

～お子様からシニア世代の方まで運動や趣味の講座で充実した人生を～

生涯学習健康センター [キラヴィ] 2023年 後期 10～3月

健康と生きがい講座

健康づくり(健康体操・太極拳・ヨガ・ピラティス)

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
中高年のための太極舞	安岡 知洋	火	11:00～12:00	20回 20,000円
いきいきリズム健康体操	瀬川 佳津江	火	10:15～11:30	18回 18,000円
さわやか体操(60歳以上)		土	9:00～10:00	18回 16,200円
ストレッチ体操(初心者対象)	小原 妙子	月	9:00～10:00	19回 17,100円
真向体操(股関節の柔軟)	大野 ひとみ	金	10:00～11:40	20回 20,000円
健美操～心と身体に優しい体操～	中村 美帆	水	13:30～14:45	17回 17,000円
女性のための筋トレとアロマストレッチ		月	10:30～11:40	18回 18,000円
体調改善運動	小原 妙子	月	10:15～11:15	19回 19,000円
自力整体	長崎 佐知	木	18:30～20:00	20回 30,000円
健康・元気・笑顔になろう!!	和田 侑也	木(第1・3)	14:30～15:30	11回 13,200円
はじめての太極拳	氏原 史子	金	11:15～12:15	20回 20,000円
合気道	大野 晃貴彦	月(第1・3)	18:00～19:00	11回 13,200円
ヨガ療法	西内 靖二	月	10:00～12:00	15回 15,000円
男性のためのヨガ教室	山下 裕男	木	10:00～12:00	20回 20,000円
ヨガ	柳原 このみ	水	18:30～20:00	20回 20,000円
		金	13:30～15:00	
からだ整う+α	小松 由佳	土(毎週)	11:30～12:20	19回 19,000円
		土(隔週)		11回 13,200円
ピラティス入門	篠原 雅子	木	17:50～18:50	21回 21,000円
		金	14:00～15:00	20回 20,000円
大人女子の美姿勢ピラティス教室	沼 琳花	火	19:00～20:00	18回 18,000円

健康づくり(ダンス・社交ダンス)

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
たのしいエアロビクス	スガジャズダンススタジオインストラクター	月	19:15～20:15	19回 19,000円
		水	11:00～12:00	22回 22,000円
シェイプアップエアロビクス	西内 勝範	火	19:00～20:00	22回 22,000円
ZUMBA®	小松 由佳	月	18:00～18:50	19回 19,000円
		木	19:10～20:00	21回 21,000円
		土	10:15～11:05	19回 19,000円
フォークダンス	片岡 加江	水	13:30～15:00	15回 15,000円
ジャズダンス初級	スガジャズダンススタジオインストラクター	木	13:00～14:00	20回 20,000円
初めての社交ダンス	岡本 直久	木(10～12月)	19:10～20:10	各コース 10回 11,000円
		木(1～3月)		
社交ダンス	金岡 真理三	木	10:00～12:00	22回 22,000円
10歳若返る社交ダンス	徳久 譲二 森本 幸恵	水	10:00～12:00	22回 22,000円
エンジョイリズム&社交ダンス	岩原 加枝	土	13:00～15:00	21回 21,000円
日舞エクササイズ「N O S S」	岡村 陽子	土(第2・4)	13:15～14:15	11回 13,200円
		水	13:30～14:30	22回 22,000円
楽しいフラダンス	マカヒスヨシコ 村中	金	14:30～15:30	20回 20,000円
		水	19:15～20:15	22回 22,000円
エンジョイフラダンス	中西 由美子	土	13:00～14:00	18回 18,000円
たのしいタップダンス	松岡 映里	水	19:00～20:00	20回 22,000円
やさしいタップダンス		木	11:00～12:00	

受講のお問い合わせは…
☎ 088-822-5100
※教室の無料体験(見学)も随時受け付けています

ホームページ <https://www.kiravie.net>

キラヴィ

検索



9月7日(木) 受付開始!! 曜日から

各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。10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。

受付時間
(月～金) 8:30～19:30
(土) 8:30～16:30



健康づくり(バレエ)

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
すこやかバレエ	安並 末璃子	水(毎週)	15:20～16:20	21回 21,000円
		水(隔週)		12回 14,400円
やさしいバレエ	鎌田 晶子	火	13:30～14:30	20回 20,000円
			14:50～15:50	
ブレバレエ				
大人から始めるクラシックバレエ	山下 稔代	木	初心者 13:30～14:30	20回 22,000円
			基本 10:40～12:00	20回 26,000円
		金	上級 10:40～12:40	20回 36,000円
コンディショニング“バレエ”			13:20～14:00	20回 16,000円

