17:00		裏千家茶道準教授 岡林　宗美		25
音楽・芸能	詩吟（関心流）	1111	金	13:00～15:00	20回 22,000円	吟道関心流高知県本部 川村　貞芳	古今の名詩を吟詠、作者の詩心にふれ、漢詩の奥深さを学べます。 また、腹式呼吸による声出しは、健康増進に役立ちます。楽しい仲間との出会いがあります。 ●筆記用具、録音できるカセットテープレコーダー、上履き ●教材費200円程度	20
	謡曲（喜多流）（祝言小謡含む）	1112	水	18:00～20:00	20回 22,000円	喜多流正教士 野中　健作	日本の古典芸能を代表する能楽鑑賞の入口、謡曲を始めてみませんか。 腹の底から声を出すことは、お医者さまもすすめる健康法です。 初心者の方でも分かりやすく指導します。全く初めての方大歓迎です。 ●筆記用具、録音できるカセットテープレコーダー ●教材費　本1冊2,000円程度	20
	カラオケ	1113	火	10:00～11:30	22回 24,200円	歌謡音楽認定講師 勝賀野多喜子	《いっしょに歌いましょう》 アラッ!不思議!難しいと思っていた曲があなたも歌える。 音痴気味という方も大丈夫。 電子ピアノでどんな曲でも細かい所までメロディ、音程、リズムが正確に早くつかめます。 楽しく歌って脳トレ（集中力・記憶力・暗証力）効果。 ●筆記用具、上履き ●諸経費6か月5,200円（各種資料代、教材制作費、著作権使用料等）	20
		1114	水	15:30～17:00				20
		1115	金	10:00～11:30				20

