

道新文化センター 札幌教室

札幌市中央区北1条東1丁目7-1 アルファセンタービル 営業時間:月~金曜 9:30~19:00 土曜 9:30~18:00 ※日・祝休み

通年・・・2026年10月以降も継続して受講できる講座です 全回・・・記載された回数で修了する短期講座です 1日講座・・・1日で修了する講座です



6/1(月)
9:30~
受付開始

講座検索はこちら

1日講座 水族館の裏側を知ろう AOAO SAPPOROのヒミツ



水族館のスタッフと一緒に館内をめぐり、いきものたちを支える仕事の現場をのぞいてみませんか。バックヤードエリアなどを見学し、説明を聞きながら見るからこそ分かる発見を通して、飼育の工夫や海のいきもの秘密を楽しく学びます。

- 講師 AOAO SAPPORO スタッフ
- 日時 7/26(日)15:00~16:30
- 受講料金 大人3,780円、小・中学生2,550円 (入館料込・入会金不要)
- 会場 AOAO SAPPORO (中央区南三好3-20 moyuk SAPPORO4階)

※対象/小学3年以上

1日講座 味わいの違いを知る クラフトビール入門



講師おすすめのクラフトビールをテイastingしながら、その魅力や楽しみ方を解説します。自分好みのビアスタイルを見つけてみましょう。

- 講師 BEER CELLAR SAPPORO 店長 松井 広行
- 日時 7/30(木)18:30~20:00
- 受講料金 3,080円(入会金不要)
- 教材費等 1,800円 (4種テイastingセット、おつまみ付)

※対象/20歳以上

好きを楽しむ夏

1日講座 スマホでできる! フードフォトスタイリング



スマホひとつで料理を美しく魅せる「フードフォトスタイリング」を、撮影スタジオで体験してみませんか。広告の第一線で活躍する講師が、日常の一品をいつものスマホで特別な料理に見せるコツをお伝えします。

- 講師 Food Stylist 菅原 美枝
- 日時 7/18(土)10:00~12:00
- 受講料金 3,300円(入会金不要) ■教材費等 1,500円
- 会場 studioTHIRD(中央区北2条10-15 すずかけビルF)

通年 刺繍の宝石 久家道子 プチポアン刺繍



マリーアントワネットも愛したプチポアン。絵画のように繊細で美しい刺繍です。初回はキットで基本を学びながら一輪のバラを刺してみよう。その後はご希望の図案や教材で、フローチや額などさまざまな作品づくりが楽しめます。

- 講師 久家道子プチポアン刺繍協会 インストラクター 冨田 千香子
- 日時 第1-第3月曜13:00~15:00
- 受講料金 7月~9月(6回)17,820円
- 教材費等 初回キット代2,200円 (以降作品による)

通年 日本語の響きと、ことばの世界 美しい日本のうた



日本歌曲で培った発声や発語を礎に、童謡・唱歌を朗読して味わい、作家の物語にも触れていきます。美しい日本語の響きを大切に、情景をイメージしながら日本のうたを心豊かに歌いましょう。

- 講師 北海道日本歌曲研究会 正会員 橋本 純
- 日時 第2-第4金曜15:30~17:00
- 受講料金 7月~9月(6回)19,800円
- 教材費等 テキスト代1,200円程度、資料代実費

1日講座 オリビアンと楽しもう! カーリング観戦入門



2026年冬季オリンピック出場選手が登場!カーリングのルールをわかりやすく解説。観戦がぐっと楽しくなる見どころをお伝えするほか、みなさまからの質問にもお答えします。

- 講師 女子カーリングチーム フォルティウス選手 小林 未奈・小谷 優奈
- 日時 8/2(日)13:00~14:30
- 受講料金 3,410円(入会金不要)

小林選手・小谷選手のプロフィールはこちら▶

全6回 野球がもっと面白くなる スコアブックの書き方



数字や記号を使い、野球の試合を記録するスコアブック。この講座では、「早稲田式」の基本的な書き方を学びます。スコアの書き方をマスターして野球観戦をより一層楽しみましょう。

- 講師 (一財)北海道高等学校野球連盟札幌支部
- 日時 月曜13:00~14:30 (7/6-13, 8/3-10-31, 9/7)
- 受講料金 7月~9月(6回)13,200円
- 教材費等 テキスト代1,540円 資料代3カ月900円

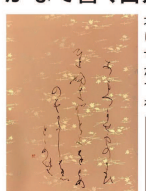
1日講座 小さくはじめてコツコツ続けよう 超・敷居の低い「ブランディングって何?」



ネーミング、パッケージ、広報などブランディングって実は中小企業やBtoB企業にこそ強く手法なんです。コピーライターの「そもそも話」で誰でもスッキリ。社内の意思決定に困っている担当者にもオススメ。

- 講師 コピーライター ディレクター 池端 宏介(インプロバイド)
- 日時 9/12(土)15:30~17:30
- 受講料金 5,830円(入会金不要)
- 教材費等 資料代40円

通年 さわびやかな書道 かなで書く百人一首



北海道では「下の句かるた」でなじみ深い百人一首を書いてみませんか。初心者の方は「いろは」からいいねいにお教えします。月1回の気軽なペースでかな書道基礎から楽しく学びましょう。

- 講師 北海道書道展委員 下村 美穂
- 日時 第2土曜10:30~12:00
- 受講料金 7月~9月(3回)6,930円
- 教材費等 半紙・料紙代等3カ月600円

全6回 心ほどける手仕事時間 パプーシュ刺繍



モロッコの伝統的な履物パプーシュ。ご自身の好きな色で刺繍を施して、ふわふわの白い糸「シメナガ」と、気持ちを込めた「ハート」の2足を完成させます。

- 講師 Laugh Sion主宰 甲谷 由美
- 日時 第2-第4水曜10:00~12:00
- 受講料金 7月~9月(6回)21,120円
- 教材費等 4,000円(作品による)

※仕上げの成形作業は講師が行います

通年 30分間の安心マンツーマン指導 やさしいギターレッスン



初心者から経験者まで、あなただけの時間を楽しめる個人ギターレッスンです。楽譜の読み方から憧れの一曲まで、あなたの目標やペースに合わせた進め方をいたします。

- 講師 クラシックギター、フォークギター講師 金田 聡
- 日時 第2-第4水曜10:00~13:00 ※各30分
- 受講料金 7月~9月(6回)21,780円
- 教材費等 教本、楽譜などを所持でない方は講師にご相談ください

全4回 ヨーロッパを動かした王家 ハプスブルク家の一千年



辺境の一領主から「日の没することなき帝国」の主となったハプスブルク家。大戦争の原因ともなったその王家の歴史を中心に、波乱に満ちたヨーロッパの歴史をお話します。

- 講師 札幌国際大学准教授 横川 大輔
- 日時 水曜10:00~12:00 (8/12-26, 9/9-30)
- 受講料金 8月~9月(4回)12,320円
- 教材費等 資料代2カ月200円

通年 ゆるっと整える 腸活体操



ストレッチややさしい体操で、からだの内側から整う感覚を大切にしています。日常生活にも取り入れやすい、簡単な動きを組み合わせて行います。

- 講師 腸活アドバイザー 田平 玲
- 日時 第2-第4木曜14:00~14:45
- 受講料金 7月~9月(6回)15,180円 ※別途傷害保険料
- 教材費等 初回テキスト代1,100円

※18歳以下の方70歳以上の方は1,100円が必要です。

通年 ほぐして鍛える アルファピクス

心地よい音楽を聴きながら、専用のゴムバンドを使ってゆったりと身体を動かす「アルファピクス」。程よい抵抗を感じながら、健やかな身体をつくりましょう。

- 講師 アルファピクスインストラクター 長尾 まゆみ
- 日時 第2-第4月曜14:00~15:00
- 受講料金 7月~9月(6回)15,180円 ※別途傷害保険料
- 教材費等 初回2,530円

※18歳以下の方70歳以上の方は1,100円が必要です。

1日講座 はじめてでも安心! みんなのけん玉教室



けん玉の基礎から、いろいろな技まで、ひとつひとつ楽しくチャレンジしていきます。子どもから大人まで、はじめての方も、もっと上手になりたい方も大歓迎!

- 講師 けん玉 おおばけけん
- 日時 7/26(日)10:00~12:00
- 受講料金 2,530円(入会金不要)

1日講座 パパママがつくる キッズのヘアアレンジ リボンのツイントール



ヘアメイクのプロによるお子様のヘアアレンジレッスン。キレイな仕上げのツツをつかみ、可愛らしい髪型でお出かけを楽しみましょう。

- 講師 LAD HAIRオーナー ヘアデザイナー 渡部 勝哉
- 日時 7/26(日)13:30~15:00
- 受講料金 3,410円(入会金不要) ■教材費等 600円

※対象/幼稚園年齢~小学生までのお子様と保護者の方1人
※髪の色は黒髪から10cm以上レディ(短)あがりの場合15cm以上
※教室への入室は受講されるお子様と保護者の両方にさせていただきます
※美容関係の方は受講いただけません

新規ご入会の方は入会金2,200円が必要です。
(18歳以下の方70歳以上の方は1,100円が必要です。)
※1日講座を受講の場合、入会金は不要です。

○各講座とも定員になり次第、受付を締め切ります。講座の進捗状況はお問い合わせください。定員に満たない講座は途中から受講することもできます。○受講料金は原則3カ月分、または6カ月分を前納していただきます。○入会金、受講料金は原則返金できません。
○教材費、資料代、団体傷害保険料など別途必要な講座もございます。○祝日などで講座の開催回数・受講料金が変更される場合がございます。また都合により開講を中止にする場合がございます。○ご予約から10日以内に窓口またはコンビニでお支払いください。
○コンビニで支払いの際の振込手数料660円はお客様のご負担となります。期日が過ぎても入金がない場合は予約をキャンセルさせていただきます。○講座詳細はホームページでご確認ください。

道新文化センター 札幌教室

札幌市中央区北1条東1丁目7-1 アルファセンタービル 営業時間:月~金曜 9:30~19:00 土曜 9:30~18:00 ※日・祝休み



7月期 募集中



講座検索はこちら

通年...2026年10月以降も継続して受講できる講座です 全○回...記載された回数で修了する短期講座です(記載された回数と受講回数異なる講座は、次期のお支払いがごさいます)
1日講座...1日で修了する講座です

機械に振り回されない 自分になる方法

多忙な毎日を通す方のための実践型講座。心のモヤモヤを放置せず、自分の機械は自分で整える。考えではなく、気づきの起点となる2日間です。

講師 行動科学(社会心理学)博士 土倉裕子
日時 木曜18:30~20:00(7/9,7/23)
受講料 7月(2回)6,820円

学割アリ! キャッチコピーの世界

つって体験。コトを応える。

キャッチコピーの世界

前回大好評!プロの現場コピーライター直伝、キャッチコピーの作り方。講義を受けて実際に書いてみる実践型の講座です。

講師 地崎 宏介 岡部裕美 鈴木拓郎
日時 月曜18:30~20:30(8/24,9/7,28)
受講料 8月~9月(3回)
一般20,790円、学生16,830円
教材費 資料代3,000円

産学と現地見学で学ぶ 小樽の歴史的建造物・旧旭陽亭

国内外の著名人が訪れ、様々な逸話とゆかりの品々が残されている旧旭陽亭。北海道を代表する老舗科学150年の歴史とその魅力をお伝えします。

講師 小樽高専大 産学研究員 高野 宏宏
日時 月曜10:00~11:30(9/6,13)
受講料 9月(2回)6,270円 ※別途会場費500円
教材費 資料代2,000円
※お申し込み後、2回ほど現地見学です。

北条氏康とその一族

戦国時代の関東で最大の大名となった北条氏康とその一族について、初代の伊勢宗瑞(北条早雲)から解説します。

講師 藤女子大学 教授 井上 上穂
日時 火曜13:00~14:30(7/28,8/25,9/29)
受講料 7月~9月(3回)9,240円
教材費 資料代900円

源氏物語の和歌を書こう かな書 雅な世界~自分結むつろ~

初心者はいはるは1単体から始め、2~3文字ずつ文字数を増やし、31文字ある和歌を書けるよう進めます。

講師 北海道書道展委員 清池田 友志
日時 第2~第4火曜15:30~17:00
受講料 7月~9月(6回)13,860円
教材費 資料代7月200円程度

心の杖としての短歌 短歌鑑賞と実作

日々の思いや気づきを短歌に表現してみましょう。現代歌人の作品鑑賞の時間も設けます。

講師 「短歌」読者 長田 直美
日時 第2~第4水曜10:00~12:00
受講料 7月~9月(6回)13,860円
教材費 資料代7月300円

イラストで学ぶ さっぽろのおさかな

講師が描いた、札幌に生息する魚や生き物の絵を、その特徴を聞きながら、画用紙に貼ってまとめます。夏休みの自由研究にもピッタリです。

講師 道産かじりかき 日 時 8/2(日)13:00~15:00
受講料 2,530円(入会金不要)
教材費 600円
※対象:小学生(保護者同伴)の女の子を募集
※対象外:小学生(保護者同伴)の男の子

聞いて学ぶ化学のせかい 基礎から大学研究まで

モノづくりや環境問題の解決に深く関わっている化学について、基礎知識から専門的な研究まで行っている研究活動についても、簡単な実験例を含めて紹介します。

講師 公立千歳科学技術大学 理工学部 応用化学生物科 教授 藤田 知哉
日時 8/8(土)13:00~14:30
受講料 2,530円(入会金不要)
※対象:高校生以上

チャクラと瞑想

からだのエネルギーが入り出すチャクラを認識して、瞑想を始めると、心も自分の内面と向き合う時期を作ることができる。心とからだのバランスが心地よくなっていきます。正しい知識を身に付けて日々の生活に取り入れましょう。

講師 サマディオスタジオ代表 栗林 智子
日時 第1~第3木曜18:30~19:30
受講料 7月~9月(6回)15,180円
教材費 初回500円、資料代1,000円

1ヵ月集中ゴルフレッスン

室内レッスン4回とラウンドレッスン1回の1ヵ月講座です。フォームの確認や飛距離を出す方法を習得し、コースを回る楽しさを感じましょう。

講師 GSゴルフスクール 原田 真子
日時 金曜14:00~16:00
※2回~21回 毎週18:00~21:00
※2回~21回 毎週18:00~21:00
受講料 7月(5回)13,750円 ※別途会場費500円
教材費 (室内)ボール60分1,550円
(ラウンド)施設利用料5,000円
会場 (室内)岸野アインゴルフレンジ (豊平区平岸1条16丁目) (ラウンド)真駒内カントリークラブ (南区宮前200番地)

