

202510月期

道新文化センター

全講座一覧
2025年10月～12月

受講生
募集中

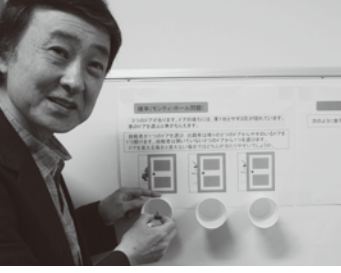
	講座名	講師名	曜日／時間	受講料金(10月～12月)
教養・文学・語学ほか	おとなのための数学教室 NEW	渋谷 久	第1・3月曜／10:30～12:00	11,880円(6回)
	はじめての朗読レッスン【初級】	伊藤あゆみ	第3金曜／13:00～14:30	※11,880円(6回)
	はじめての朗読レッスン【入門】		第3金曜／15:00～16:30	※11,880円(6回)
	青狼の楽しい俳句	石川青狼	第2・4木曜／13:30～15:15	9,900円(6回)
	楽しい川柳	高橋みっちょ	第1・3金曜／10:00～12:00	9,900円(6回)
	短歌	佐藤義雄	第2・4金曜／10:00～12:00	9,900円(6回)
	ワンプレーズ旅行英会話2	堀内佳代子	第1・3月曜／11:40～12:30	11,880円(6回)
	シニアのための初級英会話		月曜(月3回)／12:40～13:30	17,820円(9回)
	ワンプレーズ旅行英会話	佐々木洋平	第1・4火曜／13:40～14:30	11,880円(6回)
	入門ハングル～韓国語初歩の初歩～		土曜(月3回)／10:00～11:00	14,850円(9回)
書道・絵画	ステップアップ韓国語	田中孝	土曜(月3回)／11:30～12:30	14,850円(9回)
	実用パソコンサポート教室【別会場】			12,100円(5回)
	ワード・エクセル講座【別会場】	田中孝		12,100円(5回)
	お笑い芸人から学ぶ「笑いのチカラ！」			
	漢字・かな書道	ロンリー小谷	第1土曜／13:30～15:00	7,590円(3回)
	ゆったり親しむ「書道のひととき」	中久保泰籽	木曜／18:00～20:00	19,800円(12回)
	ボタニカルアート ー植物細密画ー	安部清堂	第2・4木曜／13:00～14:30	11,880円(6回)
	水彩色鉛筆画	マシオン恵美香	第2・4火曜／14:00～15:30	17,820円(6回)
	やさしい絵画教室	高橋裕子	第1・3火曜／15:00～17:00	11,880円(6回)
			水曜(月3回)／10:00～12:00	14,850円(9回)
お花・香道料理	やさしい絵画教室	高橋裕子	金曜／15:00～17:00	19,800円(12回)
	はじめてのパステル画		第2・4水曜／13:00～14:30	11,880円(6回)
	絵てがみ、はじめませんか	小泉千里	第1・3木曜／10:30～12:30	11,220円(6回)
			第1・3金曜／13:00～15:00	11,220円(6回)
	池坊 くらしの中のいけ花	横山博子	第1・3火曜／10:00～12:00	9,900円(6回)