教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

	教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
音楽	声が良くなる声楽発声トレーニング	1201	月	10:30～12:00	22回 26,400円	ソプラノ歌手 声楽講師 梅原　千世	喉の老化と誤嚥性肺炎を防ぐためにも「のどの筋肉」を鍛えましょう。発声力に効果のある声楽体操(脳の伝達機能や認知機能をアップさせながら、血流や腹筋に良い体操を30分程度)と、健康に良い発声法で、呼吸筋と肺活量を鍛え、加齢に負けない発声力を作ります。喉に不安のある方でも大丈夫!「のどの筋肉」は、何歳からでも鍛えられます。声と呼吸筋のためのトレーニングで心身リフレッシュし、楽しく歌唱力をアップさせていきましょう♪ ★月曜日午前と土曜日のコースは、声楽体操と呼吸筋を鍛える体操の後、抒情歌･歌曲･イタリアカンツォーネ･シャンソンなどで自信の持てる声作りをしていきます。 ★月曜日午後と水曜日夜間の初級コースは、音符や音程、リズムをゆっくり勉強していくところから始めます。声楽体操と呼吸筋を鍛える体操の後、叙情歌による発声訓練をして、昭和などの懐かしいメロディをピアノ伴奏で歌います。 ●動きやすい服装、かかとの少し高い上靴、手鏡 ●教材費コピー代毎回50円前後	20
		1202	土	15:30～17:00				20
	懐メロ・叙情歌発声トレーニング（初級）	1203	月	13:30～15:00	22回 24,200円			20
		1204	第2･4水	17:30～19:00	12回 15,600円			20
	楽しい大正琴	1205	水	10:30～12:00	20回 22,000円	琴伝流大正琴高知県支部長 上級師範 田中琴秀麗	琴伝流大正琴教本初級編に準拠して授業を行い（一人練習で陥りやすい自己流防止のため）、大正琴の基礎･基本的な演奏法を分かりやすくご指導します。 ●筆記用具、上履き　●教材費2,000円（琴伝流大正琴教本初級編）	20
	楽しいハーモニカ	1206	木	13:30～15:00	18回 19,800円	橘　尚之	ハーモニカは身近で親しみのある楽器。子どもの頃の懐かしい歌、新しい歌等、口笛を吹くように演奏してみませんか。音符が分からなくても分かりやすく指導していきます。 ●筆記用具、ハーモニカ（21穴5,500円程度）斡旋します。上履き ●教材費2,000円	20
	初歩からのオカリナ（基本）	1207	第1･3土	13:00～13:45	11回 16,500円	オカリナ･ケーナ奏者 大目　真壱	イタリア語で“ガチョウのひな”という意味の“オカリナ”はやさしい音色で人気の土笛です。とても楽に吹けますので気軽に始めてみませんか? 基本コースでは、オカリナの基本をしっかり学んでいきます。 経験者コースでは、基本コースでウォーミングアップ後、通常レッスンを行い、オカリナのやさしい音色を楽しみましょう。 ●筆記用具、オカリナ（斡旋できます。）、上履き ●教材費2,000円程度	20
	（経験者）	1208		13:00～14:30	11回 17,600円			
	ギター初心者コース	1209	第1･3月	15:30～17:00	11回 16,500円	音楽講師 西岡　裕一	初心者の方から少し経験のある方を対象としたクラスです。 基本を中心に50～70代世代の方が楽しめる音楽を中心に楽しくレッスンいたします。 ※　演歌、クラシックギターの課題曲はいたしません。 ●筆記用具、ギター(楽器と備品斡旋できます)、上履き ●資料代3,000円程度	20
	フォークギター経験者コース	1210	第1･3水	13:00～14:30			経験のある方を対象としたクラスです。 課題曲は、50～70代の方が青春時代に親しんだ曲を中心にレッスンいたします。 ※　演歌、クラシックギターの課題曲はいたしません。 ●筆記用具、ギター(楽器と備品斡旋できます)、上履き ●資料代3,000円程度	20
	新 ギター1からスタートコース	1211	第1･3木	15:30～17:00			ギターを1から始めたい方の専用クラスです。 ギターの扱い方から始め、簡単で優しい内容で基本を中心にレッスンいたします。基本をしっかりマスターしてギターを楽しみましょう。 ※　演歌、クラシックギターの課題曲はいたしません。 ●筆記用具、ギター(楽器と備品斡旋できます)、上履き ●資料代3,000円程度	20
	中高年から始めるらくらくピアノ	1212	第2･4火	13:00～14:30	11回 14,300円	一般社団法人全日本らくらくピアノ協会認定講師 毛利　千佳	中高年になって初めてピアノを弾かれる方も大丈夫です!! 「中高年から始めるらくらくピアノ」は、見やすい楽譜でゆっくり指を動かすことから始めます。皆で一緒に持ち運びできるキーボードで練習します。知っている曲や思い出の曲をピアノで弾ける喜びを感じながら笑顔で楽しい時間をご一緒に過ごしませんか? ●筆記用具、上履き ●楽譜準備します。（実費2冊3,000円程度）	10
		1213		15:00～16:30				10
		1214	第2･4水	13:00～14:30				10
	新 やさしいお箏	1215	火	15:30～16:30	9回 (4～6月)(7～9月) 18,000円	野川流三絃 生田流箏教授 菊由琇ふじ子	お箏に触ってみませんか? まずは3か月で「さくら さくら」を弾けるように指導いたします。 個人レッスンではありませんが、少人数のサークル感覚で和気あいあいとお箏の音色を楽しみましょう。 ●爪（5,000～10,000円斡旋できます） ●教材費1,000円程度 ●お箏使用料（3か月）5,000円	5
		1216						5
		1217		16:30～17:30	9回 (4～6月)(7～9月) 18,000円			5
		1218						5
		1219		18:00～19:00	9回 (4～6月)(7～9月) 18,000円			5
		1220						5