デューク更家式 ウォーキングレッスン

身体を正しく動かすと、骨格や筋肉のバランスを整えます。その結果、膝痛・腰痛・股関節痛の予防にもつながります。普段の「歩き方」に意識を持ち、身体の内側からキレイに、健康的に美しくなります。

講師 デューク更家公認 ウォーキングリスト プロフェッサー 藤村 仁志
日時 第2~第4土曜16:11~17:15
受講料 7月~9月(6回)22,440円 ※別途会場費500円
※対象:中高生以上

腰痛・ひざ痛 予防体操

関節まわりの状態に合わせた運動で、腰や膝の不調を和らげます。姿勢維持に大切な体幹を鍛えて、健やかな身体をつくりましょう。

講師 健康運動指導士 木田 弘恵
日時 火曜12:45~14:00
受講料 7月~9月(11回)19,360円
※別途会場費500円

丘珠空襲の記憶と記録 教科書に載らなかった札幌の空襲

81年前のあの日、札幌で何があったのか、学校で教わるのとは違った丘珠空襲の記憶と記録を通して、私たちの足元に隠れた戦争の歴史を究めます。

講師 北海道歴史教育者協議会 平井 敦子
日時 7/5(日)10:30~12:00
受講料 2,860円(入会金不要)
教材費 500円

「万葉炭鉱」の記憶

かつて栗沢町(現在の岩見沢市)にあった「万葉炭鉱」の歴史に迫る講座です。明治に開採し、台風にによる浸水で昭和9年に閉山するまでの流れと、そこにあった人々の暮らしを、講師が語ります。

講師 北海道歴史学研究会 会長 成瀬 雄太
日時 7/18(土)15:30~17:30
受講料 3,410円(入会金不要)

アイヌ文化の源流を語る 濠文化を知る

アイヌ文化はどのように形成されたのか、その謎を解くために、考古学的に先行する文化のひとつである濠文化について解説します。

講師 北海道立博物館 学芸員 藤田 知哉
日時 第1~第3木曜13:00~14:30(9/6-13)
受講料 9月(2回)6,820円
教材費 資料代1,000円

財閥と日本近代史

日本が近代国家へと成長する過程で、財閥が果たした役割についてお話しします。近代日本の歩みと財閥との密接な関係を読み解きます。

講師 北海道大学教員 伊藤 洋司
日時 第2~第4土曜15:30~17:00
受講料 7月~9月(3回)9,240円
教材費 資料代800円

浴衣の着こなし術

着付けや帯結び、着崩れの直し方など、“美しく浴衣を着こなすコツ”を覚えて、ちょっと差がつく浴衣美人でお出かけしましょう。

講師 東京まきもの学院学院長 藤本 直子
日時 7/16(日)13:00~12:00
受講料 3,300円(入会金不要)
教材費 さきめ1,370円(お持ちでない方)
※対象:中高生以上

ゆっくり楽しく レパーハープ入門クラス

小型ハープの演奏を楽しく講座です。楽器のレンタルもありませんので、初心者の方も気軽にご参加いただけます。

講師 the main bleu(ザ・メインブルー)音楽教室代表 小野寺 希子
日時 第2~第4土曜15:00~16:00
受講料 7月~9月(6回)22,440円
テキスト 1,600円
※対象:中高生以上
※別途会場費100円

体験講座 & 1日講座 興味のある習い事を気軽にお試し!

2ヵ月体験

短歌×世界遺産 短歌集中講座

講師 道新文化センター 常任理事 丸山 雅夫
日時 第1~第3土曜13:00~15:00
7/4-18,8/1
受講料 7月~8月(3回)7,260円

2ヵ月体験

石青デッサン

講師 美術家 岡部 裕美
日時 木曜(月)15:30~17:30
7/3(日)9,240円
教材費 画材代400円

1ヵ月体験

染めから始める日本画 色紙に花を描く

講師 日本画家 城戸 正子
日時 第2~第4土曜15:30~17:30
7/2(日)5,720円
教材費 画材代400円

1ヵ月体験

紙やから始める日本画 色紙に花を描く

講師 サツキホール創作ビーズ講師 坂本 千代子
日時 木曜13:00~15:00(7/9-30)
7/2(日)5,720円
教材費 10,450円
※対象:中高生以上

1ヵ月体験

50歳から始めるよう シニアのための 脳トレリアン

講師 ピアノ/うけうち講師 坂本 千代子
日時 第2~第4月曜11:00~12:00
7/2(日)5,500円
教材費 500円
※対象:50歳以上

1ヵ月体験

マイレ本陣の ハワイアンダンス

講師 NPO法人マイレ本陣 フラスクール 高橋 洋子
日時 第2~第4土曜15:30~17:00
7/5(日)10,450円
7/8(水)別途会場費500円

1ヵ月体験

足腰から始める 運動と手の描き方

講師 美術作家 坂本 千代子
日時 第2~第4土曜18:00~20:00
7/4-18,8/1
受講料 7月(2回)11,000円
教材費 画材代2,750円程度

1ヵ月体験

カラーインクで描く 鳥と葉っぱを描く

講師 イラストレーター 佐々木 小世里
日時 第2~第4土曜13:00~14:45
7/2(日)6,160円
※対象:中高生以上

1ヵ月体験

新しいビーズで飾る タペストリー

講師 サツキホール創作ビーズ講師 坂本 千代子
日時 木曜13:00~15:00(7/9-30)
7/2(日)5,720円
教材費 10,450円
※対象:中高生以上

1ヵ月体験

50歳から始めるよう シニアのための 脳トレリアン

講師 ピアノ/うけうち講師 坂本 千代子
日時 第2~第4月曜11:00~12:00
7/2(日)5,500円
教材費 500円
※対象:50歳以上

1ヵ月体験

マイレ本陣の ハワイアンダンス

講師 NPO法人マイレ本陣 フラスクール 高橋 洋子
日時 第2~第4土曜15:30~17:00
7/5(日)10,450円
7/8(水)別途会場費500円

1日体験

民族舞踊家 高橋 洋子

講師 民族舞踊家 高橋 洋子
日時 第3~第5金曜18:00~19:15
7/2(日)4,840円
※別途会場費500円

1ヵ月体験

優しい日本の歌

講師 声楽家「麗の会」会員 丸山 雅夫
日時 第2~第4火曜10:30~12:00
7/2(日)5,060円
教材費 資料代200円
※対象:中高生以上

1ヵ月体験

二胡教室

講師 二胡演奏者 坂本 千代子
日時 第1~第3金曜12:30~14:30
7/2(日)8,360円
教材費 二胡1台3,000円 (二胡持参可)
※対象:中高生以上

1ヵ月体験

筋力エクササイズ KAZE*

講師 日本健康体操協会認定インストラクター 坂本 千代子
日時 第1~第3月曜13:15~14:15
7/2(日)5,500円
※別途会場費500円

1ヵ月体験

50歳から始めるよう シニアのための 脳トレリアン

講師 ピアノ/うけうち講師 坂本 千代子
日時 第2~第4月曜11:00~12:00
7/2(日)5,500円
教材費 500円
※対象:50歳以上

1ヵ月体験

マイレ本陣の ハワイアンダンス

講師 NPO法人マイレ本陣 フラスクール 高橋 洋子
日時 第2~第4土曜15:30~17:00
7/5(日)10,450円
7/8(水)別途会場費500円

1日体験

日本盆踊り巡り

講師 日本盆踊り協会 高橋 洋子
日時 第2~第4土曜10:00~12:00
2,900円(入会金不要)
教材費 盆踊り道具一式 各3,000円

1ヵ月体験

からだにやさしい 健康体操

講師 札幌市SSKT 竹村 紀子
日時 ①水曜14:15~15:30
②金曜15:30~16:45
8/7(日)10,450円
※別途会場費500円

1ヵ月体験

遅くはない! 体能力体操

講師 体能力認定指導者 坂本 千代子
日時 第1~第3月曜13:15~14:15
7/2(日)5,500円
※別途会場費500円

1ヵ月体験

筋力エクササイズ KAZE*

講師 日本健康体操協会認定インストラクター 坂本 千代子
日時 第1~第3月曜13:15~14:15
7/2(日)5,500円
※別途会場費500円

1日体験

あなたもあなたの 現代川柳入門

講師 北海道川柳連盟選考委員 現代川柳協会 鈴木 厚子
日時 7/9(水)12:00
受講料 2,420円(入会金不要)
教材費 資料代500円

1ヵ月体験

古武術

講師 日本全日本武道連盟8段・8級 滝元 誠樹
日時 第2~第4土曜19:30~20:45
7/5(日)11,000円
教材費 1,300円以上

1日体験

パッチワーク キルト

講師 日本パッチワーク協会 高橋 洋子
日時 7/2(日)10:00~12:00
2,900円(入会金不要)
教材費 キルト機 各3,000円

1日体験

シールアート クレイフラワー

講師 ジェンコフスクール 北海道支部 支店長 中川 裕子
日時 7/3(日)10:00~12:00
受講料 2,860円(入会金不要)
教材費 1,600円
会場 中川裕子アート教室(北区内新13条18丁目)

1日体験

草月流いけばな・アレンジフラワー

講師 草月流いけばな師範 坂本 千代子
日時 7/16(水)10:00~12:00
受講料 1,500円
教材費 1,500円
※申込締切日9/10(日) ※北区内新13条18丁目

1日体験

あなたもあなたの 現代川柳入門

講師 北海道川柳連盟選考委員 現代川柳協会 鈴木 厚子
日時 7/9(水)12:00
受講料 2,420円(入会金不要)
教材費 資料代500円

1日体験

あなたもあなたの 現代川柳入門

講師 北海道川柳連盟選考委員 現代川柳協会 鈴木 厚子
日時 7/9(水)12:00
受講料 2,420円(入会金不要)
教材費 資料代500円

1日体験

スマホで撮る 旅行写真

講師 写真家 菅野 浩一
日時 7/11(土)10:00~11:30
受講料 3,300円(入会金不要)
※対象:スマートフォンユーザー

1日体験

小さな思いがけい クラゲの ミニ盆栽

講師 菅野 浩一
日時 7/11(土)10:00~11:30
2/13:00~15:30
受講料 3,630円(入会金不要)
教材費 各3,000円

1日体験

七宝焼でつくる アクセサリー

講師 七宝焼代表 菅野 浩一
日時 7/13(日)10:00~12:00
受講料 3,300円(入会金不要)
教材費 1,500円

1日体験

民謡

講師 日本民謡協会認定師範 菅野 浩一
日時 7/16(水)10:30~12:00
受講料 2,310円(入会金不要)

1日体験

レザークラフト 眼鏡ケース

講師 SOTAL LEATHER PRODUCTS 高橋 洋子
日時 7/18(土)14:00~16:00
受講料 3,630円(入会金不要)
教材費 3,000円

1日体験

あなたもあなたの 現代川柳入門

講師 北海道川柳連盟選考委員 現代川柳協会 鈴木 厚子
日時 7/9(水)12:00
受講料 2,420円(入会金不要)
教材費 資料代500円

1日体験

スマホで撮る 旅行写真

講師 写真家 菅野 浩一
日時 7/11(土)10:00~11:30
受講料 3,300円(入会金不要)
※対象:スマートフォンユーザー

1日体験

小さな思いがけい クラゲの ミニ盆栽

講師 菅野 浩一
日時 7/11(土)10:00~11:30
2/13:00~15:30
受講料 3,630円(入会金不要)
教材費 各3,000円

1日講座

入門! スッキリわかる! スマホの基本と LINEの使い方

講師 ソフトバンク株式会社 札幌支店 坂本 千代子
日時 8/20(木)13:30~15:30
受講料 2,200円(入会金不要)

1日講座

10dayゴスペル あの映画音楽を 歌おう

講師 ナツキホールスクール 新藤 敦子
日時 9/6(日)13:00~15:00
受講料 3,080円(入会金不要)
教材費 240円、会場費110円
ナツキホールスクール(中央区大通東3丁目)

1日講座

レザークラフト 眼鏡ケース

講師 SOTAL LEATHER PRODUCTS 高橋 洋子
日時 7/18(土)14:00~16:00
受講料 3,630円(入会金不要)
教材費 3,000円

1日講座

あなたもあなたの 現代川柳入門

講師 北海道川柳連盟選考委員 現代川柳協会 鈴木 厚子
日時 7/9(水)12:00
受講料 2,420円(入会金不要)
教材費 資料代500円

1日講座

スマホで撮る 旅行写真

講師 写真家 菅野 浩一
日時 7/11(土)10:00~11:30
受講料 3,300円(入会金不要)
※対象:スマートフォンユーザー

1日講座

小さな思いがけい クラゲの ミニ盆栽

講師 菅野 浩一
日時 7/11(土)10:00~11:30
2/13:00~15:30
受講料 3,630円(入会金不要)
教材費 各3,000円

新規ご入会の方は入会金2,200円が必要です。○各講座とも定員になり次第、受付を締め切ります。講座の遅延状況はお問い合わせください。定員に満たない講座は途中から退席することもできます。○受講料は原則原則3ヵ月分、または7ヵ月分を前納していただきます。○入会金、受講料金は原則返金できません。○教材費、資料費、団体研修保険料などは別途必要となる場合があります。○祝日など休講日・振替日・受講料金が変更される場合があります。また都合により開講中止となる場合がございます。○ご予約が10日以上前に入会またはキャンセルの場合は、キャンセル料を請求させていただきます。○キャンセル料はホームページでご確認ください。○キャンセル料を支払います。振替手数料660円はお客様のご負担となります。期日が過ぎても入金がない場合は予約をキャンセルさせていただきます。○講座詳細はホームページでご確認ください。

道新文化センター

マナビのトビラ
Vol.2 2026 SUMMER

札幌教室
2026年7月期講座一覧

札幌教室

はじめてでも学べる、日本の古典芸能

「観世流能楽入門 ～仕舞い講座・謡い講座～」

室 町時代に大成し、約650年にわたり受け継がれてきた日本の古典芸能「能」。「観世流能楽入門」では、能の最大流派・観世流に属し、国内外の舞台上で活躍する能楽師・観世喜正先生から直接指導を受けることができます。