	池坊 いけ花	角田史江	※月1回コースもございます、お問い合わせください	
	古典からアレンジまで 監見流 いけ花	新谷紀枝子	第2・4火曜／10:00～12:00	9,900円(6回)
	いけばな 小原流	佐藤多美子	第1・3火曜／13:00～15:00	9,900円(6回)
	いけ花 草月流	堺文恵	【毎週コース】水曜／14:00～20:00内でワンプレーズ90分 ※月1回・月2回コースもございます、お問い合わせください	19,800円(12回)
	四季を楽しむフラワーアレンジメント	安達澄水	第1・3木曜／10:00～12:00	9,900円(6回)
手工芸・服飾	志野流香道入門	高見澤昇平	第1・3金曜／10:30～12:00	11,880円(6回)
		光岡理恵	第1・3土曜／13:00～14:30	11,880円(6回)
			第4火曜／13:00～15:00	※15,840円(6回)
	楽しいパン作り&簡単スイーツ【別会場】	山本若恵	第1火曜／10:00～13:00	※14,640円(6回)
			第2木曜／10:00～13:00	
			第3土曜／10:00～13:00	
	陶芸【3ヵ月入門コース】	田中豊	月曜(月2回)／10:00～11:30	9,900円(6回)
	手織り入門【10月～11月】		第1月曜／11:15～13:45	7,040円(2回)
	タティングレース【10月～11月】	若狭谷慶子	第1月曜／14:00～16:00	6,380円(2回)
	はじめての押花	佐藤露子	第1・3火曜／10:00～12:00	12,540円(6回)
ハンドメイド	アメリカンフラワー	成田洋子	第2火曜／10:00～13:00	6,930円(3回)
			第3土曜／10:00～13:00	6,930円(3回)
	ステンドグラス【別会場】	佐々木久美子	火曜(月3回)／13:30～15:30	14,850円(9回)
	サンドブラスト・グラスリツェン【別会場】		第3水曜／13:30～15:30	6,930円(3回)
	日曜ステンドグラス【別会場】	市川友恵	第3日曜／13:30～17:00	9,900円(3回)
	カルトナージュ		第1水曜／10:00～12:30	9,570円(3回)
	加賀ゆびぬき	村井真由美	第1金曜／13:00～15:00	7,920円(3回)
	トールペイント&オイルペイント	内山裕子	第4金曜／13:00～15:00	5,940円(3回)
	トールペイント&ヨーロッパアンデコ		第2土曜／13:00～15:00	5,940円(3回)
	きもの着付・前結び	後藤むつみ	月曜(月3回)／13:00～15:00	15,840円(9回)
和・日本文化	和裁	広瀬豊美康	第1・3月曜／13:00～16:00	14,520円(6回)
	やさしい和裁&リフォーム	佐藤ミチ子	第2・4日曜／10:00～13:00	12,540円(6回)