教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

	教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
絵画	水彩画	1301	火	13:00～ 15:00	22回 24,200円	高知県美術家協会 会員　理事 和田　通博	水彩画を楽しく描いてみませんか。 対象物を良く見てスケッチすることから始め、作品づくりをしていきましょう。 ●筆記用具、スケッチブック（F6号）、お手持ちの用具をご持参ください。（用具一式、スケッチブック等12,000円程度（斡旋できます。）） ●教材費6か月1,000円程度	25
絵画	日本画・墨絵	1302	第2･4水	13:00～ 15:00	11回 13,200円	県展無鑑査 日本美術院研究会員 土居　恒夫	日本画･墨絵とご希望により、ご指導いたします。花、人物、風景など楽しく描くことができます。 ●手拭、エプロン、汚れても構わない服装 ●お手持ちの絵の具、用具、スケッチブック、鉛筆、消しゴム(絵の具など用具の無い方はお世話します。) ●教材費実費	25
絵画	洋画	1303	木	13:00～ 15:00	21回 23,100円	画家 平田　愼一	絵は感動の表現です。個性を生かした技法を分かりやすく指導いたします。 デッサンの授業等、ご希望に応じて対応いたします。 ●エプロン、ビニール風呂敷、ウエス、新聞紙 ●用具は斡旋します。（油絵用品15,000円程度）	15
絵画	洋画	1304	土	15:15～ 17:15				15
絵画	絵手紙	1305	第2･4水	10:00～ 12:00	11回 13,200円	日本絵手紙協会 公認講師 品原佐知子	絵手紙は心の贈り物。「ヘタでいい、ヘタがいい、思いきり心をこめて!」を合言葉に、あなたも絵手紙をはじめてみませんか。 ●手持ちの用具（斡旋できます） ●教材費実費（画仙紙ハガキ、モチーフ等）	20
絵画	絵手紙	1306		13:00～ 15:00				20
書道・ペン習字	現代書道	1307	木	10:00～ 12:00	22回 24,200円	県展無鑑査 毎日書道会審査会員 独立書人団審査会員 和田　大康	古典を通じて、書の魅力を追求し、みなさんと一緒に楽しく自分の作品を創りましょう。 初心者の方も大歓迎です。 ●書道道具(斡旋できます) ●教材費　テキストコピー代6か月800円程度	25
書道・ペン習字	ペン習字	1308	第2･4土	13:30～ 15:00	10回 12,000円	県展無鑑査 公益社団法人 日本書芸員参与 読売書法会理事 文部科学省後援 書写技能検定審査員 麻植　琇園 代講刈谷怜華他	住所･氏名をはじめ、手紙･葉書の書き方等、必要な理論の解説と書写を指導いたします。 ●デスクペン(黒インクの入ったもの)･ボールペン(水性黒)･他に希望があればつけペンでも可。 ●テキスト代6か月6,000円程度、用紙代実費	20

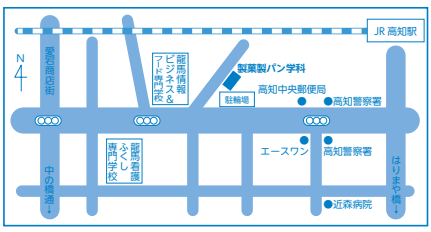
教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