観世喜正先生は三世観世喜之さんの長男として生まれ、2歳7カ月で初舞台を踏みました。公演出演の傍ら、テレビドラマの能楽指導、大学での講義などを通じ、能の普及や教育活動にも力を注いでいます。

札幌との関わりも深く、道内の能の愛好家が集う札幌観世九皐会^{きゅうこう}で長年にわたり稽古を担当。「舞台を見て能に興味を持った」「気軽に能に触れてみたい」という声を受け、2000年に道新文化センターで入門講座を開講しました。以来、東京から月2回札幌に通い、四半世紀にわたって指導を続けています。

講座は、能の所作を身につける「仕舞い」と、能のセリフや歌を習得する「謡い」の二つがあり、それぞれ10～20人ほどが参加しています。仕舞い講座では、正しい姿勢や能特有の「すり足」を学び、決められた「型」と呼ばれる動きを組み合わせることで演目を舞うところまで丁寧に指導します。謡い講座では、皆で声を出して発声や節回しを練習するほか、言葉の意味や物語の背景についてのレクチャーも行います。いずれの講



能「羽衣」 天女の衣に身を包んだ観世喜正先生



能「熊野」より



能「屋島」より

(撮影：青木信二)

座も、初めて能に触れる方でも無理なく学べる内容となっており、年齢や経験を問わずどなたでもご参加いただけます。

「能は江戸時代から続くお稽古ごとの元祖。自ら舞い、謡うことで、何百年も前の人たちと同じ時間を共有できます」と観世喜正先生。演目の舞台となった土地や史跡を訪ねるなど、講座をきっかけに興味や関心をさらに広げて

いく受講生も多いそうです。日本の伝統文化に触れ、その奥深さを体感できる特別な講座です。



講師が実演して個別指導します

〈仕舞い講座〉

【日 時】 水曜13:00～15:00
(7/1・15・29、8/5・29、9/9・16)
【受講料金】 7月～9月(7回)17,710円
【会場費】 3カ月3,850円
【教材費】 仕舞扇5,500円から

〈謡い講座〉

【日 時】 水曜15:00～16:30
(7/1・15・29、8/5・29、9/9・16)
【受講料金】 7月～9月(7回)15,400円
【会場費】 3カ月3,850円
【教材費】 テキスト代1冊2,300円程度
(半年間に2～3冊使用予定)

【会場】 豊水会館2階和室(札幌市中央区南8条西2丁目)
※日程・講師が変更になる場合がございます。

詳細・申し込みはこちら▶



【講師】 観世喜正
かんぜよしまさ
観世流能楽師。公益社団法人能楽協会常務理事。1970年生まれ。東京在住



鉛筆で描く、表現の第一歩

「基礎からのデッサン」



モチーフは季節に合わせて選んでいるそう



教室では皆さんがそれぞれに静かな集中の時間を楽しんでいます

受講生一人ひとりに寄り添いながら実践的な指導をする佐藤先生



明

るい日差しが差し込む教室で、受講生たちは静かに鉛筆を走らせます。視線の先には、講師の佐藤綾香先生が「朝食」をテーマに選んだフランスパンや卵、グラスなどが並んでいました。

受講生は4Hから4Bまで9種類の鉛筆を使って丁寧に写し取り、練り消しで陰影を調整。1回2時間のレッスンを4回重ねて一つの作品を仕上げます。講座の狙いは「見る力を育むこと」と佐藤先生。デッサンは油絵や水彩など、さまざまな表現の基礎となる技術です。モチーフをよく見て質感や形を捉え、光と影を表現していきます。

受講生は初心者から10年以上続けている方までさまざま。佐藤先生は「その方にとって描きやすい方法を理論的に提案します」と話します。卵を描くときは、中心軸が重なるように大小二つの正円を描き、その輪郭をつなげて補助線にすると描きやすいなど、具体的なコツを教えてください。

【講師】 佐藤綾香／油彩画家・アートセラピスト。札幌生まれ。札幌大谷大学研究生美術専攻修了、多摩美術大学大学院美術研究科博士前期課程修了。国内外の展覧会に多数出展、個展も開催している。

【日時】 第1・第3水曜 10:00～12:00 【受講料金】 7月～9月(7回) 17,710円 【教材費】 デッサンモデル代 1回1,000円程度
※第1・第3土曜にも同時間で開講中。詳細はお問い合わせください。

詳細・申し込みはこちら▶



自分のペースで楽しむ

「美しく結ぶ マクラメ」

ひ もを結び合わせて模様や形をつくる「マクラメ」。さまざまな結び方を組み合わせることで、アクセサリーや雑貨など、多彩なオリジナル作品を生み出すことができます。

工房めがねゆきうさぎ主宰のすみえ先生が、基本の結び方からていねいに指導します。ネックレスや指輪、バッグなど、作りたい作品を先生と相談しながら、それぞれのペースで制作できるのが魅力です。技法を身につければ、壁掛けなど大きめで複雑な作品にも挑戦できます。

「教室にはさまざまな年代、職業の方が集まり、作品作りを通して会話が弾みます」とすみえ先生。手芸に慣れていない方でも取り組みやすく、完成した作品からは手作りならではの温かさが感じられます。



ビーズなどと組み合わせてネックレスやブレスレットに



マクラメ編みで作った鉢をつるすハンガー

【講師】 すみえ／札幌でビーズとマクラメの教室「工房めがねゆきうさぎ」を主宰。作品販売やワークショップなども行っている。

【日時】 第4土曜13:00～15:00 【受講料金】 7月～9月(3回) 9,570円 【教材費】 初回 1,650円、以降は作品による。

詳細・申し込みはこちら▶



※一日体験講座は掲載していません。ホームページをご覧ください。

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
■札幌教室：札幌市中央区北1条東1丁目7-1 アルファセンタービル5階			
教養			
～学びなおし数学～高校1年生を学ぶ	西森 敏之	2・4(木)10:00-12:00	15,840円 (6)
～学びなおし数学～中学1年生を学ぶ	西森 敏之	2・4(金)10:00-12:00	15,840円 (6)
～学びなおし数学～中学2年生を学ぶ	西森 敏之	1・3(水)10:00-12:00	18,480円 (7)
～学びなおし数学～中学3年生を学ぶ	西森 敏之	1・3(金)10:00-12:00	15,840円 (6)
『論語』を読む	田海 秀穂	1・3(木)13:00-14:30	15,180円 (6)
アイヌ文化の母体、擦文文化を知る	種石 悠	月2(日)13:00-14:30	6,820円 (2)
お江戸に学ぶ	岸本 良信	第1(水)15:30-17:00	12,320円 (4)
キャッチコピーの世界	池端 宏介 ほか	(月)18:30-20:30	19,140円 (3)
ギリシア神話—神々や英雄たちの住む世界	吉武 純夫	第4(木)13:00-15:00	9,570円 (3)
キリスト教と日本の宗教の提携	三上 章	2・4(水)10:30-12:00	16,500円 (6)
すっきりわかる日本史の流れ～中世編(1)	一瀬 啓恵	第1(土)10:00-11:30	8,580円 (3)
ステップアップ朗読	福井 慎二	2・4(火)10:30-12:00	16,170円 (6)
ステップアップ朗読サンデー	福井 慎二	月2(日)13:00-14:30	16,170円 (6)
はじめての古文書	羽田野 珠代	第2(火)10:00-12:00	8,580円 (3)
	羽田野 珠代	第2(土)10:00-12:00	8,580円 (3)
	羽田野 珠代	第4(土)10:00-12:00	8,580円 (3)
ハプスブルグ家の一千年	横川 大輔	2・4(水)10:00-12:00	12,320円 (4)
ファミリーヒストリーを調べてみませんか	岸本 良信 ほか	第1(火)15:00-16:30	9,240円 (3)
もう一度学ぶヨーロッパの歴史	川口 琢司	第1(水)13:00-14:30	11,440円 (4)
ヨーロッパ史の転換点を知る	横川 大輔	(金)10:00-12:00	6,160円 (2)
ラテン語文法をゆっくり、しっかり学ぶ	三上 章	2・4(金)13:30-15:00	16,500円 (6)
宇宙惑星学入門	倉本 圭	第2(月)18:30-20:00	7,590円 (3)
歌舞伎の魅力	安藤 晃	第3(火)10:30-11:45	7,920円 (3)
漢詩を味わう	陳 恵陽(チン ケイヨウ)	1・3(月)15:30-17:00	13,860円 (6)
韓国文化の旅	権 錫永(クォン ソギョン)	第3(水)10:00-11:30	9,570円 (3)
基礎から学ぶテクニカル分析	広部 博幸	1・3(木)18:30-20:00	17,160円 (6)
基礎から学ぶ化学	高田 知哉	第4(木)10:30-12:00	5,500円 (2)
近現代イギリスの社会と文化	仲丸 英起	第2(水)13:00-14:30	8,580円 (3)
近代以前の東アジア関係史	川口 琢司	第4(水)13:00-14:30	8,580円 (3)
型を知るともっと楽しい クラシック音楽	本堂 知彦	第2(月)10:30-12:00	9,570円 (3)
高校 世界史を学ぶ	出口 敬智	2・4(火)10:00-11:30	15,840円 (6)
高校日本史を学ぶ	相庭 達也	2・4(土)10:00-11:30	15,840円 (6)
財閥と日本近代史	一瀬 啓恵	第2(土)15:30-17:00	9,240円 (3)
札幌歴史散策～秋～	赤谷 正樹	2・4(土)10:00-12:00	11,000円 (4)
邪馬台国を考える	和田 敬典	第1(土)13:00-14:30	9,240円 (3)
初めての「朗読教室」	渡辺 玲子	2・4(水)12:45-14:45	23,100円 (6)
小樽の歴史的建造物・旧魁陽亭	高野 宏康	月2(日)10:00-11:30	6,270円 (2)
心の目で見る絵画	守分 美佳	第3(月)18:30-20:30	8,580円 (3)
深掘り！ すっきりわかる日本史	一瀬 啓恵	第3(土)10:00-11:30	8,580円 (3)
世界情勢を読み解く	崔 碩鎮(チェ ソクジン)	2・4(火)13:00-14:30	15,180円 (6)
西洋美術を楽しむ	下濱 晶子	第1(土)13:00-14:30	8,580円 (3)
昔の漢字—金文を読む—	和田 敬典	1・3(金)13:00-14:30	15,180円 (6)
村井裕子の朗読教室	村井 裕子	2・4(月)10:30-12:30	23,100円 (6)
	村井 裕子	1・3(火)10:15-12:15	23,100円 (6)
大人が楽しむ絵本の世界	森 景子	第4(水)13:00-14:30	9,240円 (3)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
地球惑星学入門	倉本 圭	第3(土)13:00-14:30	7,590円(3)
中国古代青銅器の世界	和田 敬典	2・4(金)10:00-11:30	15,180円(6)
哲学の時間	村松 正隆	月1(土)10:00-11:30	7,920円(3)
道元の『正法眼蔵(しょうぼうげんぞう)』を読解する	三上 章	1・3(水)10:30-12:00	19,250円(7)
日本の名城を知る	岸本 良信	第1(月)15:30-17:00	9,240円(3)
	岸本 良信	第1(木)15:30-17:00	9,240円(3)
日本経済を読み解くコツ	宮本 融	第4(金)10:00-11:30	9,240円(3)
日曜の朝はモーツァルト	塚田 康弘	月1(日)10:30-12:00	8,250円(3)
仏教入門と仏教聖典	山本 耕雲	月1(日)13:00-14:30	9,240円(3)
北の歴史探訪	森山 祐吾	2・4(月)13:00-15:00	15,840円(6)
北海道島の縄文文化	越田 賢一郎	第2(木)15:30-17:00	8,580円(3)
北海道廃線探訪	渡辺 真吾	2・4(火)18:30-20:00	15,180円(6)
北条氏康と北条一族	平井 上総	第4(火)13:00-14:30	9,240円(3)
幕末日本の群像	田海 秀穂	第2(金)13:00-14:30	9,240円(3)
悠久のペルシア	川口 琢司	第2(水)13:00-14:30	8,580円(3)
歴史を彩った人々	加藤 敬一	1・3(木)13:00-15:00	12,540円(6)

自然

スターウォッチング～銀河を歩こう	渡辺 和郎	第1(水)18:30-20:00	9,240円(4)
【社外】ゆったり自然散歩【土曜クラス】	住友 順子	第3(土)10:00-12:00	8,250円(3)
【社外】ゆったり自然散歩【木曜クラス】	住友 順子	第4(木)10:00-12:00	8,250円(3)
【社外】始めよう！バードウォッチング	猿子 正彦	第2(火)10:00-12:30	5,720円(2)
【社外】熟年からのゆっくり健康ウォーキング	NPO法人札幌歩こう会指導員	第2(水)09:50-12:00	2,420円(1)
【社外】里地・里山歩き	住友 順子	第3(木)10:00-12:00	8,250円(3)

