

20261月期

道新文化センター

全講座一覧  
2026年1月～3月

受講生  
募集中

|            | 講座名                  | 講師名            | 曜日／時間                                                            | 受講料金(1月～3月)                |
|------------|----------------------|----------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 教養・文学・語学ほか | おとなのための数学教室          | 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                                                 | ※途中入会ができません                |
|            | はじめての朗読レッスン【入門】      |                | 第3金曜／15:00～16:30                                                 | 5,940円(3回)                 |
|            | 3級FP技能士試験対策講座【12月開講】 | 本多 直子          | 火曜(月2回)／18:30～20:30                                              | 31,680円(9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 みつちよ        | 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)                 |
|            | ワンフレーズ旅行英会話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)                |
|            | ワンフレーズ旅行英会話          | 佐々木 洋平         | 第1・3月曜／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)                |
|            | ステップアップ韓国語           | ロンリー小谷         | 土曜(月3回)／11:30～12:30                                              | 14,850円(9回)                |
|            | お笑い芸人から学ぶ「笑いのチカラ！」   |                | 第1土曜／13:30～15:00                                                 | 7,590円(3回)                 |
|            | 実用パソコンサポート教室【別会場】    | 田中 孝           | 月曜～金曜／①10:00～、②14:00～                                            | 12,100円(5回)                |
|            | ワード・エクセル講座【別会場】      |                | 土曜／①10:00～、②13:30～                                               | 12,100円(5回)                |
| 書道・絵画      | 漢字・かな書道              | 中久保 恣紘         | 木曜／18:00～20:00                                                   | 19,800円(12回)               |
|            | ゆったり親しむ「書道のひととき」     | 安部 清堂          | 第2・4火曜／13:00～14:30                                               | 17,820円(6回)                |
|            | ボタニカルアート 一植物細密画一     | マシオン 恵美香       | 第2・4火曜／14:00～15:30                                               | 17,820円(6回)                |
|            | 水彩色鉛筆画               |                | 第1・3火曜／15:00～17:00                                               | 11,880円(6回)                |
|            | やさしい絵画教室             | 高橋 裕子          | 水曜(月3回)／10:00～12:00                                              | 13,200円(8回)                |
|            |                      |                | 金曜／15:00～17:00                                                   | 18,150円(11回)               |
| お花 香道 料理   | はじめてのパステル画           | 小泉 千里          | 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         | 八木 三枝          | 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<br>角田 史江 | 第1・3火曜／10:00～12:00<br>※月1回コースもございます                              | 8,250円(5回)                 |
|            | 池坊 いけ花               | 新谷 紀枝子         | 第2・4火曜／10:00～12:00                                               | 9,900円(6回)                 |
|            | 古典からアレンジまで 監見流 いけ花   | 佐藤 多美子         | 第1・3火曜／13:00～15:00                                               | 9,900円(6回)                 |
|            | いけ花は 小原流             | 堺 文恵           | 【毎週コース】水曜／14:00～20:00内でワনレッスン90分<br>※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 | 18,150円(11回)               |
|            | いけ花 草月流              | 安達 澄水          | 第1・3木曜／10:00～12:00                                               | 9,900円(6回)                 |
|            | 四季を楽しむフラワーアレンジメント    | 高見澤 昇平         | 第1・3金曜／10:30～12:00<br>第1・3土曜／13:00～14:30                         | 11,880円(6回)<br>11,880円(6回) |
|            | 志野流香道入門              | 光岡 理恵          | 第4火曜／13:00～15:00                                                 | 7,920円(3回)                 |
| 手工芸 服飾     | 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                                                 | 7,320円(3回)                 |
|            |                      |                | 第2木曜／10:00～13:00                                                 |                            |
|            |                      |                | 第3土曜／10:00～13:00                                                 |                            |
|            | 陶芸 [3カ月入門コース]【1月開講】  | 田中 豊           | 月曜(月2回)／10:00～11:30                                              | 9,900円(6回)                 |
|            | 手織り入門                | 若狭谷 慶子         | 第1月曜／11:15～13:45                                                 | ※2026年4月期募集予定              |
|            | タイピングレース             |                | 第1月曜／14:00～16:00                                                 | ※2026年4月期募集予定              |
|            | 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)                |
|            | アメリカンフラワー            | 成田 洋子          | 第2火曜／10:00～13:00<br>第3土曜／10:00～13:00                             | 6,930円(3回)<br>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木曜／13:30～15:30                                                 | 6,930円(3回)                 |
|            | 月に1度の日曜ステンドグラス【別会場】  |                | 第3日曜／13:30～17:00                                                 | 9,900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                                                 | ※2026年4月期募集予定              |
|            | 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)                |

○新規に入会の方は入会金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カ月分の前納制。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。○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をしていただき、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。

