



～健康にも良い「謡・仕舞」を身に付けよう～

## 能楽宝生流

少人数のグループレッスンで能の台本である「謡(うたい)」と、能の一部を面や装束を付けずに舞う「仕舞(しまい)」を習ってみませんか。宝生流のプロの能楽師である藤井秋雅講師を東京よりお招きし、謡い方や正しい姿勢、摺り足など基礎から指導いたします。

●講師/能楽協会正会員 宝生会正会員 藤雅会秋月会主宰 藤井秋雅 ●月曜(月1回)/16:00～17:30 ●受講料金/4月～6月(3回)10,560円、7月～9月(3回)10,560円 ●資料代/(1回)100円(受講料金と一緒に支払) ※別途傷害保険料 ●対象/小学5年生以上

もう一歩 作品の魅力に迫る

## 三浦綾子文学の世界を知る

三浦綾子は1922年(大正11年)4月25日に旭川で生まれ、生涯を旭川で過ごし、執筆を続けました。この機会に改めて三浦綾子の作品の魅力に迫ってみませんか。どの作品も読みやすく、ぐいぐい引き込まれるのが三浦作品の魅力の一つです。その源泉は何なのか。湧き出る泉を探しに、一緒にしませんか。



撮影:太刀川写真館

【カリキュラム(予定)】

- 4月 森下辰衛 『泥流地帯』～苦難の中でこそ人生は豊かなのです
- 5月 事務局長 難波真実 「三浦綾子文学を形作った6つの背景」
- 6月 館長 田中綾 「大学生と読む三浦綾子-新解釈・新発見の可能性②」
- 7月 森下辰衛 『続泥流地帯』～枯木に花も咲くからね
- 8月 事務局長 難波真実 「三浦綾子記念文学館」見学
- 9月 事務局長 難波真実 「ひかりと愛といのち」の文学



三浦綾子記念文学館

●講師/三浦綾子記念文学館館長 田中綾ほか ●第4水曜/14:00～15:30 ●受講料金/4月～9月(6回)12,210円 ●教材費/資料代600円(申込時支払) ※8月は三浦綾子記念文学館にて(入館料700円は当日お支払いください)現地集合解散

※前期(4月～9月)・後期(10月～3月)いずれも5回以上の出席で「三浦文学案内人養成講座」を修了とし、両期修了により、「三浦文学案内人」の委嘱対象となります

身体が硬い、体力に自信のない方でも

## 中・高齢者のための『ヨガ』

『ヨガ』は運動が苦手、身体が硬い、体力に自信のない方でも気軽に始める事のできる健康法です。「ヨガの呼吸法」により血液や脳に酸素をより多く送ることで心身がリラックスできるようになり、「ヨガのポーズ」で身体の歪みが矯正され、柔軟性や体力が向上する効果があるとされています。講師オリジナルの無理のないカリキュラムで、ゆっくり丁寧に指導します。



●講師/YOGAスタジオLOTUS講師 河部凡子 ●金曜/11:30～12:45 ●受講料金/4月～6月(12回)21,120円、7月～9月(12回)21,120円 ※別途傷害保険料 ●対象/女性

## マミフラワーデザイン

生花、ワックス、自然素材を使っておりなすレッスンです。季節の花で花あそびを楽しみましょう。

●講師/マミフラワーデザインスクール 旭川指定教室責任者 マミフラワーデザインスクール研究科1級指導員 澤沼雅子 ●第1・第3木曜/10:30～12:30 ●受講料金/4月～6月(6回)9,900円、7月～9月(6回)9,900円 ●教材費/1回500～1,500円(お花代)



## 旭川道新文化センター

### 2026年4月期 受講生募集

事前予約制

～プロの写真家から学ぶ～

## 初心者向けデジタルカメラ基礎講座

これからデジタルカメラを始めたい方、カメラの基礎をもう一度しっかり学びたい方を対象に写真家である講師が丁寧に分かりやすく講義と実習を行います。みなさんとワイワイ楽しみながら、写真の基礎を習得しましょう。初心者・経験を問いませんので、お気軽にご受講いただけます。6月と8月に撮影実習を予定しています。



●講師/写真家 日本写真家協会会員 元写真専門学校教員 阿部俊一 ●第3金曜/13:30～15:30 ●受講料金/4月～9月(6回)20,460円 ※別途傷害保険料(撮影実習日) ●教材費/500円程度(初回に教室でお支払い)