	講座名	講師名	曜日／時間	受講料金(10月～12月)	
音楽・邦楽	はじめての沖縄三線	丹勝	【入門】火曜／18:20～19:20 【初級】火曜／19:30～20:30 【中級】火曜／19:30～20:30 【中級】木曜／19:30～20:30	17,160円(12回) 17,160円(12回) 19,800円(12回) 19,800円(12回)	
	田川保信のカラオケ個人レッスン	田川保信	第1・3木曜/12:30～16:00内で20分の個人レッスン	12,540円(6回)	
	アコースティックギター教室	三船淳	火曜(月3回)/15:00～19:45内でワンプレーズ45分 水曜(月3回)/15:00～19:45内でワンプレーズ45分	18,810円(9回) 18,810円(9回)	
	藤朋流 大正琴	佐藤朋行	火曜(月3回)/13:00～14:30	15,840円(9回)	
	和の心・三味線教室【別会場】	國澤秀一ほか	第1・3金曜/10:30～12:30	11,220円(6回)	
	たのしいお琴(生田流箏曲)【別会場】		第1・3金曜/13:00～15:00内でワンプレーズ30分	11,220円(6回)	
			第1・3土曜/11:00～13:00内でワンプレーズ30分	11,220円(6回)	
	ゆっくり踊る社交ダンス	平順子	月曜(月3回)/11:00～12:00	11,550円(7回)	
	フラメンコ【初級クラス】	女性	火曜/10:00～11:00	18,150円(11回)	
	初めてのフラメンコ【一般・シニア】	女性	第1・3火曜/11:15～12:15	9,900円(6回)	
フラメンコ【入門クラス】	女性	第2・4火曜/11:15～12:15	8,250円(5回)		
舞踊	音羽流 日本舞踊	音羽鶴寿	火曜/13:00～15:00	19,800円(12回)	
	クラシックバレエ	女性	水曜/10:30～12:00	21,450円(13回)	
	花柳流 日本舞踊	花柳寿芳久	金曜/10:30～12:00	19,800円(12回)	
	Let's Hula	女性	水曜(月3回)/13:00～14:20	14,850円(9回)	
	大人のためのクラシックバレエ	女性	木曜/18:30～20:00	18,700円(10回)	
	お勤め帰りのHula	女性	木曜/18:30～20:00	17,600円(10回)	
	Hula ～We love Hawaii～【中級】	女性	土曜(月3回)/12:50～14:20	15,840円(9回)	
	ダンス☆ダンス☆ダンス!	女性	金曜/14:15～15:25	21,120円(12回)	
	ジャズダンス	女性	金曜/19:40～20:40	19,800円(12回)	
	花柳流 日本舞踊【こども】	花柳寿芳清	第1・3土曜/9:30～11:00	11,220円(6回)	
花柳流 日本舞踊【大人】	第1・3土曜/10:30～12:00		11,220円(6回)		
健康	ホーム・ヨーガ	赤川明子	月曜/10:00～11:30	14,850円(9回)	
	シルバーのための微笑ヨーガ	鈴木美智子	木曜/10:00～11:30	19,800円(12回)	
		飯田由紀枝	土曜/10:00～11:30	19,800円(12回)	
	アロマヨガ	女性	月曜(月3回)/19:00～20:30 金曜(月3回)/10:00～11:30	16,830円(9回) 16,830円(9回)	
	キックボクシング・エクササイズ【別会場】	女性	火曜/13:00～14:00	6,600円(1ヵ月4回)	
	体幹トレーニング	大和田秋秀	火曜(月3回)/11:00～12:00	15,840円(9回)	
	ボディメンテナンス骨盤体操	女性	第1・3火曜/13:00～14:00	10,560円(6回)	
	太極舞(タイチーダンス)	平川静子	第2・4火曜/13:00～14:00	10,560円(6回)	
	ゆったり気功(花架拳&練功十八法)	秋山洋子	水曜/13:00～14:15	19,800円(12回)	
	はじめてのソフトヨーガ		金曜/12:30～13:45	19,800円(12回)	
スポーツ	ピラティス【米木教室】	女性	水曜(月3回)/18:30～19:30	17,820円(9回)	
	ピラティス&バレエ	女性	土曜(月3回)/15:00～16:30	17,820円(9回)	
	いきいき太極拳	斉藤政道	木曜/10:30～11:45	19,800円(12回)	
	50代からのフィットネス	女性	木曜/13:30～15:00	21,120円(12回)	
	快適快眠のびのびストレッチ	宮川裕恵	第2・4金曜/13:00～14:00	13,860円(6回)	
	かんたん椅子ヨガ	芹田 恵	第2・4土曜/10:00～11:00	10,560円(6回)	
	リフレッシュストレッチ体操	女性	高田希代江	土曜/13:00～14:00	16,500円(10回)
	パレトン ソールシンセシス	女性	森田美貴	第2・4日曜/11:00～12:00	11,220円(6回)
	なごみの気功	岩崎初代	第4日曜/10:30～12:30	8,250円(3回)	
	シミュレーションゴルフ【1ヵ月3回】【別会場】	佐藤明仁	月曜(月3回)/14:00～21:50内で50分のワンプレーズ	9,900円(1ヵ月3回)	
ゴルフ教室【別会場】	お問い合わせください		お問い合わせください		
ボウリング【別会場】	蟹江法生ほか		火曜/10:30～12:00	14,300円(10回)	
シニアのためのボウリング体験講座【別会場】	水曜/13:30～15:00		2,200円(1回)		
卓球1ヵ月教室【別会場】	雨夜俊明	木曜/10:00～12:00	6,600円(1ヵ月4回)		