四季を楽しむ  
フラワーアレンジメント



四季の季節感に合わせた花を用いてアレンジメント、花束、リース、ブーケ等に取り組んでいきます。花の個性はもちろん、皆さんの感性を活かしながら様々なデザインを基礎から応用テクニックに至るまで段階的にレッスンしていきます。

●講師／公益社団法人日本フラワーデザイナー協会講師  
リハビリフラワースクール講師 高見澤 昇平

●第1・3金曜／10:30～12:00  
●受講料金／1月～3月(6回)11,880円  
●教材費／花代1回3,000円程度～、  
(初回)器代1,500円程度 ※土曜クラスもございます。

来シーズンこそ100切りしたい方へ！  
日曜ゴルフ教室【全5回】



「真っすぐ飛ばない」「スコアが不安定になりがち・・・もしかししたら、それ自己流スイングが原因かも！？」本格的なシーズンの前に、ゴルフ上達のための課題や悩みをレッスンプロが個別に1対1で指導します。

●講師／G.S.Tゴルフスクール札幌チーフプロインストラクター 佐藤 明仁

●日曜(月2回)／①11:00～12:30、②13:00～14:30

●受講料金／1月～3月(5回)12,650円※別途傷害保険料

●教材費 施設使用料男性5,500円、女性4,500円(各5回分)  
初回会場でお支払いください

●会場／王子ゴルフセンター(釧路市大栗毛南3丁目6-52)

手作りの器で彩る暮らし  
陶芸【3カ月入門コース】



1/19月開講

陶芸に興味があったけれど、いままでも機会がなくてという方、まずは3か月(6回)陶芸に触れてみませんか。日常を忘れて器づくりに没頭できる時間は、気持ちのリフレッシュにも。完成後は、使う楽しみが待っています。

●講師／釧路焼陶堂主宰 田中 豊

●月曜(月2回)／10:00～11:30

●受講料金／1月～3月(6回)9,900円

●教材費／1作品につき1,500円～(粘土代、焼成費)

ダイエット・ストレス発散に最適  
キックボクシング・エクササイズ



キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズに挑戦してみませんか。有酸素運動と筋トレ効果で体脂肪を燃やし、全身運動でウエストやヒップをシェイプアップ。パンチ、キックを繰り出し、爽やかな気分でカラダを動かすことができます。

●講師／格闘技ジムGO ONE GYM代表 総合格闘家 能登 崇

●火曜／13:00～14:00

●受講料金／1カ月(4回)6,600円※別途傷害保険料

●会場／GO ONE GYM(釧路市新橋大通1丁目2-20)

※対象／女性 ※グローブレンタル有(無料)

※こちらの講座は1カ月単位で受講料金をお支払いいただく講座です

音楽と沖縄を愛するあなたへ  
はじめての沖縄三線【入門クラス】



今、人気の沖縄の伝統楽器 三線の音色に触れてみませんか。お勤め帰りに通っていただけの夜のクラスです。三線のレンタルもご用意しておりますので、どうぞ手ぶらでお越しください。でーじ楽しいさー！！

●講師／沖縄民謡「琉志会」会主 琉球民謡伝統協会教師 丹 勝

●火曜／18:20～19:20

●受講料金／1月～3月(12回)17,160円

●教材費／(初回)1,000円、三線レンタル代1カ月1,000円(持ち帰りはできません)

池坊くらしの中のいけ花



貴方(あなた)がいがけた一輪の花。それは希望です。池坊いけ花は、花の命を尊び、自らの人生に寄り添い、花の心、人の心を大切にします。皆様との出会いを楽しみにしております。

●講師／華道家元池坊教授 横山 博子・角田 史江

●第1・第3火曜／10:00～12:00

●受講料金／1月～3月(5回)8,250円

●教材費／1回1,230円～ ※月1回コースもございます。

身体のバランスを整えて姿勢美人！  
ピラティス



今からトレーニングを始めて、お気に入りの洋服が着れる体型を目指しましょう。ピラティスはゆっくり身体を動かして、体幹の筋力を鍛えられることでおなか回りを引き締める効果があるといわれています。インストラクターの指導で正しく行うことにより、しなやかな美しい姿勢も期待できます。

●講師／ピラティスインストラクター 米木 萌

●水曜(月3回)18:30～19:30

●受講料金／1月～3月(9回)17,820円

※別途傷害保険料

からだが語るヨガまんだら  
ホーム・ヨーガ



ホーム・ヨーガの特徴は「インドの原典の中にヨーガを学び、日本の伝統の中にヨーガを探り、日常の生活の中にヨーガを楽しむ」ことです。ヨーガを楽しみながら新しい自分に出会いませんか。

●講師／日本ヨーガ学会教授 鈴木 美智子、赤川 明子

●木曜／10:00～11:30

●受講料金／1月～3月(12回)19,800円※別途傷害保険料

●教材費／(初回)テキスト2,450円、(年2回)教材本800円

※月曜クラスもございます。

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】

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＝

電話予約

TEL (0154) 25-2509

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