## 中学英語で楽しい英会話

英語をやり直したい方を対象にしたクラスです。恥ずかしがらずに英語で話してみよう。中学校で習った基礎英語を学び直し、簡単な口語表現が自然に出てくるようになるのが目標です。英会話に興味があるのに、気後れしてなかなか始められずにいる方、さあ、一歩踏み出しましょう。

●講師/旭川市立大学英語非常勤講師 モントレー・インスティテュート修士号 TOEIC満点取得 野月朱美 ●水曜/9:45～10:45 ●受講料金/4月～6月(11回)18,150円、7月～9月(13回)21,450円 ●要見学



## 初心者英会話

英会話には興味はあるけど、あまり経験が無いのが不安…という方も大丈夫!やさしく学べる初心者向けの英会話コースです。

●講師/旭川市立大学英語非常勤講師 モントレー・インスティテュート修士号 TOEIC満点取得 野月朱美 ●水曜/11:00～12:00 ●受講料金/4月～6月(11回)18,150円、7月～9月(13回)21,450円 ●要見学



英文講読・TOEIC対策・語彙力補強

## 日曜レベルアップ英語教室

英語の文章を読むことを基本に、TOEIC受験対策問題に取り組む時間も設け、英語力を上げて資格試験のポイントアップに結びつけることを目指します。一緒に英文に触れる楽しさを味わいましょう。



●講師/元大学非常勤講師(英語学・英語辞書学) 東森めぐみ ●第2・第4日曜/14:00～15:00 ●受講料金/4月～6月(6回)9,900円、7月～9月(6回)9,900円 ●教材費/1カ月700円 ●対象/高校生以上で英語に関心のある方。レベルは問いません

## 演歌・歌謡曲を歌う

演歌・歌謡曲を中心に一小節ずつ正確に歌えるように指導します。初心者も大歓迎! あなたも演歌歌謡曲を思いっきり歌ってみませんか?



●講師/カラオケ講師 武田ミサヲ ●第2・第4木曜/10:30～12:00 ●受講料金/4月～6月(6回)12,540円、7月～9月(6回)12,540円 ●教材費/1,000円程度(テキスト代、初回時) ●対象/女性

## こころと体を癒すヨガ

身体の柔軟性を気にせず、ゆったりとした心地の良い「呼吸」を意識した講師オリジナルのカリキュラムです。週に一度夕暮れ前に「こころと体を癒す時間」を一緒に過ごしませんか。未経験者でも安心して受講いただけます。



●講師/YOGAスタジオLOTUS講師 Take ●水曜/15:00～16:00 ●受講料金/4月～6月(11回)19,360円、7月～9月(12回)21,120円 ※別途傷害保険料 ●対象/女性

～日本の伝統芸能に心と合わせて～

## 山口流篠笛

やさしく澄んだ音色が特徴の篠笛。素朴でありながら、多彩な音楽を表現できる和楽器です。音出し、楽譜の読み方、作法を確実に、お馴染みの叙情歌や童謡、篠笛曲を練習し、仲間との合奏を楽しみます。音楽がはじめての方にも、篠笛は入りやすい楽器です。一緒に篠笛を楽しみましょう。

●講師/山口流名取 山口千那 ●第1金曜/10:30～12:00 ●受講料金/4月～6月(3回)9,570円、7月～9月(3回)9,570円 ●教材費/1,500円(テキスト代)、楽譜代実費、お持ちでない方は篠笛(22,000～33,000円)



お問い合わせ  
お申し込み



旭川市宮下通7丁目 旭川駅前ビル2階  
受付時間 9:30～18:30  
(土曜17:00、日曜15:00まで、祝日休み)

☎(0166)25-8806



●当センターは会員制です。●受講にあたっては一部講座を除き、入会金2,200円、18歳以下又は70歳以上の方は1,100円のお支払いが必要です。申込書に必要事項をご記入のうえ事前に受講料金を添えてお申し込み下さい。●受講料金は原則3カ月分前納(一部6カ月前納がございます)となります。●一部の講座を除き途中から受講の場合、受講料金は残り回数分となります。●受講料金はご予約から10日以内にお支払い下さい。●入会金、受講料金は原則お返しできません。●表示している受講料金は一部の講座を除き運営管理費が含まれています。●教材費、持参品、団体傷害保険料等が別途必要な講座がございます。●各講座とも定員になり次第申込受付を締め切ります。残席状況はお電話で問い合わせ下さい。●都合により講座の日時や内容が変更、あるいは開講が中止になる場合がございます。