文学

『ワインズバーグ、オハイオ』を原書で読む(3)	伊藤 章	1・3(水)10:30-12:00	18,480円(7)
『栄花物語』の世界	田中 幹子	第3(木)14:00-15:30	7,920円(3)
『源氏物語』の名場面を読む 第一講 桐壺 光源氏誕生	小野瀬 知美	2・4(火)15:00-16:30	15,180円(6)
『古事記』の世界	原田 直保美	2・4(木)13:00-14:30	16,500円(6)
『若草物語』第1部を原書で読む(2)	伊藤 章	2・4(月)13:00-14:30	17,160円(6)
『日本書紀』をよむ	岡本 恵理	第2(水)10:30-12:00	7,590円(3)
『万葉集』巻一を読むー初期万葉の歌ー	原田 直保美	第1(火)14:45-16:15	8,250円(3)
『万葉集』秀歌鑑賞ー万葉びとの人生ー	原田 直保美	2・4(月)10:00-12:00	13,860円(6)
エッセイ教室<第1水曜>	木村 仁	第1(水)13:00-15:00	7,920円(3)
エッセイ教室<第3水曜>	木村 仁	第3(水)13:00-15:00	7,920円(3)
エピソードで楽しむ百人一首	林 晃平	2・4(水)12:30-14:00	13,860円(6)
こんにちは、川柳	館林 みち代	2・4(金)10:00-12:00	13,860円(6)
サンデー短歌三昧<午後>	遠野 瑞香	月1(日)13:00-15:00	6,930円(3)
サンデー短歌三昧<午前>	遠野 瑞香	月1(日)10:00-12:00	6,930円(3)
ゼロから始める俳句入門	五十嵐 秀彦	1・3(火)18:30-20:30	15,180円(6)
たのしい俳句	辰巳 奈優美	1・3(水)15:30-17:30	16,170円(7)
はじめての短歌 つくる・読む・たのしむ	樋口 智子	第2(土)13:30-15:00	8,910円(3)
やさしい文章表現	内記 規子	1・3(火)13:00-14:30	13,860円(6)
楽しい俳句 実作指導と秀句鑑賞	五十嵐 秀彦	1・3(火)10:00-12:00	15,180円(6)
韓国文学を読む	韓 然善(ハン ヨンソン)	第1(土)15:30-17:00	9,570円(3)
季節を楽しむ俳句 ～季節と暮らしを言葉に～	橋詰 伸一	2・4(金)13:00-15:00	13,860円(6)
究極の一冊が見つかる！山猫読書倶楽部	吉本 椎葉	2・4(土)15:30-17:00	13,860円(6)
月イチおしゃべり句会	瀬戸 優理子	第1(木)13:00-15:15	9,570円(3)
月イチ俳句講座	瀬戸 優理子	第3(木)13:00-15:00	8,580円(3)
原典で味わう源氏物語 『空蝉』を読む	林 晃平	2・4(水)10:30-12:00	13,860円(6)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
源氏物語の女君たち	田中 幹子	第2(木)14:00-15:30	7,920円(3)
現代川柳入門	鈴木 厚子	2・4(木)10:30-12:00	13,860円(6)
現代短歌を楽しむ	山田 航	第2(水)12:30-14:00	9,900円(3)
口語でつくる短歌入門	山田 航	2・4(木)18:30-20:00	13,200円(6)
今日を詠う俳句	陽 美保子	2・4(月)10:00-12:00	13,860円(6)
実作 掌編小説<基礎>	森 厚	1・3(土)10:40-12:10	15,840円(6)
初級シナリオ実践講座	吉本 椎葉	1・3(火)18:30-20:00	17,160円(6)
心に届くエッセイの書き方	森 厚	第1(土)09:30-10:30	7,920円(3)
草双紙『珠家土産』を読む	林 晃平	1・3(金)10:30-12:00	15,180円(6)
短歌鑑賞と実作	長田 直美	2・4(水)10:00-12:00	13,860円(6)
土曜句会	松王 かをり	第3(土)10:00-12:00	9,900円(3)
日曜俳句会	齋藤 雅美	月1(日)10:30-12:30	7,590円(3)
脳が元気に 脳活川柳	岡崎 守	2・4(火)13:00-14:30	13,860円(6)
俳句入門 現代の俳句の鑑賞と実作	五十嵐 秀彦	第3(土)13:00-15:00	7,590円(3)
文字表現でよむ『古事記』	岡本 恵理	第4(水)10:30-12:00	7,590円(3)
萬葉集の名歌を楽しむ 巻十一「古今相聞往来の歌」	小野瀬 知美	第1(金)13:00-14:30	7,590円(3)

宗教

写経に親しむ	小比賀 秋水	毎週(月)10:00-12:00	23,760円(12)
親鸞に学ぶ～歎異抄の世界	曾我 朋寛・黒澤 康聡	2・4(火)13:00-14:30	12,540円(6)
仏教のこころ	八力 廣超・谷川 靖郎	1・3(金)10:00-11:30	12,540円(6)

語学

Current News Discussion and Debate	ウィリアム ノエル	1・3(金)19:00-20:20	20,460円(6)
イタリア語 初級	安達 美帆	毎週(木)10:00-11:00	29,040円(12)
イタリア語 初中級	安達 美帆	毎週(火)19:30-20:40	34,320円(12)
イタリア語 入門	安達 美帆	毎週(火)18:10-19:20	30,360円(12)
	安達 美帆	毎週(木)11:20-12:30	30,360円(12)
キフと楽しく英会話	サイモンズ クリストファー	1・3(土)10:00-11:30	15,840円(6)
ネイティブと話そう! 日常英会話	チャド アイソン	2・4(木)19:00-20:30	15,840円(6)
ハワイ出身講師と学ぶ英会話	チャド アイソン	2・4(金)13:30-15:00	17,820円(6)
まちかど英会話	渡辺 清子	月3(月)13:00-14:00	21,780円(9)
学びなおし英文法	杉野 多恵子	毎週(土)13:30-14:30	29,040円(12)
楽しく学ぶ英会話(外国人講師)	ティージェー	毎週(木)11:20-12:20	29,040円(12)
	ジョー ピンカム	毎週(金)12:00-13:00	29,040円(12)
楽しく学ぶ英会話(日本人講師)	杉野 多恵子	毎週(水)12:20-13:20	29,040円(12)
楽しく学ぶ英会話(日本人講師・中級)	杉野 多恵子	毎週(水)10:00-11:00	29,040円(12)
楽しく学ぶ英会話(入門)	杉野 多恵子	毎週(木)10:00-11:00	29,040円(12)
韓国語レッスン 初中級	芳賀 恵	1・3(水)15:30-17:00	17,710円(7)
韓国語入門	韓 然善(ハン ヨンソン)	1・3(木)18:30-20:00	17,160円(6)
中級者のための韓国語	韓 然善(ハン ヨンソン)	2・4(木)18:00-19:30	15,840円(6)
中国語を学ぶ	芦沢 幸恵	毎週(水)10:00-11:20	27,170円(13)
中国語会話 入門	劉 少英(リュウ ショウエイ)	月3(土)15:00-16:30	21,780円(9)

コミュニケーション

「話す力」の根本トレーニング(初級)	村井 裕子	1・3(月)18:30-20:30	20,460円(6)
実践コミュニケーション心理学	土倉 玲子	1・3(金)10:00-11:30	15,840円(6)
人前で話す力を徹底的に鍛える!	渡辺 玲子	1・3(金)18:30-20:30	23,430円(6)

書道

【7月新設】かなで書く百人一首	下村 美穂	第2(土)10:30-12:00	6,930円(3)
【7月新設クラス】かな書 雅な世界 ~自分帖をつくる~	滑志田 方苾	2・4(月)15:00-17:00	13,860円(6)
あしす会かな書道	寺田 千秋	月3(月)13:00-15:00	17,820円(9)
アルファベットを美しく描く カリグラフィー<午後>	石田 純子	2・4(土)13:00-15:00	16,500円(6)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
アルファベットを美しく描く カリグラフィー<夕方>	石田 純子	2・4(土)15:15-17:15	16,500円 (6)
かな書 雅な世界 ~自分帖をつくる~	滑志田 方苾	2・4(月)13:00-15:00	13,860円 (6)
さわらび会かな書道<押上教室>	押上 万希子	2・4(金)10:30-12:00	15,840円 (6)
さわらび会かな書道<千葉教室>	千葉 和子	月3(木)10:00-11:30	22,770円 (9)
すぐに役立つ 筆ペン講座	後藤 恵秋	1・3(金)10:30-12:00	13,860円 (6)
スピード上達!初めての筆ペン	後藤 恵秋	2・4(木)10:30-12:00	13,860円 (6)
たのしい 実用暮らしの書<午後>	小比賀 秋水	毎週(月)13:00-15:00	22,440円(12)
たのしい 実用暮らしの書<夕方>	小比賀 秋水	毎週(月)15:00-16:30	22,440円(12)
ボールペン・ペン字 ~基本から応用まで~<初等>	田村 晃雪	毎週(火)13:00-15:00	23,760円(12)
漢字書道の景山<初等>	熊川 景子	月3(木)10:30-12:00	19,800円 (9)
漢字臨書と詩文書創作	山田 起雲	1・3(金)13:00-15:00	15,840円 (6)
月1回のかな書道	関 祐子 ほか	第3(水)13:30-15:00	6,930円 (3)
己書幸座(おのれしょこうざ)	田内 あかね	1・3(土)10:00-12:00	15,180円 (6)
彩の会かな書道<午後>	北 彰子	毎週(水)13:00-15:00	24,310円(13)
彩の会かな書道<夜間>	北 彰子	毎週(水)18:00-20:00	24,310円(13)
自分の「好き」を表現しよう 筆ペンアート	中野 郁子	第3(木)13:00-14:30	8,580円 (3)
趣味と実益の 賞状士養成講座	水野 玉蘭	1・3(土)12:30-14:30	11,550円 (5)
書を楽しむ	浪田 美芳	1・3(月)10:00-12:00	13,860円 (6)
心をつたえるペン字	佐々木 泰栄	1・3(水)13:15-15:15	16,170円 (7)
創人会書道 ペン字科<夜間>	中鉢 恵子	毎週(月)18:00-20:00	22,440円(12)
創人会書道 ペン字科<夕方>	中鉢 恵子	毎週(月)15:30-17:30	22,440円(12)
創人会書道 毛筆科<初等/夜間>	中鉢 恵子	毎週(月)18:00-20:00	22,440円(12)
創人会書道 毛筆科<初等/夕方>	中鉢 恵子	毎週(月)15:30-17:30	22,440円(12)
想いが伝わる伝筆(つてふで)レッスン	谷本 あゆみ	第3(火)10:30-12:00	8,580円 (3)
総合書道 <日曜クラス>	中上 ゆかり	月1(日)13:00-14:30	9,240円 (3)
総合書道<午後>	中上 ゆかり	2・4(水)13:00-14:30	15,840円 (6)
総合書道<夕方>	中上 ゆかり	2・4(水)15:00-16:30	15,840円 (6)
短期集中 美文字講座	草野 珠光	1・3(土)13:00-15:00	13,860円 (6)
筆ペンと小筆を気軽に始める教室<第1・3水曜>	小比賀 秋水	1・3(水)18:30-20:30	16,170円 (7)
筆ペンと小筆を気軽に始める教室<第2・4水曜>	小比賀 秋水	2・4(水)18:30-20:30	13,860円 (6)
名前が上手になるボールペン字入門<第1・3月曜>	小比賀 秋水	1・3(月)18:30-20:30	13,860円 (6)
名前が上手になるボールペン字入門<第1・3水曜>	小比賀 秋水	1・3(水)18:30-20:30	16,170円 (7)
名前が上手になるボールペン字入門<第2・4水曜>	小比賀 秋水	2・4(水)18:30-20:30	13,860円 (6)
篆刻<初心者/午後>	越坂 久雄	1・3(水)13:00-14:30	22,330円 (7)
篆刻<初心者/夜間>	越坂 久雄	1・3(水)17:30-19:00	22,330円 (7)

絵画

「指で描く」パステルで癒しのアート	大上野 緒里恵	第3(金)10:30-12:00	8,250円 (3)
アトリエF	伏木田 光夫	毎週(金)13:00-15:00	23,760円(12)
エンジョイ♪くらしの中の絵手紙	檜原 由夏	第4(木)13:00-15:00	7,260円 (3)
カラーインクで描くポストカード	佐々木 小世里	2・4(金)13:00-14:45	17,160円 (6)
きままハウス パステルアートまあるく	根本 真弓	第3(月)10:00-12:00	8,250円 (3)
	根本 真弓	第3(月)13:00-15:00	8,250円 (3)
こどもマンガ&イラスト教室	田島 ハル	第1(土)13:00-14:30	8,580円 (3)
サンデー絵画教室	佐藤 綾香	月2(日)10:00-12:00	18,480円 (6)
たのしい日本画	上田 とも子	1・3(金)13:00-15:00	18,480円 (6)
たのしい油性色鉛筆画	佐々木 ゆか	2・4(火)15:30-17:30	16,500円 (6)
テラコッタ彫刻	小野寺 紀子	2・4(金)10:00-12:00	15,840円 (6)
はじめてのボタニカルアート 植物画入門	佐藤 潤子	2・4(土)10:00-12:00	15,180円 (6)
はじめての点描画	佐藤 香織	第4(木)10:00-12:00	8,910円 (3)
はじめての銅版画	小林 大	2・4(火)10:00-12:00	15,840円 (6)
	小林 大	2・4(木)18:30-20:30	15,840円 (6)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
フレスコ画(ヨーロッパ壁画技法)	秋田 智江	毎週(火)18:30-20:30	25,080円(12)
ペンで描くプチスケッチ ときめきを見つけたら	イイダ ナオミ	1・3(月)13:00-14:50	15,180円(6)
ペンで描く旅の絵日記とスケッチ	五十川 あつ子	2・4(木)10:00-12:00	12,540円(6)
	五十川 あつ子	2・4(木)13:00-15:00	12,540円(6)
ボタニカルアート(植物画)	早川 尚	2・4(水)13:00-15:00	15,180円(6)
もくもくデッサン	河野 健	2・4(木)15:30-17:30	17,160円(6)
モノクロ画	間嶋 宏美	2・4(金)13:00-15:00	17,160円(6)
やさしいパステル画&水彩画	中島 敏文	2・4(水)10:00-12:00	17,160円(6)
鉛筆デッサンから始める絵画教室	越澤 秀	毎週(金)18:00-20:00	23,760円(12)
火曜人物デッサン	木村 富秋	1・3(火)13:00-15:00	14,300円(5)
絵を描く(水彩・油彩)	場崎 恵	毎週(火)10:00-12:00	30,360円(12)
	場崎 恵	毎週(水)18:00-20:00	32,890円(13)
楽しい絵画教室	村本 千洲子	2・4(火)13:00-15:00	18,480円(6)
楽しく描く はじめての油絵	中村 哲泰	2・4(土)13:00-15:00	13,860円(6)
基礎からのデッサン	佐藤 綾香	1・3(水)10:00-12:00	17,710円(7)
	佐藤 綾香	1・3(土)10:00-12:00	15,180円(6)
基礎から学ぶ水彩画	中舘 侑子	1・3(水)13:00-15:00	25,410円(7)
	中舘 侑子	1・3(土)15:15-17:45	21,780円(6)
宮地明人のアクリル画講座	宮地 明人	2・4(土)15:30-17:30	17,160円(6)
宮地明人の絵画教室	宮地 明人	1・3(木)13:00-15:00	17,160円(6)
戸山麻子のたのしい木版画	戸山 麻子	2・4(木)15:30-17:30	17,160円(6)
初めての絵手紙	津谷 恵美子	1・3(月)13:00-15:00	15,180円(6)
初心者からの油絵	小林 大	1・3(月)18:00-20:00	15,180円(6)
初歩から学ぶ絵画教室	越澤 秀	1・3(木)15:30-17:30	17,160円(6)
女性のための日本画	伊藤 洋子	1・3(火)10:00-12:00	18,480円(6)
色鉛筆で描く優しい絵画	戸山 麻子	2・4(木)13:00-15:00	17,160円(6)
心を贈る絵手紙	津谷 恵美子	1・3(月)10:00-12:00	15,180円(6)
	津谷 恵美子	2・4(金)13:00-15:00	15,180円(6)
水彩で描くお絵かき教室	伊藤 保正	毎週(月)10:00-12:00	22,440円(12)
	伊藤 保正	毎週(月)13:00-15:00	22,440円(12)
水彩画入門	山崎 亮	2・4(金)10:00-12:00	16,500円(6)
水墨画入門	宮本 敬子	月2(日)10:00-12:00	15,180円(6)
水野剛志の日本画教室	水野 剛志	第1(土)13:00-15:00	9,240円(3)
西田陽二のデッサン教室	西田 陽二	2・4(月)18:00-20:00	19,140円(6)
西田陽二の人物画教室	西田 陽二	1・3(月)10:00-12:00	19,140円(6)
	西田 陽二	2・4(金)15:30-17:30	19,140円(6)
創作へのデッサン	西村 一夫	毎週(火)12:30-14:30	33,000円(12)
谷地元麗子の「日本画で猫を描く」	谷地元 麗子	2・4(金)10:00-12:00	15,950円(5)
竹津昇の透明水彩画教室	竹津 昇	2・4(月)10:00-12:00	17,160円(6)
中国水墨画	李 鉄君	月3(木)13:00-15:00	23,760円(9)
	李 鉄君	月3(金)15:30-17:30	23,760円(9)
	李 鉄君	月3(土)10:00-12:00	23,760円(9)
田島ハルと楽しむ!アナログイラスト入門	田島 ハル	2・4(月)18:30-20:00	17,160円(6)
透明水彩と鉛筆デッサン 季節の花と静物を描く	中井 泉	月2(日)13:00-15:00	18,480円(6)
描いてみよう水彩画	林田 理榮子	1・3(月)13:00-15:00	13,860円(6)
	林田 理榮子	毎週(火)15:30-17:30	25,080円(12)
	林田 理榮子	月3(水)15:30-17:30	22,000円(10)
模写からはじめる日本画	城下 八重子	2・4(土)13:00-15:00	15,840円(6)
	城下 八重子	2・4(土)15:30-17:30	15,840円(6)
木版画	吉川 勝久	月3(金)13:00-15:00	18,810円(9)
	吉川 勝久	月3(金)17:30-19:30	18,810円(9)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
木版画を楽しむ	吉川 勝久	2・4(土)13:00-15:00	15,180円(6)
木曜美術アトリエ	八子 直子	月3(木)10:00-12:00	20,790円(9)
油絵「基礎から創作へ」(中・上級)	中村 哲泰	2・4(土)10:00-12:00	13,860円(6)
油絵入門	宮川 悦子	1・3(金)10:00-12:00	15,840円(6)
鈴木周作のはじめて描く水彩色鉛筆画	鈴木 周作	1・3(水)13:00-15:00	12,650円(5)
	鈴木 周作	1・3(土)10:00-12:00	12,650円(5)