	教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
趣味の講座	アロマテラピー～英国式ナチュラルコスメと調香術 中級・経験者対象	1401	第2土	10:00～11:30	6回 7,200円	ラベンダー・ハーブとアロマテラピーの学校主宰 日本アロマ環境協会アロマテラピーインストラクター 瀬尾　真生	香りでキレイに～植物素材100%のコスメづくりと本格的調香術を英国の香り事情に学びます。初級精油30種と中級精油25種を使いましょう!（すべて教材費に含まれます。）英国ハーブの古今民俗とメディカルハーブ論もふくむ充実の実習が人気。 ●今季の香り:ジャーマン&ローマンカモミール、クンジア、睡蓮、タラゴン、ゼラニウムブルボン他 ●実習 ◆ 4／ 8 毛穴対策基材論・米ぬかメイククレンジング&アーティーチョーク化粧水 ◆ 5／13 J&Rカモミール物語・クランベリーとアルガンフェイスクリーム ◆ 6／10 クンジア物語・海藻とセラミド夏雪肌ボディローション ◆ 7／ 8 睡蓮物語・夜用日焼肌リペア美容プラセンタセラム＊ ◆ 8／ 5 タラゴン物語・タマヌの夏肌ケアボディクリーム ◆ 9／ 9 ゼラニウム物語・エルダーとマルラのアイクリーム ●筆記用具 ●各回実習費2,000円（レジメ、実習教材、精油代:初級30種、中級25種含） ＊の回はレア精油使用2,500円 ●今季より精油はすべて講師持参（無料）	20
	育てて愉しむハーブ（初級）	1402	第3土				ハーブ一種一鉢で育て、土づくりからていねいに学びます。食卓を中心に暮らしの中での使いこなし方も実習。おうちで実際に育て、使いこなしたい方に。英国ハーブの古今民俗物語の講師専門分野、満載です! ●実習 ◆ 4／15 春のおいしいハーブ一種一鉢3種～好みのキッチンハーブ色々＊ ◆ 5／20 緑×紫バジル&コリアンダー他夏香草種まきBOX ◆ 6／17 Afternooonteaハーブ鉢3種～バタフライピー、レモンバーベナ等＊ ◆ 7／15 キッチンレシピ・ハーブソルトとバジルソース～ディル、エストラゴン、他 ◆ 8／19 スコットランド果樹園物語・クッキングアップルのジャム&英国ハーブブレンドティづくり ◆ 9／16 シェイクスピアのハーブ鉢3種～ルー、ラベンダー、ハニーサックル等＊ ●筆記用具、軍手、マイバック(大) ●各回実習費2,000円　＊2,500円（実習、レジュメ含）	20
	英国の庭～ハーブガーデニング～（中級）	1403	第4土				英国ガーデンの豊富な資料と講師の実体験に学ぶハーブと季節の植物のデザインとアレンジ術講座。とくに英国の庭のカラースキーム（色彩術）をご紹介します。 ◆ 4／22 湖水地方ピーターラビットのハーブアレンジ鉢（シレネ、花イチゴ、花にんじん等） ◆ 5／27 風のインバネス散歩道・メドウPLANTS鉢　（アグロステマ、グラス、宿根草等）＊ ◆ 6／24 Afternooonteaハーブ・ベアリー夫人の色彩庭風 花鉢　＊ ◆ 7／22 アジアンハーブとエキゾチック草花アレンジ鉢 ◆ 8／26 スパイス物語　カレーパウダーブレンドと紫バジルペーストづくり ◆ 9／30 株分け応用論・秋の英国宿根草とハーブの淑女風色彩よせうえ　＊ ○教材費　各回/2,500円程度（教材費他）＊3,000円 ○軍手、マイバック（大）	20
	はじめてのアロマ&ハーブクラフト（初級）	1404	第2土	13:00～14:30			1997年当校創立以来、不動の人気講座終結! 植物の香りで暮らし愉しむ、季節のクラフト実習専門講座です。 基本のアロマ精油30種とその母体ハーブ、季節の植物を使用。 ◆ 4／ 8 果実オイルの春色ルージュ&桜色リップグロス ◆ 5／13 蚊よけシトラスBODYスプレー&花ハーブの軟膏 ◆ 6／10 ローズと英国香草の手練りベビーせっけん ◆ 7／ 8 北海道富良野産ラベンダーのプチリース&バンドル ◆ 8／ 5 英国ハーブ&クレイ毛穴パック&海藻夏肌化粧水 ◆ 9／ 9 金木犀の秋アウトドアボディミルク　＊ ○教材費　各回/2,000円　＊2,500円 ○持参ください:マイバック	20

施設外　教室　［龍馬情報ビジネス＆フード専門学校２号館製菓製パン学科実習室］高知市北本町 1-10-29

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
わくわく手作りケーキ教室	1405	第1日	10:00～13:00	6回 16,800円	龍馬情報ビジネス&フード専門学校 製菓製パン学科課長 一級洋菓子技能士 清水　明延	充実した設備で本格的なお菓子を基本からしっかり習ってみませんか? 一人一品を目標に、お菓子作りを楽しみましょう。 ※　受講料には材料費が含まれています。 ●タオル、ボールペン、エプロン、三角巾　●教室:龍馬情報ビジネス&フード専門学校製菓製パン学科実習室（高知市北本町1-10-29） ●お車は、龍馬情報ビジネス&フード専門学校内に駐車できます。	16
	1406	第3日					16

第１日	第３日	メニュー（予定）
4／2	4／16	フィナンシェ・パイ生地
5／7	5／21	アップルパイ・マロンパイ
6／4	6／18	抹茶ムース
7／2	7／16	レアチーズケーキ・マドレーヌ
8／6	8／20	フルーツゼリー・絞りクッキー
9／3	9／17	モンブラン