○新規ご入会の方は入会金2,200円(18歳以下と70歳以上の方は1,100円)が必要です。○お支払いは原則3ヵ月分の前納制、表記の受講料金のほかに教材費・資料代を別途お支払いいただく講座があります。また、舞踊・健康・スポーツは1回につき25円の傷害保険料が別途かかります。○受講料金欄の※は2025年10月～2026年3月までの6ヵ月分を一括してお支払いいただく講座です。○電話またはWebサイトからご予約ください。受講料金はご予約から10日以内に当センター窓口でお支払いください。○表内の[要見学]はお申し込み前に見学(無料)、内容・レベルを確認の上、入会していただく講座です。○[女性]は女性を対象にした講座です。○期の途中からでも受講いただけます(一部の講座を除く)。その場合の受講料金は残り回数分となります。○お客様の都合で退会、欠席した場合、原則として講座の振り替えや受講料金の返金はいたしません。○最少開講人数に達しない場合、講座は中止となります。○表示している受講料金は運営管理費、消費税込みの金額です。

頭と心が元気になるおもしろさ

おとなのための数学教室



●講師／元関西学院大学教授 渋谷久
●第1・3月曜／10:30～12:00
●受講料金／10月～12月(6回)12,480円(教材費含む)

身の回りの数学、役に立つ数学について学び、脳科学に基づいた脳活にも挑戦します。数学で頭と心を元気にしませんか。家族や友達に話したくなる驚きと感動を味わえます。数学が苦手な方も心配無用です。講師のユニークな話にも注目してください。気軽に受講できる講座です。

予約制によるマンツーマンレッスン

いますぐ覚えたいワード・エクセル講座



●講師／釧路ワープロ学院長 田中孝
●土曜／①10:00～12:00、②13:30～15:30
●受講料金／12,100円(2時間×5回)
●会場／釧路ワープロ学院(釧路市中国町17-14 駐車場あり)
※お申し込み時、ご希望の初回日、時間をお知らせください(ご希望にそえない場合もございます。予めご了承ください)

人事異動(配置転換など)により、急に仕事でパソコンを使うことになり困っている方、いままさ「これはどうしたらいいの?」とまわりの社員に聞くのがちょっと恥ずかしいと思っている方、今のあなたに本当に必要なワード・エクセルの操作方法をお教えます。

オトナ的美術部、メンバー募集中

やさしい絵画教室【金曜】

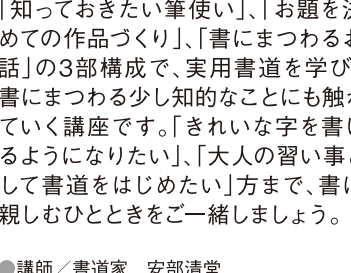


●講師／美術協会純展会員 高橋裕子
●金曜／15:00～17:00
●受講料金／10月～12月(12回)19,800円

静物やお気に入りの風景など、描きたいものを描きたい技法(油彩、水彩画、水彩色鉛筆など)で。趣味で楽しむ方から公募展出品を目指している方まで、それぞれが楽しく描いています。

小筆・筆ペン・ボールペン

ゆったり親しむ「書道のひととき」

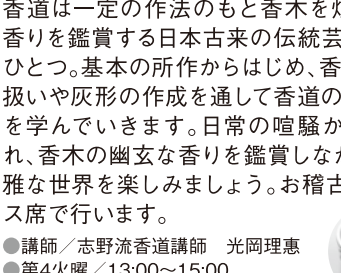


●講師／書道家 安部清堂
●第2・4木曜／13:00～14:30
●受講料金／10月～12月(6回)11,880円
●教材費・実費

「知っておきたい筆使い」、「お題を決めての作品づくり」、「書にまつわるお話」の3部構成で、実用書道を学び、書にまつわる少し知的なことにも触れていく講座です。「きれいな字を書けるようになりたい」、「大人の習い事として書道をはじめる!」方まで、書に親しむひとときをご一緒にしましょう。