お花

いけばな小原流	讃岐 弘子	第1(月)13:00-15:00	5,940円(3)
	讃岐 弘子	毎週(月)13:00-15:00	19,360円(11)
くらしを彩るフラワーデザイン	中西 良枝	2・4(金)10:30-12:00	12,540円(6)
ナチュラルフラワーアレンジメント	伊東 みゆき	1・3(土)10:30-12:00	12,540円(6)
フラワーアレンジメント シンプルモダンの花	道下 美保子	1・3(土)13:00-15:00	12,540円(6)
プリザーブドフラワー～生花の美しさ～	山藤 祥彩	第3(木)13:30-15:30	5,940円(3)
	山藤 祥彩	第3(木)15:30-17:30	5,940円(3)
プリザーブドフラワートリートメント	奥 祥靖	第3(木)13:30-15:30	5,940円(3)
	奥 祥靖	第3(木)15:30-17:30	5,940円(3)
プリザーブドフラワー加工技術	八重樫 久美子	2・4(水)10:00-12:00	11,880円(6)
フレッシュフラワーアレンジメント	武田 真優美	1・3(火)13:00-15:00	12,540円(6)
	武田 真優美	2・4(火)18:30-20:30	12,540円(6)
花と暮らしのフラワーアレンジメント	菅野 友子	1・3(月)13:00-15:00	12,540円(6)
季節の花くらぶ	櫻井 麻利子	第3(火)10:30-12:00	6,270円(3)
季節を彩るリース作り	井浦 千文	第4(水)13:30-15:00	7,920円(3)
古流いけ花	濱出 理薫	1・3(土)15:30-17:30	12,540円(6)
嵯峨御流いけ花	佐々木 祥甫	1・3(月)18:30-20:30	11,220円(6)
彩りの花アレンジメント	八重樫 久美子	2・4(木)13:00-15:00	11,880円(6)
四季の花と遊ぶフラワーアレンジ	奥 祥華	1・3(木)13:00-15:00	12,540円(6)
	奥 祥華	1・3(木)15:30-17:30	12,540円(6)
	奥 祥華	2・4(木)13:00-15:00	12,540円(6)
	奥 祥華	2・4(木)15:30-17:30	12,540円(6)
草月流いけ花	井浦 千文	月3(火)18:00-20:00	19,800円(9)
	井浦 千文	月3(水)13:00-15:00	22,000円(10)
池坊光明流清美会いけ花	奥 祥華	1・3(木)13:00-15:00	12,540円(6)
	奥 祥華	1・3(木)15:30-17:30	12,540円(6)
	奥 祥華	2・4(木)13:00-15:00	12,540円(6)
	奥 祥華	2・4(木)15:30-17:30	12,540円(6)
池坊清月派 いけ花	成田 晶限	月3(月)15:30-17:30	19,800円(9)
	成田 晶限	月3(月)18:00-20:00	19,800円(9)
池坊清月派 いけ花(月1回)	成田 晶限	第4(月)15:30-17:30	7,260円(3)

茶道

おいしい日本茶のいれ方と作法 初等クラス	吉武 芳美	1・3(金)13:00-15:00	11,880円(6)
テーブル点前から始める茶道 一般クラス	吉井 宗去	1・3(火)13:30-15:00	15,180円(6)
テーブル点前から始める茶道 入門クラス	吉井 宗去	1・3(火)15:30-17:00	15,180円(6)
中国茶・台湾茶を嗜む	草間 こずえ	第4(木)10:00-12:00	8,250円(3)
【社外】遠州流茶道教室	池田 宗畏	2・4(火)15:00-21:00	9,900円(6)
【社外】茶道宗徧流～立礼で楽しむ和の時間～	東 宗智	1・3(火)10:00-12:00	15,840円(6)
【社外】日曜日の茶道教室	松村 恵子	月2(日)10:00-12:00	17,820円(6)
【社外】表千家茶道	吉秋 宗登	月3(月)13:00-15:00	22,770円(9)
	吉秋 宗登	月3(月)15:30-17:30	22,770円(9)
【社外】表千家茶道 1カ月コース	吉秋 宗登	月3(月)13:00-17:30	8,580円(3)
【社外】裏千家茶道 点茶盤での立礼	益山 宗重	毎週(土)13:00-17:30	33,000円(12)
【社外】裏千家茶道<初等科>	益山 宗重	毎週(金)14:00-19:00	19,800円(12)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
【社外】裏千家茶道<初等科>	益山 宗重	毎週(土)13:00-17:30	30,360円(12)
【社外】裏千家茶道1カ月コース	益山 宗重	月3(土)13:00-17:30	8,580円(3)
料理			
学んで味わうウイスキー入門講座	位田 智博	1・3(木)19:00-20:30	15,840円(6)
本格的な紅茶の楽しみ方	舟山 真理子	第1(火)13:00-14:30	8,910円(3)
	舟山 真理子	第2(土)13:00-14:30	8,910円(3)
【社外】イルピーノで習う おうちで簡単イタリアン	川端 美枝	第2(火)11:30-13:00	8,910円(3)
	川端 美枝	第2(火)14:00-15:30	8,910円(3)
【社外】ワインを楽しむ	池田 卓矢	第3(火)19:00-20:30	8,460円(3)
	池田 卓矢	第4(火)19:00-20:30	8,460円(3)
	池田 卓矢	第3(金)18:00-19:30	8,460円(3)
	池田 卓矢	第3(土)17:00-18:30	8,460円(3)
【社外】奥深いワインとチーズの世界(ワイン編)	石川 尚美	第4(木)18:30-20:00	8,250円(3)
【社外】坂下美樹の季節の手仕事とご飯料理	坂下 美樹	第3(木)10:00-12:30	11,880円(3)
【社外】自家製レーズン天然酵母パンとなごみレシピ	坂下 美樹	第2(水)10:00-13:00	11,880円(3)
【社外】手打ちそば入門	長谷川 勉	月3(土)12:00-15:00	15,840円(6)
【社外】茶懐石料理を楽しむ	東本 礼子	月1(水)13:30-17:00	7,260円(2)
【社外】日本の伝統的酒造りを知る(本格焼酎・泡盛編)	石川 尚美	第3(木)18:30-20:00	8,250円(3)
【社外】美味しい珈琲を学ぶ	長岡 和貴ほか	第3(水)18:30-20:00	7,260円(3)
手工芸			
～伝統の魅力～水引き	志摩 祥子	第1(火)13:00-15:00	7,920円(3)
DECO クレイクラフト	瀬戸 恵子	1・3(木)10:00-12:00	15,840円(6)
MIZUHIKI～水引～	大塚 由起	第1(木)13:00-15:00	7,590円(3)
アイヌ刺しゅう	竹内 あけみ	1・3(火)13:00-15:00	15,840円(6)
	竹内 あけみ	2・4(火)13:00-15:00	15,840円(6)
オリジナル食器づくり「ポーセラーツ」を楽しもう	阿南 音夢	2・4(土)10:00-12:00	15,840円(6)
オリジナル豆本	関川 敦子	2・4(火)13:00-14:30	15,180円(6)
	関川 敦子	2・4(水)19:00-20:30	15,180円(6)
カルトナージュ	山戸 亮子	第4(金)13:00-15:00	9,240円(3)
	山戸 亮子	第4(金)15:30-17:30	9,240円(3)
クラフトデコール	Yuriko	第1(水)13:00-15:00	12,760円(4)
クラフトバンド&PPバンド	阿部 弘子	1・3(金)13:00-15:00	14,520円(6)
サコタカコ創作ビーズ織り	谷岡 千恵子	第2(木)13:00-15:00	8,250円(3)
タティングレースとボビンレース	大滝 いづみ	2・4(金)13:00-15:00	15,840円(6)
たのしい木彫り	工藤 淳史	1・3(月)10:00-12:00	15,840円(6)
つまみ細工	佐藤 亜美	第1(火)10:30-12:00	7,920円(3)
	佐藤 亜美	第3(水)10:30-12:00	7,920円(3)
つるを編む	空 友子	第2(月)15:30-17:30	9,570円(3)
ドールハウスandミニチュア家具を作る	杉山 武司	2・4(土)13:00-15:00	14,080円(4)
	杉山 武司	2・4(土)15:00-17:00	14,080円(4)
とんぼ玉	星 麻由子	第4(月)10:30-15:00	20,790円(3)
バードカービング	房川 比呂志	毎週(火)10:00-12:00	23,760円(12)
	房川 比呂志	毎週(火)12:30-14:30	23,760円(12)
バードカービング 隔週コース	房川 比呂志	1・3(火)10:00-12:00	15,180円(6)
	房川 比呂志	1・3(火)12:30-14:30	15,180円(6)
	房川 比呂志	2・4(火)10:00-12:00	15,180円(6)
	房川 比呂志	2・4(火)12:30-14:30	15,180円(6)
	房川 比呂志	2・4(土)13:00-15:00	15,180円(6)
はじめてのこぎん刺し	伊ワハラ マリコ	第1(木)10:00-12:00	10,230円(3)
	伊ワハラ マリコ	第3(木)10:00-12:00	10,230円(3)
はじめてのパッチワークキルト	山口 巴留香	1・3(水)10:00-12:00	17,710円(7)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
はじめてのミニチュア着物づくり	ふるや のりこ	1・3(木)10:00-12:00	17,160円(6)
はじめての水引講座	志摩 祥子	第4(火)13:00-15:00	7,920円(3)
はっしいの切り絵教室	はっしい	第1(月)13:00-15:00	10,230円(3)
パッチワークキルトandドール	竹尾 由美子	1・3(火)13:00-14:30	12,540円(6)
	竹尾 由美子	1・3(金)10:30-12:00	12,540円(6)
バブーシュ刺繍	甲谷 由美	2・4(水)10:00-12:00	21,120円(6)
ハワイアンキルト	細越 留美子	2・4(水)15:30-17:30	15,840円(6)
ホワイトキルト	細越 留美子	2・4(水)15:30-17:30	15,840円(6)
モコモコ立体刺繍 パンチニードル	すみー	1・3(木)13:00-15:00	18,480円(6)
モザイク・タイル雑貨	秋田 智江	1・3(水)13:00-15:00	16,170円(7)
モラ	景山 睦子	1・3(月)10:00-12:00	13,860円(6)
やまと鳳創作和紙人形	奈良 由紀子	2・4(水)13:00-17:00	18,480円(6)
レース切り絵	吉田 さおり	第4(土)10:00-12:00	11,220円(3)
レザークラフト	高張 創太	第3(金)13:00-16:00	15,840円(3)
楽しいおりがみ教室	鈴木 一美	2・4(火)10:00-12:00	13,860円(6)
	鈴木 一美	2・4(火)13:00-15:00	13,860円(6)
韓紙工芸	鄭 英姫(チョン ヨンヒ)	第1(火)10:00-12:00	8,580円(3)
久家道子 プチポアン刺繍	富田 千香子	1・3(月)13:00-15:00	17,820円(6)
古関くに子ビスドール	村田 はるみ	第4(木)13:00-17:00	21,120円(3)
戸塚刺しゅう	小川 香里	1・3(月)10:00-12:00	17,820円(6)
	小川 香里	1・3(月)13:00-15:00	17,820円(6)
	小川 香里	1・3(金)10:00-12:00	17,820円(6)
	小川 香里	1・3(金)13:00-15:00	17,820円(6)
手作りがまぐち	桑田 いずみ	第2(火)13:00-16:00	10,890円(3)
手織り さきおり入門	大滝 いづみ	2・4(月)13:00-15:00	15,840円(6)
	大滝 いづみ	2・4(月)15:30-17:30	15,840円(6)
初めてのクレイの花 プレコース	須藤 敦子	1・3(金)10:00-12:00	15,840円(6)
小麦粘土でつくるパンの花〜ルナ・パレット〜	須藤 敦子	1・3(金)10:00-12:00	15,840円(6)
飾って楽しむトールペインティング	山口 巴留香	1・3(水)10:00-12:00	17,710円(7)
深雪アートフラワー	高松 恵美子	第2(木)10:00-12:00	7,920円(3)
	高松 恵美子	第2(木)10:00-12:00	8,250円(3)
深雪アートフラワー バラコース	高松 恵美子	第2(木)13:00-15:00	9,570円(3)
染めいろいろ	本田 詩織	1・3(水)13:00-15:00	18,480円(7)
竹細工	山根 広充	1・3(金)15:00-17:00	17,160円(6)
	山根 広充	1・3(金)18:30-20:30	17,160円(6)
土と親しむ土泡陶芸	中島 勇	毎週(水)10:00-12:00	25,740円(13)
透明感あふれるシースルークレイフラワー	須藤 敦子	1・3(金)10:00-12:00	15,840円(6)
日本刺しゅう	合林 洋子	2・4(水)10:00-12:00	15,180円(6)
美しい手彫りガラス グラスリッツェン	山根 由美	1・3(木)13:00-15:00	17,820円(6)
美しく結ぶ マクラメ	すみえ	第4(土)13:00-15:00	9,570円(3)
仏像彫刻入門	高田 繁	2・4(金)13:00-15:00	14,520円(6)
	高田 繁	2・4(土)14:00-16:00	14,520円(6)
本漆で繕う 漆継ぎ・金継ぎ	渡邊 希	第4(月)13:00-15:00	17,820円(3)
	渡邊 希	第4(月)15:30-17:30	17,820円(3)
	渡邊 希	第3(火)13:00-15:00	17,820円(3)
	渡邊 希	第3(火)15:30-17:30	17,820円(3)
優雅で華やか 格調高いデコパージュ	井坂 ますみ	1・3(水)10:00-12:00	16,170円(7)
欲ばりクラフトビュッフェ	佐々木 章乃	2・4(月)10:00-12:00	14,520円(6)
服飾			
おしゃれワンピース	伊藤 香子	2・4(金)10:00-12:00	19,140円(6)
はじめませんか手作り服	関 邦恵	1・3(木)18:00-20:30	15,180円(6)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
はじめませんか手作り服	関 邦恵	月 3 (木)10:00-12:30	16,830円 (9)
	関 邦恵	月 3 (木)18:00-20:30	16,830円 (9)
ハッピーソーイング	寺山 麻紀	1・3(木)13:00-15:00	17,160円 (6)
ワンちゃんの服を作ろう!	寺山 麻紀	第 4 (木)13:00-17:00	11,220円 (3)
楽しくつくる あみもの	いとう みなこ	1・3(木)10:00-12:00	17,160円 (6)
手編み	大高 静香	1・3(金)10:00-12:00	18,480円 (6)
手編み・バイアス編み	土門 美知子	2・4(水)10:00-12:00	12,540円 (6)
	土門 美知子	2・4(水)13:00-15:00	12,540円 (6)
初めての着物のおけいこ 基礎クラス	麓 江利子	毎週(木)10:00-12:00	22,440円(12)
色と素材で楽しむ はじめてのあみもの	いとう みなこ	1・3(木)18:30-20:30	17,160円 (6)
帽子を作ってみませんか	小瀧 玲子	1・3(木)10:00-12:00	22,440円 (6)
	小瀧 玲子	1・3(土)13:00-15:00	22,440円 (6)
和裁	岩野 順子	毎週(火)10:00-12:00	20,570円(11)
	岩野 順子	毎週(水)18:00-20:00	22,440円(12)
【社外】男の着物ライフ	小谷木 由紀子	第 2 (水)16:00-17:30	8,580円 (3)