教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

トレーニングルーム 一般開放

■ 利用日時（祝日は休館）
月曜日・金曜日　15:20～20:00

■ 料　金　一　般　　1回 700円
受講生／学生　1回 500円
受講生は受講証、学生は学生証の提示をお願いします。

■ ストレッチ指導（無料）　各15分程度
《月・金》15:30～・18:00～

■ 運動できる服装･タオル･室内専用運動靴をご用意ください。
ご利用は高校生以上に限ります。

日程	月　曜　日	金　曜　日
4月	3日･10日･17日･24日	7日･14日･21日･28日
5月	~~1日~~(休)･8日･15日･22日･29日	~~5日~~(休)･12日･19日･26日
6月	5日･12日･19日･26日	2日･9日･16日･23日 ･30日
7月	3日 ･10日･ ~~17日~~(休)･24日･31日	7日･14日･21日･28日
8月	7日･~~14日~~(休)･21日･28日	4日･~~11日~~(休)･18日･25日
9月	4日･11日･~~18日~~(休)･~~25日~~(休)	1日･ 8日･15日･~~22日~~(休) ･~~29日~~(休)

高知家健康パスポート加盟施設

受講のお申込み

■申込

● **受付開始日:3月9日（木曜日）から**

1 当センター窓口での受付は、3月9日午前8時30分より、先着順に受付を開始します。（受講料を添えてお申込ください。）
2 お電話での予約受付は、3月9日正午より行います。（1週間以内に当センター窓口で受講料の払込をお願いいたします。）
3 各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。
4 申込者が少ない教室は、開講できない場合があります。
5 開講後、定員に達していない教室は、随時募集いたします。
※開講後のお申込は、教材等の準備のため、申込日と受講日が重なるときは、次回からの受講となる場合があります。
6 無料見学ご希望の方は、1階受付までお申込みください。

■受付時間

《月～金》　午前８時30分から午後7時30分まで
《　土　》　午前８時30分から午後4時30分まで

■受講できる方

● 広く一般（高校生以上）の方に、ご利用いただけます。
● 年齢制限等のある講座があります。
● お子様連れの受講はお断りいたします。（子どもを対象にした教室は除きます。）

■受講期間

● 2023年4月～2023年9月までの6か月間（一部3か月間）にある各教室の回数分を受講期間とします。
● やむを得ず講師の都合により代理講師で行う場合、又は休講の上、日程を変更する場合があります。
● 台風又は災害等により来館が困難と予想される時（当センター休講規定による）は、やむを得ず休講になることがあります。
代替講座は行いませんのであらかじめご了承願います。
● 休館日：日曜日・祝日・盆休・年末年始休

■受講料

● 申込時に、全回数分を前納していただきます。
● 講座によっては、教材費等の別途負担があります。
● 納入いただきました受講料は、原則お返しいたしません。
ただし、教室開講日前の受講取消につきましては、ご返金いたしますが、事務手数料（1,500円）をいただきます。（領収書･印鑑をご持参の上、手続きをお願いします。）

■駐車場

● 受講生専用駐車場有ります。（有料1回100円）

■その他

● 受講申込書にご記入いただきました個人情報は、当センターの講座の運営及び特定の個人が識別されることがない方法で統計･調査研究を実施するときに限り利用させていただきます。

龍馬学園グループ

◉学校法人龍馬学園
龍馬情報ビジネス&フード専門学校　龍馬デザインビューティ専門学校　龍馬看護ふくし専門学校　生涯学習健康センター［キラヴィ］　RKA　龍馬学園 キッズアカデミー

◉アールシステム株式会社
高知公務員学院　高知高等学院　アールスタッフ

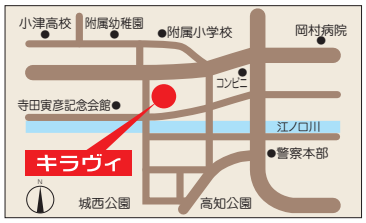
◉学校法人やまもも学園
桜井幼稚園　さくらんぼ園　芸術学園幼稚園
さくら保育園　さくらんぼの森　高知市地域子育て支援センター ママン

◉協同組合高知県介護福祉支援センター
介護付有料老人ホームきずな

◉四国文教サービス有限会社
BOOK･OFF　BOOK･OFF PLUS　中古ゴルフ　スーパーブックス　中古ゴルフ
東進衛星予備校　ヒューマンアカデミーキッズサイエンス　ロボットクラブりょうま

la seine ラ・セーヌ
088-855-3273
■ 営業時間
11:00 ～ 16:00
■ 定休日
土・日・祝日
キラヴィ休館日

ケータイ de アクセス



生涯学習健康センター［キラヴィ］　TEL 088-822-5100　住所 〒780-0915 高知市小津町3番19号