子どもの教室

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
こどもクラシックバレエ 3歳～小学2年生	奈月 洋子	金	16:30～17:30	20回 30,000円
ジュニアクラシックバレエ 小学3～6年生			17:45～18:45	
シアターダンス 小学1～4年生	田村 千賀	木	17:15～18:15	18回 21,600円
子ども書道(書写)小学生	田村 芳絵	月	16:00～18:00	19回 20,900円

龍馬学園グループ

生涯学習健康センター [キラヴィ]
〒780-0915 高知市小津町3番19号
高知家健康パスポート加盟施設

健康づくり(トレーニング器具を使用しての体操)

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
猫背・ゆがみ矯正ストレッチ	筒井 由夏 岡田 万葉実 他	金	9:00～10:00	20回 18,000円
のびのびストレッチ		火		21回 18,900円
		木		
健康カラダづくり		土	10:10～12:00	19回 19,000円
		月		21回 21,000円
		木		20回 20,000円
体幹・筋トレコース		金	13:10～15:00	20回 19,000円
		月		
腰痛・肩こり解消		水	10:10～12:00	21回 21,000円
		火		
スリムチャレンジ		水	15:20～17:10	20回 20,000円
		土		
		火		
60歳からの健康づくり		火	13:10～15:00	21回 21,000円
	水			
骨々(コツコツ)体操	火	15:20～17:10	21回 21,000円	
	火			
燃やせ脂肪筋トレ	水	18:10～20:00	21回 21,000円	
	土			
お腹引締めフィットネス	土	15:20～17:10	21回 21,000円	
	木			
運動不足解消コース	木	18:10～20:00	21回 21,000円	
	木			

トレーニングルーム一般開放	月	時間	受講生・学生 1回 500円 一般 1回 700円
	金	15:20～20:00	



受講生専用駐車場有ります。(有料 1回 100円)

■ 語学・趣味

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
アドラー心理学ベーシック講座	尾中 孝司	木	19:00~20:00	10回 11,000円
楽しい英会話	菊池 春樹	火 (入門~初級)	13:00~14:30	20回 24,000円
		水 (初級)		
韓国語(初級)	李 賢淑	火	18:40~20:00	20回 22,000円
楽しいフランス語会話(中級)	山本 明日香	土	10:30~12:00	16回 20,000円
手話で話そう	川村 公一郎	月	13:00~14:30	18回 19,800円
囲碁未来教室	田植 昭彦	金	13:00~15:00	20回 22,000円
写真は楽しい	芝 速三	金(第1-3)	10:00~12:00	10回 12,000円
ドローンを飛ばそう	垣下 幸司	金(第1-3)	19:30~20:30	10回 15,000円

■ 華道・フラワーアレンジメント・茶道

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
池坊いけ花	木山 由美	月	18:00~20:00	18回 初 19,800円 中 21,600円
小原流いけばな	平井 豊孝	水	18:00~20:00	17回 初 18,700円 中 20,400円
フラワーデザイン	百田 悦子	火(第2-4)	13:30~15:00	11回 13,200円
			18:30~20:00	
裏千家茶道	宮田 宗暲	金	18:00~20:00	19回 初 20,900円 中 22,800円
	岡林 宗美	土	15:00~17:00	

龍馬学園グループ

生涯学習健康センター [キラヴィ]

〒780-0915 高知市小津町3番19号

高知家健康パスポート加盟施設

教室の見学(体験)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。

生涯学習健康センター(キラヴィ)からのお知らせ

当センターは「2023年後期(10~3月)」をもちまして全ての事業を終了いたします。
2007年10月以来16年に亘り健康と生きがい講座等の事業を運営して来られたのも地域の皆様からご愛顧いただけた賜物と深く感謝申し上げます。ありがとうございます。
最後まで、利用者の皆様に楽しく過ごしていただけますよう職員一同努めてまいりますのでよろしくをお願いいたします。

■ 日本舞踊・暮らしと手芸

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
やさしい新日本舞踊	美穂川 圭輔 美穂川典之輔	月	15:00~17:00	19回 20,900円
着つけとマナー	谷 沿 正子	月	13:00~15:00	19回 初 20,900円 中 22,800円
手 編 み		金	10:00~12:00	18回 19,800円
ビーズクラフト・手編み	中平 文子	火(第1-3)	13:00~15:00	11回 13,200円
レザークラフト(革手芸)	福永 久子	木	10:00~12:00	18回 19,800円
布 花	岡本 るい	火	10:00~12:00	21回 初 23,100円 中 25,200円
プリザーブドフラワーアレンジ	山本 理恵	水(第3)	10:00~12:00	6回 9,000円
押 花	竹田 千種 丁野 郁子 中尾 紀子	月(第1-3)	10:00~12:00	11回 13,200円
		木(第2-4)	13:00~15:00	
ガラスアート&シルエットアート		木(第1-3)		
ペーパークイリング(ペーパークラフト)	真部 美江	金(第2-4)	13:00~15:00	10回 12,000円
ロマンダーホルセレース(陶磁器人形)紙粘土・磁器粘土	大久保 映子	木	10:00~12:00	19回 初 20,900円 中 22,800円 上 24,700円
			13:00~16:00	19回 上 28,500円