趣味

サンデーフォト	広木 忠雄	月 2 (日)13:00-15:00	14,190円 (6)
スコアブックの書き方	(一財)北海道高等学校野球連盟札幌支部	(月)13:00-14:30	13,200円 (6)
スマホの写真添削	菅野 学	第 3 (金)10:00-11:30	10,890円 (3)
たのしいチェス	西森 敏之	毎週(土)10:00-12:00	22,440円(12)
たのしい囲碁	府栄野 友康	毎週(金)13:00-15:00	22,440円(12)
	府栄野 友康	毎週(金)15:30-17:30	22,440円(12)
	米谷 憲喜	毎週(土)10:00-12:00	22,440円(12)
	米谷 憲喜	毎週(土)13:00-15:00	22,440円(12)
たのしい麻雀教室	砂原 裕美子	毎週(火)10:00-12:00	23,760円(12)
	砂原 裕美子	1・3(水)10:00-12:00	11,880円 (6)
	砂原 裕美子	毎週(金)18:30-20:30	23,760円(12)
タロットカードの世界(入門)	SAYURI	第 4 (水)18:00-19:00	9,900円 (3)
デジタルカメラ一眼レフ・ミラーレス入門	山本 純一	2・4(水)15:30-17:30	18,480円 (6)
はじめてのカメラ	菅野 学	月 2 (日)10:00-11:30	18,480円 (6)
やさしい手品	沢 しんや	2・4(木)13:00-14:30	15,180円 (6)
やさしい将棋入門	久津 知子	毎週(金)15:30-17:30	19,800円(12)
レディス麻雀	砂原 裕美子	毎週(月)10:00-12:00	23,760円(12)
香りのちから・アロマセラピー	吉田 佐由美	1・3(金)13:30-15:00	16,500円 (6)
志野流香道～香りを楽しむ	光岡 理恵	1・3(木)13:00-14:30	13,860円 (6)
初歩からの女性囲碁教室	中村 泰子	1・3(水)10:30-12:00	16,170円 (7)
西洋占星術(入門)	霧乃	第 3 (水)19:00-20:30	10,230円 (3)
大人の写真アカデミー	長谷川 純一	1・3(金)15:30-17:00	17,160円 (6)
直接対局・将棋教室	佐々木 純一	毎週(土)15:30-17:30	22,440円(12)
南京玉すだれ	遊夢子	1・3(金)11:30-12:45	15,180円 (6)
風景・野鳥・野生動物の撮り方	岸本 日出雄	第 4 (月)12:45-14:45	9,240円 (3)
暮らしと盆栽【基礎】	君島 信博	第 2 (木)13:00-15:00	10,230円 (3)
	君島 信博	第 4 (土)15:30-17:30	10,230円 (3)
北国での薔薇づくり	厚谷 成樹	第 4 (木)13:00-15:00	14,850円 (3)

音楽

～美しいピアノ伴奏と共に～ こころのうたを歌う	相川 智子	1・3(木)13:00-14:20	15,180円 (6)
10ホールズ&クロマチック・ハーモニカ入門	鈴木楽器販売講師	2・4(火)19:00-20:00	13,200円 (6)
20分集中ピアノレッスン	和田 香緒里	1・3(金)15:00-15:20	15,180円 (6)
	和田 香緒里	1・3(金)15:20-15:40	15,180円 (6)
	和田 香緒里	1・3(金)15:40-16:00	15,180円 (6)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
20分集中ピアノレッスン	和田 香緒里	1・3(金)16:00-16:20	15,180円(6)
	和田 香緒里	1・3(金)16:20-16:40	15,180円(6)
	和田 香緒里	1・3(金)16:40-17:00	15,180円(6)
	和田 香緒里	1・3(金)17:00-17:20	15,180円(6)
	和田 香緒里	2・4(金)10:00-10:20	15,180円(6)
	和田 香緒里	2・4(金)10:20-10:40	15,180円(6)
	和田 香緒里	2・4(金)10:40-11:00	15,180円(6)
	和田 香緒里	2・4(金)11:00-11:20	15,180円(6)
	和田 香緒里	2・4(金)11:20-11:40	15,180円(6)
	和田 香緒里	2・4(金)11:40-12:00	15,180円(6)
50歳から始めるピアノレッスン	村田 扶葉	1・3(木)10:00-12:15	14,520円(6)
	村田 扶葉	1・3(木)12:30-15:00	14,520円(6)
	村田 扶葉	1・3(木)15:00-18:00	14,520円(6)
	村田 扶葉	2・4(木)09:40-12:15	14,520円(6)
	村田 扶葉	2・4(木)12:45-14:15	14,520円(6)
	村田 扶葉	2・4(木)14:45-16:00	14,520円(6)
50歳から始めるピアノレッスン(個人レッスン)	村田 扶葉	1・3(木)09:40-10:00	14,520円(6)
Sundayゴスペル	新藤 紋子	月1(日)13:00-14:30	10,230円(3)
アコーディオンの音色で歌う思い出のメロディー	石澤 佳子	2・4(土)10:00-11:30	14,520円(6)
あなただけの やさしいギターレッスン	金田 聡	2・4(水)10:00-10:30	21,780円(6)
	金田 聡	2・4(水)10:30-11:00	21,780円(6)
	金田 聡	2・4(水)11:00-11:30	21,780円(6)
	金田 聡	2・4(水)11:30-12:00	21,780円(6)
	金田 聡	2・4(水)12:00-12:30	21,780円(6)
	金田 聡	2・4(水)12:30-13:00	21,780円(6)
ヴォイストレーニングとピアノ伴奏で歌う世界の歌	関谷 真奈美	毎週(土)13:30-15:00	24,200円(11)
ウクレレ教室	藤村 修一	毎週(火)15:30-17:00	22,440円(12)
	藤村 修一	毎週(水)15:30-17:00	24,310円(13)
ウクレレ教室 入門クラス	藤村 修一	毎週(火)13:30-15:00	23,760円(12)
オカリナを吹こう 初級クラス	国分 友美	2・4(金)10:20-11:20	15,180円(6)
かんたんキーボード演奏	大倉 映子	毎週(月)15:00-15:50	23,760円(12)
	大倉 映子	毎週(月)15:55-16:45	23,760円(12)
	伊藤 美由紀	月3(火)12:30-13:20	20,790円(9)
	伊藤 美由紀	月3(火)13:00-13:50	20,790円(9)
	大倉 映子	毎週(木)15:00-15:50	23,760円(12)
	大倉 映子	毎週(木)15:55-16:45	23,760円(12)
シニアのためのピアノ個人レッスン	安藤 むつみ	1・3(金)10:15-10:45	17,820円(6)
	安藤 むつみ	1・3(金)10:45-11:15	17,820円(6)
	安藤 むつみ	1・3(金)11:15-11:45	17,820円(6)
	安藤 むつみ	1・3(金)11:45-12:15	17,820円(6)
シニアのための脳トレピアノ®	奥村 佳奈	2・4(月)11:00-12:00	15,180円(6)
シニアのための脳トレピアノ®	奥村 佳奈	2・4(随)11:00-12:00	38,500円(14)
はじめてのアコーディオン(30分個別レッスン)	高島 桃子	2・4(火)17:00-17:30	18,700円(5)
	高島 桃子	2・4(火)17:30-18:00	18,700円(5)
	高島 桃子	2・4(火)18:00-18:30	18,700円(5)
	高島 桃子	2・4(火)18:30-19:00	18,700円(5)
ハワイアン・スラック・キー・ギター	石川優美&Pono Lani	月2(日)13:00-14:00	18,480円(6)
ピアノの魅力 ~豊かな表現力を学ぶ	野谷 恵	1・3(水)13:30-14:00	22,330円(7)
	野谷 恵	1・3(水)14:00-14:30	22,330円(7)
	野谷 恵	1・3(水)14:30-15:00	22,330円(7)
	野谷 恵	1・3(水)15:00-15:30	22,330円(7)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
ピアノの魅力 ～豊かな表現力を学ぶ	野谷 恵	1・3(水)15:30-16:00	22,330円 (7)
	野谷 恵	1・3(水)16:00-16:30	22,330円 (7)
	野谷 恵	1・3(水)16:30-17:00	22,330円 (7)
	野谷 恵	1・3(水)17:00-17:30	22,330円 (7)
フラメンコカスタネット講座	真貝 裕司	1・3(月)13:00-14:30	15,840円 (6)
フルート入門 グループレッスン	大島 さゆり	2・4(金)10:00-11:30	19,800円 (6)
ボイストレーニングのすすめ	松井 亜樹	第2(金)18:30-19:40	8,250円 (3)
リクエストで歌う～映画音楽・クラシック・ミュージカル・日本歌曲～	乙丸 朝子	1・3(水)10:00-12:00	18,480円 (7)
リコーダーアンサンブル初級クラス	原田 文夫	2・4(月)15:30-17:00	15,180円 (6)
リコーダーアンサンブル入門(原田クラス)	原田 文夫	2・4(月)13:30-15:00	15,180円 (6)
リコーダーアンサンブル入門(中野クラス)	中野 聖子	2・4(水)15:25-16:25	14,520円 (6)
レバーハープ 入門クラス	小野寺 みゆき	2・4(土)15:00-16:00	22,440円 (6)
愛唱歌を歌う	相川 智子	2・4(木)13:00-14:20	15,180円 (6)
懐かしの歌声喫茶	西端 節子	1・3(火)15:30-17:00	15,180円 (6)
楽しいピアノ・プライベートレッスン	清水 幸江	1・3(金)15:30-15:55	19,140円 (6)
	清水 幸江	1・3(金)16:00-16:25	19,140円 (6)
	清水 幸江	1・3(金)16:30-16:55	19,140円 (6)
	清水 幸江	1・3(金)17:00-17:25	19,140円 (6)
	清水 幸江	1・3(金)17:30-17:55	19,140円 (6)
	清水 幸江	1・3(金)18:00-18:25	19,140円 (6)
	清水 幸江	1・3(金)18:30-18:55	19,140円 (6)
月1回の大人コーラス♪～歌で美しく豊かに健康に～	村田 早	第3(月)13:00-14:30	10,890円 (3)
合唱団Cosmos	木村 純	毎週(土)10:30-12:00	23,760円(12)
初めて唄うモーツァルトのレクイエム(女性2声版)	塚田 康弘	月1(日)12:30-14:20	9,240円 (3)
小さなドラム カホン	小林 幸司	2・4(水)19:00-20:00	15,840円 (6)
心あたたまる童謡・唱歌をうたおう(初心者コース)	陣内 麻友美	1・3(火)10:30-12:00	13,860円 (6)
世界の民謡を歌う	加藤 久恵	2・4(月)12:40-14:00	15,180円 (6)
声楽レッスン(女性限定シニアコース)	延与 幸恵	1・3(金)10:30-12:00	15,840円 (6)
大人コーラス♪～歌で美しく豊かに健康に～	村田 早	1・3(月)13:00-14:30	17,160円 (6)
童謡と懐かしいうたを歌おう	高松 眞理	1・3(水)10:30-12:00	16,170円 (7)
二胡教室	堀 さやか	1・3(金)12:30-14:30	23,760円 (6)
	堀 さやか	1・3(金)12:30-14:30	8,360円 (2)
日本の抒情歌を歌う	花城 早苗	1・3(月)10:30-11:40	13,860円 (6)
日曜ハーモニカ 中級	鈴木楽器販売講師	月2(日)13:00-14:30	13,200円 (6)
日曜ハーモニカ入門	鈴木楽器販売講師	月2(日)10:00-11:30	13,200円 (6)
日曜ボイストレーニング	松井 亜樹	月1(日)10:30-11:40	8,250円 (3)
発声の基礎から歌曲／民謡まで	乙丸 朝子	1・3(月)10:00-12:00	15,840円 (6)
美しい日本のうた	橋本 純	2・4(金)15:30-17:00	19,800円 (6)
木琴を弾こう	手島 慶子	1・3(土)10:00-11:30	17,820円 (6)
優しい日本の歌	小出 あつき	2・4(火)10:30-12:00	5,060円 (2)
	小出 あつき	2・4(火)10:30-12:00	13,860円 (6)
【社外】グランドピアノで優雅にレッスン	金子 真梨子	月3(火)10:00-10:20	19,800円 (9)
	金子 真梨子	月3(火)10:20-10:40	19,800円 (9)
	金子 真梨子	月3(火)10:40-11:00	19,800円 (9)
	金子 真梨子	月3(火)11:00-11:20	19,800円 (9)
【社外】シニアのためのヴォイストレーニング	高橋 美和子	1・3(月)10:30-12:00	13,860円 (6)
【社外】ジャズ&ポップ ヴォーカルグループレッスン	箭原 颯	2・4(月)18:00-19:00	19,800円 (6)
	箭原 颯	2・4(月)19:00-20:00	19,800円 (6)
	箭原 颯	1・3(水)19:00-20:00	23,100円 (7)
【社外】はじめてうたう スタンダードジャズ	小林 美由紀 ほか	2・4(木)13:30-15:00	13,860円 (6)
【社外】ポピュラージャズを歌おう	小林 美由紀 ほか	2・4(火)15:15-16:45	13,860円 (6)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
【社外】モーニングボイトレ♪シニア女性クラス	松倉 紀子	1・3(木)10:00-11:30	16,500円 (6)
【社外】黄金の洋楽ポップス	新藤 紋子	2・4(月)13:00-14:30	13,860円 (6)
【社外】沖縄の歌	平良 愛美	1・3(金)13:00-14:30	16,500円 (6)
【社外】楽しいゴスペル	新藤 紋子 ほか	1・3(月)18:30-20:00	13,860円 (6)
	佐々木 裕子 ほか	2・4(木)10:00-11:30	13,860円 (6)
【社外】楽しくはじめるピアノ個人レッスン	浦東 ゆか	月3(水)10:00-10:20	20,900円(10)
	浦東 ゆか	月3(水)10:30-10:50	20,900円(10)
	浦東 ゆか	月3(水)11:00-11:20	20,900円(10)
	浦東 ゆか	月3(水)11:30-11:50	20,900円(10)
	浦東 ゆか	月3(水)12:00-12:20	20,900円(10)
	浦東 ゆか	月3(水)12:30-12:50	20,900円(10)
【社外】簡単で楽しいお琴ドレミニ琴	下村 道子	2・4(水)10:00-11:30	16,500円 (6)
【社外】昭和～平成のヒットソング	新藤 紋子	1・3(火)13:30-15:00	16,500円 (6)
【社外】西アフリカ民族楽器ジャンベ 入門クラス	澤口 勝	1・3(火)18:55-19:55	15,840円 (6)