日本の香り文化を知る

志野流香道入門

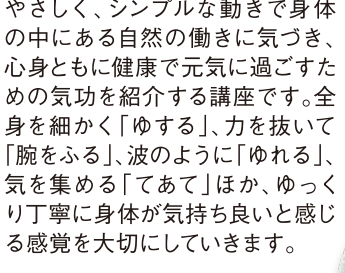


●講師／志野流香道講師 光岡理恵
●第4火曜／13:00～15:00
●受講料金／10月～3月(6回)15,840円
※こちらの講座は6ヵ月分をお支払いいただく講座です
●教材費／1回につき1,000円

香道は一定の作法のもと香木を焼き、香りを鑑賞する日本古来の伝統芸道のひとつ。基本の所作からはじめ、香木の扱いや灰形の作成を通して香道の基礎を学んでいきます。日常の喧騒から離れ、香木の幽玄な香りを鑑賞しながら、雅な世界を楽しみましょう。お稽古はイス席で行います。

ゆるむ、感じる、自然に動く

なごみの気功



●講師／鍼灸師 岩崎初代
●第4日曜／10:30～12:30
●受講料金／10月～12月(3回)8,250円

やさしく、シンプルな動きで身体の中にある自然の働きに気づき、心身ともに健康で元気に過ごすための気功を紹介する講座です。全身を細かく「ゆるす」、力を抜いて「腕をふる」、波のように「ゆるる」、気を集める「てあて」ほか、ゆっくり丁寧に身体が気持ち良いと感じる感覚を大切にしていきます。

身体にやさしい安心ヨガ

かんたん椅子ヨガ

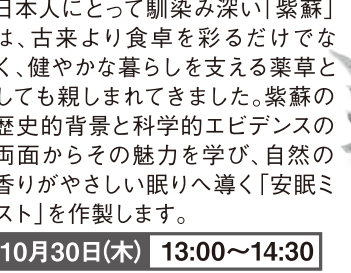


●講師／ヨガ講師 芹田恵
●第2・4土曜／10:00～11:00
●受講料金／10月～12月(6回)10,560円
※別途傷害保険料

椅子を補助的に使うことにより、通常のヨガに比べ身体への負担を減らして行うことができるヨガです。やさしいポーズとゆったりとした動きで呼吸が深くなり、リラックス効果も高く、高齢の方はもちろん、身体が硬い方や体力が不安な方にもおすすめです。

心安らぐ和の香りを愉しむ

和精油を知る【紫蘇】



●講師／釧路アロマセラピースクール主宰 川内ゆかり
●受講料金／2,640円(入会金不要)
●教材費／1,000円(当日教室でお支払いください)

日本人にとって馴染み深い「紫蘇」は、古来より食卓を彩るだけでなく、健やかな暮らしを支える薬草としても親しまれてきました。紫蘇の歴史的背景と科学的エビデンスの両面からその魅力を学び、自然の香りがやさしい眠りへ導く「安眠ミスト」を作製します。

当センターは会員制です。新規に受講される方は入会金2,200円(18歳以下、70歳以上は1,100円)が必要です

●電話またはWebサイトからご予約ください。受講料金はご予約から10日以内に当センター窓口でお支払いください。●お客様の都合で講座を欠席、退会された場合、入会金、受講料金の払い戻しは原則いたしません。●最少開講人数に達しない場合、講座は中止となります。●表示している受講料金は運営管理費、消費税込みの金額です。

道新文化センター【釧路】 電話予約 TEL(0154)25-2509

釧路市黒金町11丁目5-1 北海道新聞釧路支社5階

受付時間／9:30～18:30(土曜日 9:30～17:30)日・祝休＝第2・4日曜開講中＝

WEB予約

道新文化センター

検索

https://www.doshin-cc.com/

無料駐車場20台あり

ご利用の方に駐車証をお渡します