■ 絵画・書道・ペン習字

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
水彩画	和田 通博	火	13:00~15:00	21回 23,100円
洋 画	平田 愼一	木	13:00~15:00	21回 23,100円
		土	15:15~17:15	
絵 手 紙	品原 佐知子	水(第2-4)	10:00~12:00	11回 13,200円
			13:00~15:00	
現代書道	和田 大康	木	10:00~12:00	19回 20,900円
ペン習字	麻植 瑠園 仮谷 怜華他	土(第2-4)	13:30~15:00	11回 13,200円



9月7日(木) 受付開始!! 曜日から

各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。
10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。

受付時間

(月~金)
8:30~19:30
(土)
8:30~16:30

ケータイ
de
アクセス



■ 芸能・音楽・楽器

教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
詩吟(関心流)	川村 貞芳	金	13:00~15:00	20回 22,000円
謡曲(喜多流)(祝言小謡含む)	野中 健作	水	18:00~20:00	20回 22,000円
カラオケ	勝賀野多喜子	火	10:00~11:30	21回 23,100円
		水	15:30~17:00	
		金	10:00~11:30	
声が良くなる声楽発声トレーニング		月	10:30~12:00	20回 24,000円
		土	15:30~17:00	
懐メロ・叙情歌発声トレーニング(初級)	梅原 千世	月	13:30~15:00	20回 22,000円
		水(第2-4)	17:30~19:00	
楽しい大正琴	田中 琴秀麗	水	10:30~12:00	20回 22,000円
楽しいハーモニカ	橘 尚之	木	13:30~15:00	18回 19,800円
初歩からのオカリナ	大目 真壱	土(第1-3)	基本	11回 16,500円
			経験者	11回 17,600円
シニアギター初級コース		月(第1-3)	15:30~17:00	11回 16,500円
		水(第1-3)	13:00~14:30	
フォークギター経験者コース	西岡 裕一	木(第1-3)	15:30~17:00	11回 16,500円
ギター1からスタートコース		木(第1-3)	15:30~17:00	
ギター弾き語り初級コース		木(第2-4)	18:30~19:30	10回 13,000円
		火(第2-4)	13:00~14:30	
中高年から始めるらくらくピアノ	毛利 千佳	火(第2-4)	15:00~16:30	10回 13,000円
		水(第2-4)	13:00~14:30	
やさしいお箏	菊由瑠ふじ子	火(10-12月)	18:00~19:00	各コース 9回 18,000円
		火(1-3月)		

■ 趣味

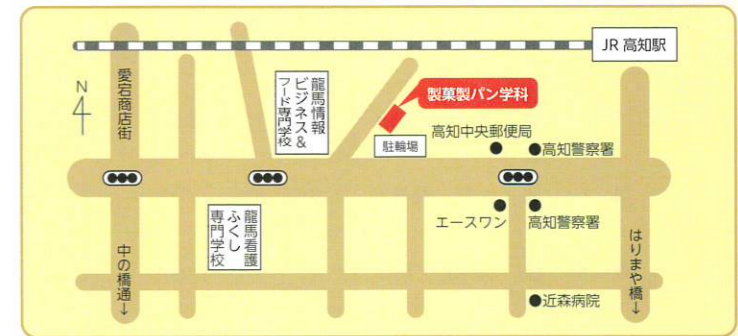
教室名	講師名	曜日	時間	回数・受講料
アロマセラピー~英国式ナチュラルコスメと調香術~中級・経験者対象	瀬尾 真生	土(第2)	10:00~11:30	6回 7,200円
育てて楽しむハーブ(初級)		土(第3)		
英国の庭~ハーブガーデニング~(中級)		土(第4)		
はじめてのアロマ&ハーブクラフト(初級)		土(第2)		

■ 施設外講座(お菓子作り)

教室実施場所

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	講師名	曜日	時間	回数・受講料
わくわく手作りケーキ教室	清水 明延	日(第1) 日(第3)	10:00~13:00	6回 16,800円



受講のお申込

■ 申込

受付開始日:9月7日(木曜日)から

- 当センター窓口での受付は、9月7日午前8時30分より、先着順に行います。(受講料を添えてお申し込み下さい。)
- お電話での予約は、9月7日正午より受け付けます。(1週間以内に当センター窓口でのお手続きをお願いします。)
- 各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。

■ 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。その際は、領収書・印鑑をご持参のうえ、お手続きをお願いいたします。

お気軽にお問い合わせください。

☎ 088-822-5100