邦楽

楽譜でおぼえる はじめての三味線	花季 汀月	1・3(水)16:00-17:30	20,020円 (7)
江戸の唄を歌い継いで一端唄と三味線	花季 汀舟	1・3(火)15:30-17:00	17,160円 (6)
江差追分道場	久保田 隆洲	月3(金)18:00-20:00	15,840円 (9)
山口流篠笛	山口 千那	第1(月)10:00-12:00	10,890円 (3)
山田流琴・三絃	竹内 佐登和	2・4(金)15:30-17:30	14,520円 (6)
	竹内 佐登和	毎週(金)15:30-17:30	25,080円(12)
詩吟	諏訪 鳳恒	毎週(金)13:00-14:30	23,760円(12)
初めての長唄三味線	杵屋 彌三喜	毎週(水)15:30-17:00	32,890円(13)
大正琴	奥田 朋美千	月3(木)15:30-17:30	16,830円 (9)
長唄の楽しみ方	東音 竹内あき	月1(火)14:30-16:00	9,240円 (3)
都山流尺八	遊座 芳山	1・3(水)13:00-15:00	13,860円 (7)
福原流横笛	福原 光之助	1・3(土)12:30-14:00	15,180円 (6)
宝生流謡曲	丹羽 信一	月3(火)10:00-11:30	17,820円 (9)
民謡	二代め 福居 天童	毎週(木)10:30-12:00	23,760円(12)
【社外】観世流能楽入門 ～仕舞い講座～	観世 喜正 ほか	(水)13:00-15:00	21,560円 (7)
【社外】観世流能楽入門 ～謡い講座～	観世 喜正 ほか	(水)15:00-16:30	19,250円 (7)

舞踊

【小学1年生～3年生クラス】ファイターズダンスアカデミー	北海道日本ハムファイターズダンスアカデミーインストラクター	月3(日)11:15-12:00	18,920円 (7)
【小学4年生～6年生クラス】ファイターズダンスアカデミー	北海道日本ハムファイターズダンスアカデミーインストラクター	月3(日)12:10-13:10	21,230円 (7)
【中学生以上クラス】ファイターズダンスアカデミー	北海道日本ハムファイターズダンスアカデミーインストラクター	月3(日)13:20-14:20	21,230円 (7)
K-POP&DANCE	宮下 ルミ ほか	毎週(水)19:30-20:45	25,740円(13)
おとなのクラシックバレエ	小泉のり子バレエスタジオ講師	毎週(月)12:30-13:45	19,800円(10)
カントリーラインダンス【入門・初級クラス】	友原 真美	月3(土)10:00-11:15	17,820円 (9)
ヒットポップスでダンス・ダンス・ダンス!	平柳 麻里子	月3(水)14:30-15:45	19,800円(10)
フラメンコ～スペインの情熱を踊ろう～	宮田 美奈子 ほか	1・3(水)11:30-12:30	17,710円 (7)
ベリーダンス 入門編	栗本 真紀子Habibe(ハビベ)	1・3(金)19:00-20:15	18,480円 (6)
マイレ本間のハワイアンダンス	イポラニ・オ・マイレ石田	毎週(月)14:30-15:45	21,780円(11)
	コアラニ・オ・マイレ笹川	毎週(火)19:15-20:30	23,760円(12)
	レオナル・オ・マイレ進藤	毎週(水)15:45-17:00	25,740円(13)
	ホアナニ・オ・マイレ若松	毎週(木)13:15-14:30	23,760円(12)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
やさしいジャズ・ダンス	山内 法昭	毎週(月)18:30-19:45	23,760円(12)
楽しく踊れる 社交ダンス	忠鉢 栄子	毎週(月)10:00-11:15	23,760円(12)
楽しく踊ろう! バレエレッスン	杉野 佳子	毎週(木)19:00-20:15	23,760円(12)
基礎から始めるサルサ入門コース	山内 法昭	毎週(月)19:55-20:45	21,120円(12)
社交ダンス	rika	毎週(金)17:45-18:45	23,760円(12)
初心者HIPHOP	一色 研司	毎週(水)13:00-14:00	25,740円(13)
上方舞	吉村 尚桜	毎週(土)11:15-12:45	22,440円(12)
中高年のためのソフトチアダンス	伊藤 素子	毎週(金)14:15-15:15	23,760円(12)
中高年のための初級タップダンス	伊藤 素子	毎週(金)13:00-14:00	23,760円(12)
日本各地の盆と祭りを踊る 日本の踊り	高間 満生	1・3(金)18:00-19:15	13,860円(6)
万福ひょっとこ踊り	三浦 福丸 ほか	2・4(木)15:30-16:45	13,860円(6)
【社外】やさしい日本舞踊入門	西崎 鼓美 ほか	月1(月)18:45-19:45	6,930円(3)
【社外】基礎から始める西崎流日本舞踊	西崎 鼓美 ほか	月3(月)12:00-13:15	16,830円(9)

健康

50歳からのプライベートメディカル・ヨガ	栗林 容子	2・4(水)11:30-12:45	15,180円(6)
DISCO WORLD	Megu	毎週(火)12:45-13:35	23,760円(12)
アルファベクス	長尾 まゆみ	2・4(月)14:00-15:00	15,180円(6)
アロガゼーション	栗林 容子	月3(日)13:30-14:45	18,810円(9)
イキイキ健康体操~健美操	田口 優子	毎週(火)10:00-11:00	22,440円(12)
カラダが喜ぶマイペースストレッチ	山内 法昭	毎週(木)11:30-12:25	23,760円(12)
からだにやさしい健康体操	竹内 紀子、庄末 美佐子、 武田 夕美子	毎週(水)14:15-15:30	22,440円(12)
	竹内 紀子、庄末 美佐子、 横山 真澄	毎週(金)15:30-16:45	22,440円(12)
かんたん体幹アップ体操	伊藤 素子	毎週(土)10:00-11:00	23,760円(12)
ココロカラダメンテナンス 美ヨガ	久保 恵美	2・4(土)14:15-15:15	13,860円(6)
さわやか健康体操	竹内 紀子、庄末 美佐子、 武田 夕美子	毎週(火)09:55-11:10	22,440円(12)
シニアのためのお気軽運動とストレッチ	塚原 ゆかり	1・3(木)15:45-16:45	12,540円(6)
シニアのためのストレッチ&健康体操	塚原 ゆかり	毎週(金)10:00-11:30	21,120円(12)
シニアのための代謝UP体操	宮川 さとみ	毎週(火)15:30-16:45	19,360円(11)
シニアのための背骨(せこつ)体操	広山 智津	毎週(金)12:00-13:10	21,120円(12)
ストレッチと筋力アップ	鈴木 英樹	第4(火)13:50-15:05	7,590円(3)
スロウヨガ	近添 和実	毎週(火)15:30-16:30	23,760円(12)
ソフトヨガ	久保 恵美	1・3(土)13:00-14:00	13,200円(6)
たのしく健康体操	遠藤 美枝 ほか	毎週(水)10:00-11:15	25,740円(13)
チャクラと瞑想	栗林 容子	1・3(木)18:30-19:30	15,180円(6)
デューク更家式ウォーキングレッスン	一條 仁美	2・4(土)16:00-17:15	22,440円(6)
のびのびストレッチ健康体操	佐々木 かつ子 ほか	毎週(木)10:00-11:15	21,120円(12)
はじめてのヨガ	小野寺 裕子	毎週(水)11:30-12:45	22,880円(13)
バレエエクササイズ	伊藤 謙一	毎週(土)12:55-14:10	25,410円(11)
バレエでしなやかストレッチ	橋本 董 ほか	2・4(土)13:00-14:00	12,100円(5)
ピラティスマットワークで姿勢改善	AZ(アズ)	月3(火)18:00-18:50	20,790円(9)
ほぐしの健康体操~健美操	田口 優子	毎週(木)17:45-18:45	19,360円(11)
ミツヴァ・テクニック	林 公子	2・4(金)11:30-12:45	15,180円(6)
やさしいデトックスヨガ	YOSHIE	2・4(金)19:00-20:15	13,860円(6)
やさしいソバレトン	あなだ あやか	月2(日)12:00-13:00	15,180円(6)
やさしい健康ヨガ	YOSHIE	毎週(水)13:00-14:00	25,740円(13)
ヨガ入門	小野寺 裕子	毎週(水)10:00-11:15	22,880円(13)
リフレッシュヨガ	平山 文彦	月3(日)10:00-11:15	19,800円(9)
リラックスヨガ	小野寺 裕子	毎週(水)18:00-19:15	22,880円(13)
花架拳と練功十八法	鈴木 しづ	月3(火)14:00-15:15	18,810円(9)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
眼ヨガ-アイ・トレーニング	おおとり るりこ	毎週(金)13:00-14:00	23,760円(12)
筋膜エクササイズKAZE®	あなだ あやか	1・3(木)14:00-15:00	15,180円(6)
筋膜リフトフェイシャルケアとやさしいリンパヨガ	北島 美穂	1・3(土)14:15-15:15	12,540円(6)
月2回の椅子ヨガ+笑いヨガ	櫻井 知子	1・3(月)14:05-15:15	12,540円(6)
健康声磨き®レッスン	宮前 暢明	第4(土)10:00-11:30	9,240円(3)
健康太極拳	佐瀬 真知子	毎週(水)18:00-19:15	25,740円(13)
	佐瀬 真知子	毎週(木)10:00-11:15	23,760円(12)
腰痛・ひざ痛予防体操	本田 弘恵	毎週(火)12:45-14:00	19,360円(11)
今から始める筋活×美活	杉本 季依美 ほか	毎週(金)10:00-11:15	23,760円(12)
姿勢調整体操教室	亀山 芳恵	1・3(木)10:30-12:00	15,180円(6)
姿勢美人エクササイズ	塚原 ゆかり	2・4(木)18:30-19:30	13,200円(6)
自彊術(じきょうじゅつ)	玉置 百合子 ほか	毎週(金)15:00-16:15	22,440円(12)
初心者のための基礎からの太極拳	小寺 瑛子	1・3(土)15:55-17:10	15,180円(6)
女性のためのピラティス	AZ(アズ)	月3(月)10:00-11:00	17,820円(9)
	AZ(アズ)	月3(月)11:10-12:10	17,820円(9)
	AZ(アズ)	月3(月)18:20-19:30	18,810円(9)
心も身体も元気にイキイキ！～イスの健美操～	田口 優子	毎週(火)11:10-11:50	21,120円(12)
人生100年時代を元気に過ごす健康体操	遠藤 美枝 ほか	2・4(月)13:00-14:15	13,860円(6)
正しく学ぶ健康気功体操 練功十八法&養生功	藤岡 龍峰	毎週(木)11:30-13:00	22,440円(12)
太極剣(たいきょくつるぎ)	森 豊貴	毎週(月)18:30-20:00	30,360円(12)
太極拳	藤原 真知子	毎週(月)15:30-17:00	21,120円(12)
太極拳入門	森 豊貴	毎週(火)18:00-19:30	29,040円(12)
	森 豊貴、竹林 せい子	毎週(金)19:00-20:30	29,040円(12)
体芯力®体操	桐木 香	1・3(月)13:15-14:15	15,180円(6)
男性専科ヨーガ	貝森 紹子	毎週(月)11:30-12:45	21,120円(12)
中高年のためのワンサイズダウン体操	稲垣 ちひろ	毎週(火)14:15-15:15	23,760円(12)
腸活体操	田平 玲	2・4(木)14:00-14:45	15,180円(6)
超初心者のほぐしのばし運動	遠藤 美枝 ほか	月3(火)15:30-16:45	18,810円(9)
転倒予防運動<脚力強化>	広山 智津	毎週(金)13:25-14:35	21,120円(12)
【社外】鍛えて伸ばしてほぐし体操	遠藤 美枝 ほか	2・4(金)10:00-11:00	13,860円(6)
スポーツ			
さわやかリズムエクササイズ	竹内 紀子、武田 夕美子、 松本 真理子	毎週(火)11:15-12:30	22,440円(12)
フェンシング	下野 謹也 ほか	毎週(土)15:45-17:15	25,410円(11)
やさしいカンフー入門	森 豊貴	毎週(火)19:40-20:40	29,040円(12)
古武術	瀧元 誠樹	毎週(水)19:30-20:45	23,760円(12)
護身術	佐藤 陽子	毎週(土)15:30-17:30	20,570円(11)
脂肪燃焼リズム&ステップ	山内 法昭	毎週(木)12:35-13:35	23,760円(12)
女性のための空手	佐藤 公治	毎週(火)18:30-20:00	23,760円(12)
女性合気道	片野 美和子	毎週(木)19:45-20:45	25,080円(12)
【社外】ゴルフレッスン全4回【屋外60分】	品川 展子	毎週(月)13:00-20:00	11,000円(4)
【社外】ゴルフレッスン全4回【屋内60分】	品川 展子	毎週(木)14:00-21:00	11,000円(4)
【社外】中高年のためのやさしい空手	今井 尚佳	毎週(月)19:00-20:30	18,480円(12)
	赤石 康博、嵯峨 仁朗	毎週(土)11:00-12:30	18,480円(12)
検定			
宅地建物取引士 試験対策講座	栗林 聡美	毎週(火)18:15-20:30	43,120円(14)
■コーチャンフォーアカデミー教室：札幌市北区新川3条18丁目1-1 コーチャンフォー新川通り店2F			
お花			
「草月流いけばな」・「アレンジフラワー」		1・3(火)10:00-12:00	12,540円(6)

手工芸

【コーチャンフォー】パッチワークキルト	佐藤 幸子	1・3(木)10:00-12:00	11,220円 (6)
【コーチャンフォー】かんたんカルトナーージュ	山戸 亮子	第2(土)10:00-12:00	9,240円 (3)
【コーチャンフォー】クラフトバンド講座	みつの 美穂	1・3(木)13:00-15:00	16,500円 (6)
【コーチャンフォー】香りの花せっけん	中口 裕子	2・4(金)10:00-12:00	15,840円 (6)
【コーチャンフォー】初級クラス シースルークレイフラワー	中口 裕子	2・4(金)10:00-12:00	15,840円 (6)
【コーチャンフォー】卓上機で手織り作品を作ろう	大滝 いづみ	1・3(月)10:00-12:00	12,540円 (6)

【受講に関するお知らせ】

◆道新文化センター受講規約及び個人情報の取り扱いについてはホームページをご覧ください。

- ・記載している受講料金は原則3カ月分の受講料と運営管理費(一部講座では会場使用料)の合計です(一部短期や6カ月の講座もあります)。
- ・3カ月分の受講料金を記載していますが、ほとんどの講座が続けて受講していただける講座です。
- ・受講料金は前納制です。3カ月分または6カ月分をお支払いください。
- ・別途教材費、団体傷害保険料などが必要な講座がございます。
- ・期の途中から受講される場合は、残り回数分をお支払いください。
- ・カリキュラムの都合上、途中受講できない講座がございます。
- ・お申し込みは先着順です。満席になりましたら募集を締め切ります。
- ・掲載講座でも満席になった場合にはお申込いただけません。
- ・開講最低人数に満たない場合や講師の都合により、開講を延期または中止することがあります。
- ・新規受付ができない進級クラスなどは掲載していません。
- ・ご予約から10日以内に窓口でお支払いをお願いします。
- ・ご予約期間が過ぎるとご予約をキャンセルさせていただく場合がございます。
- ・祝日などで講座回数・受講料金に変更となる場合がございます。
- ・講師、会場の都合により、日程や時間の変更や講師の体調不良などで代行講師となることがあります。
- ・【社外】と記載のある講座は別会場での開催となります。
- ・屋外で開講する講座は「野外講座参加申込にあたっての誓約書」と「出発前チェックリスト」をご提出いただきます。
- ・受講を中止する場合は、受付窓口にてお手続きをお願いいたします。

(抜粋)詳細は道新文化センター受講規約をご覧ください。

入会と受講のご案内
〈道新文化センター受講規約〉



さっぽろ東急教室 新設講座



かわいいを作る、手仕事の時間

「基本から編める くまのあみぐるみ」 NEW

あみぐるみの基本の編み方を学びます。細編みを輪で編んでいく際の基本と、手足などのパーツを繋げる際の全体のバランスを取るコツなどをお伝えします。

【講師】 ru*ppa(ルッパ)主宰 永野恵

【日時】 第3木曜10:30~12:30

【受講料金】 7月~9月(3回)8,250円

【教材費】 くまのあみぐるみ(サイズ/身長約12cm)のキット代2,000円(初回)
キット内容:編み図、毛糸、綿、プラスチックアイ、刺繍糸



詳細・申し込みはこちら▶

3年ぶりに東急教室で舞踊の講座が始まります!

心と身体で楽しむ

「マイル本間のハワイアンダンス」 NEW

年齢を問わず、初めての方から安心して楽しんでいただけます。癒しのハワイアンミュージックに合わせて身体を動かし、心身ともにリフレッシュして健康づくりをしてみませんか。手の動きや歌詞の意味をお伝えしながら、明るく丁寧に指導します。

【講師】 NPO法人マイル本間フラスクール 公認講師
カプアラニ・オ・マイル 菊池

【日時】 月曜13:00~14:30

【受講料金】 7月~9月(12回)24,060円(傷害保険料含む)



詳細・申し込みはこちら▶



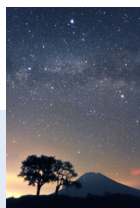
世界の見え方が変わる
札幌教室「宇宙講座」3選

*スターウォッチング~銀河を歩こう

天体望遠鏡がなくても少しの知識があれば星座をたどれたり、流星が見られたり、大きな感動に出会うことができます。果てしない天文の世界にタイムスリップしませんか。

【講師】 天文家 渡辺和郎
【日時】 第1水曜18:30~20:00
【受講料金】 7月~9月(4回)9,240円
【教材費】 星図500円

詳細は
こちら▶



*地球惑星学入門

教科書を覆す最新の宇宙地球像から、その深い理解に迫ります。新発見や関連する話題を交えながら、わかりやすく楽しく解説します。

【講師】 北海道大学大学院教授 倉本圭
【日時】 第3土曜13:00~14:30
【受講料金】 7月~9月(3回)7,590円
【教材費】 資料代3ヵ月330円 ※お申し込み前にご見学をおすすめしております

詳細は
こちら▶



*宇宙惑星学入門

およそ138億年前に誕生した宇宙は、ダイナミックな進化を遂げ、私たちの住む惑星、地球を産み出しました。今回のシリーズでは、宇宙地球のはじまりの記録を辿りながら、その本質をひもといていきます。

【講師】 北海道大学大学院教授 倉本圭
【日時】 第2月曜18:30~20:00
【受講料金】 7月~9月(3回)7,590円
【教材費】 資料代3ヵ月330円 ※お申し込み前にご見学をおすすめしております

詳細は
こちら▶



講座のあとに、ちょっと寄り道



札幌市中央区北1東1-2-5
☎011-213-0639
営業時間 / 11:00~20:00
(土曜19:00、日曜・祝日18:00)
不定休

鉄板スパゲッティーズ108 イチマルハチ

札幌教室の並び、カレスサッポロビル地下にある「鉄板スパゲッティーズ108」は、行列のできる人気店。看板メニューの「札幌カツパ」は、店主・野田隼土さんが生まれ故郷・釧路の味を受け継いだ一皿です。ゆでて寝かせたもちもちの麺に、6~7時間かけて仕込む野菜たっぷりの濃厚ミートソースと、揚げたてのトンカツを合わせた鉄板料理が、ジュージューという音とともに提供されます。サイズを4種類から選べるのも魅力。道新文化センターの会員証提示でミニサラダとミニスープのセットが付いてきます。

マナビのひと

1978年から道新文化センターで最も長い指導歴を誇る奥先生。現在は札幌・旭川教室で「池坊光明流清美いけ花」などの講座を担当し、いけ花とフラワーアレンジメントの指導にあたっています。

奥先生がいけ花を始めたのは小学校3年生のとき。高校1年生の頃には、すでに講師を任されるまでになっていました。1980年には、当センターの交流事業で訪れたハワイでフラワーアレンジメントと出会います。当時の北海道ではまだ珍しく、東京まで通って技術を習得し、その魅力を道内に広めてきました。

「好きだから続けられた」と奥先生。教室には、結婚や出産などの理由で一度離れても、再び戻ってくる受講生も多いそう。花と向き合う真摯な姿勢と温かな人柄が、多くの人に愛されています。



華道池坊光明流清美会代表
おく しょうか
奥 祥華 さん

投稿をお待ちしています！

講座で作った作品や、受講中のちょっとした気づき・学びの瞬間などをSNSで「#道新文化センター」と付けて投稿してください。皆さまの素敵な投稿を、スタッフ一同楽しみにしています。フォローもお待ちしております！



Instagram: @dcc_sapporo



X(旧Twitter): @dcc_sapporo



道新文化センターとは

- 特徴** 道新文化センターでは「仲間と輝く自分時間」をキャッチフレーズに、伝統文化の講座から料理、健康など多彩な講座をご用意し、受講生の皆様にご満足いく講座の企画、運営に社員一同努めています。同じ趣味を持つ仲間づくりとともに、かけがえのない「自分の時間」をお楽しみください。
- 講座規模** 道新文化センターは札幌(本社)をはじめ、函館、旭川、小樽、釧路、帯広、千歳の計7カ所にセンターを持ち、全道の講座数はざっと2,000講座、受講者は約12,000人と道内最大のカルチャーセンターです。
- 主な事業** カルチャー講座の企画・運営を行っています。
- 会社の歩み** 道新文化センターは1973年4月に主に主婦を対象とした「道新文化教室」としてスタートしました。その後、1983年4月に株式会社として独立。現在に至っています。

- 会社名** 株式会社 道新文化センター
- 本社所在地** 札幌市中央区北1条東1丁目7-1 アルファセンタービル
- 代表者** 代表取締役社長 貴志 雅之
- 設立** 1983年4月1日
- 従業員数** 50名(2026年3月末)
- 事業内容** カルチャー教室運営
- 受付窓口**

札幌道新文化センター札幌教室	釧路道新文化センター
札幌道新文化センターさっぽろ東急教室	小樽道新文化センター
函館道新文化センター	帯広道新文化センター
旭川道新文化センター	千歳道新文化センター

講座の申込

ホームページやチラシ・資料などから受けたい講座を選び、お申し込みください

WEBから

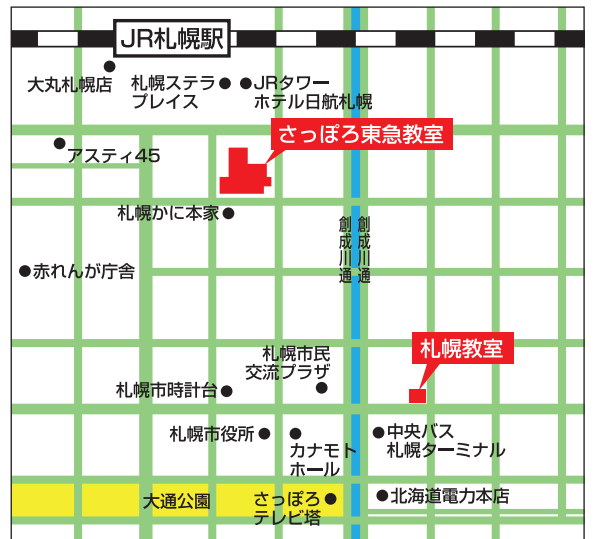
各講座の詳細ページから申し込みができます



電話・窓口で

窓口やお電話でも申し込みを受け付けています。各講座の申込受付窓口にお問い合わせください

道新文化センターは会員制です。
会員証は全道の道新文化センターでご利用いただけます。
入会金2,200円(18歳以下、70歳以上1,100円)
有効期限2年間。期限内に継続手続きをお願いいたします。
継続料1,100円(18歳以下550円、70歳以上無料)



道新文化センター

札幌教室 ☎011-241-0123

札幌市中央区北1条東1丁目7-1 アルファセンタービル 営業時間/平日 9:30~19:00 土曜 9:30~18:00 日曜・祝日休み

さっぽろ東急教室 ☎011-212-2730

札幌市中央区北4条西2丁目 さっぽろ東急百貨店10F 営業時間/平日 10:00~19:00 土曜 10:00~17:00 日曜・祝日休み

コーチャンフォーアカデミー教室 ☎011-241-0123 札幌市北区新川3条18丁目1-1 コーチャンフォー新川通り店2F