

### NEW! はじめての常磐津

初心者大歓迎! 江戸から大正時代に大流行した歌舞伎や日本舞踊の粋な音楽を体験してみませんか。初めての方でも、楽しく浄瑠璃(唄)やセリフや三味線を楽しくお稽古いたします。なお、一回お試しされたい場合、半額で体験できます。



- 火曜(月2回) [浄瑠璃] 13:30~14:30 [三味線] 14:45~15:45
- 1レッスン各2,500円
- ※浄瑠璃、三味線両方の方は4,000円
- 2レッスン各4,000円
- ※浄瑠璃、三味線両方の方は7,000円
- ※三味線無料貸し出しいたします。楽譜、貴重な常磐津本(現在は非売品)も付属しております。

### NEW! グローバルな時代にこそ、日本の文化を身につけませんか? 初心者大歓迎! ときわづ親子教室

- 親子で、楽しめる教室です。
- 第3土曜 [じょうり] 14:00~14:45 [しゃみせん] 15:00~15:45

●1レッスン高校生以下500円、おとな1,500円 ※浄瑠璃、三味線両方の方は親子で3,000円 ※三味線無料貸し出しいたします。(楽譜付) 講師 常磐津協会正会員 雄子舎代表 ときわづもじまさ 常磐津文字満咲

### ときめくペン字・役立つペン字

手書き文字のお手紙、ちょっとしたメモ。きらりと光るあなたらしいペン字、始めませんか?

講師 日本ペン字研究会理事 菊池智泉

【ときめくコース】

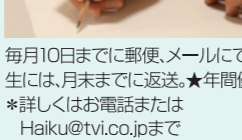
- 第1・3金曜(月2回) 10:00~12:00
- 3,800円 (3ヵ月前納で11,000円)

【役立つコース】

- 第3金曜 13:30~15:00 ●2,000円

### NEW! ~投句で俳句力UP!~ 初心者大歓迎! 俳句通信句会

お手紙やメールにて、投句を3段階の評価アドバイス。白濱先生の通信句会で、あなたの俳句力UPしませんか? 学生の皆さん、大歓迎です。



●6か月6,000円 ●学生割引あり3,000円

毎月10日までに郵便、メールにて5句投句。紙印刷し、講師が3段階評価やアドバイスで受講生には、月末までに返送。★年間優秀者には、テレビ岩手芸術祭+Pにて発表!

\*詳しくはお電話または Haiku@tvi.co.jpまで

講師 岩手県俳人協会会長 / 「樹水」注幸 白濱一羊

### ~鑑賞と実作で俳句力UP!~ プラス1の俳句講座

本日の俳句力を鍛えるための実践的講座。鑑賞と実作は俳句の両輪。同時に伸ばすことが上達のポイントです。ピギナーの皆さんから熟練の皆さんまで伸びしろを感じられる講座です。自作の句の評価と添削を受けることで、あなたの俳句力がぐ〜んとUP!

●木曜(月2回) 13:30~15:00

●一般:月4,000円(3ヶ月前納で10,000円)

●学生:月3,000円(3ヶ月前納で7,000円)

★学生や遠方の皆さん、アーカイブ講座の受講が可能に!

●学生:3ヶ月3,000円 ●一般:5,000円

\*詳しくはお電話または Haiku@tvi.co.jpまで

講師 岩手県俳人協会会長 / 「樹水」注幸 白濱一羊

### ~謎解き読書会~ 宮沢賢治さんと遊ぼう

「宮沢賢治さん」を楽しみたい人のための講座です。謎解き読書会では、生活の中に見える賢治さんを探しながら「自然」「宇宙」の素晴らしさを体験!あなただけの賢治さんを感じることが出来るはずですよ。

●第2・4水曜 13:30~15:00

●2,000円 ●資料代 / 500円(別途)

講師 盛岡宮沢賢治の会 会長 佐々木 陽(あきら)

### さあ、キッズもOK!楽しい講座!

### ~弾いてみよう!津軽三味線~ 三代目の三味線教室

初めてでも、三味線がなくても大丈夫!! 三味線の構え方や撥(バチ)の持ち方から、丁寧に指導していきます。

【キッズコース】

- 第2・4月曜 18:00~18:45
- 月2回4,000円 ●対象 / 小学生~

【大人コース】

- 月曜 [昼] 10:30~12:00
- 月曜 [夜] 19:00~20:30
- 月2回4,500円

※三味線無料貸出あり!!(限定数)

講師 (公財)日本民謡協会三味線認定教授 三代目 井上成美

### 民謡を歌ってみたいピギナーさん大歓迎! よりこのうたってみんなよう!

子供のための「うたってみんなよう!」

- 第1・3水曜 [低学年] 17:30~18:00(現在定員満席)
- [中学年] 18:00~18:45
- 月3,000円 ●対象 / 小学生~
- プライベートレッスン可1H3,000円~ ※曜日、時間で相談ください。

【大人コース】

- 第1・3水曜 [昼] 10:30~12:00
- [夜] 19:00~20:30
- 各4,000円

講師 民謡歌手 / ラジオパーソナリティ (一財)日本郷土民謡協会 講師 佐野よりこ

### ~キッズ×楽しい~ キッズヒップホップ

楽しくレッスンしながら、基礎のステップを身につけ、ダンスに必要な体作りをします。

【キッズ(幼児~)】

- 火曜(月2~3回) 17:45~18:30
- [ジュニア(小学生)]
- 火 / 金曜(月2~3回) 18:40~19:40
- 月2回 / 3,200円、月3回 / 4,800円

講師 Dance & Fitness School Olive MINAMI

### ~踊って楽しい!~ キッズ&モダンダンス ジュニアモダンダンス

恵里奈先生のレッスンで表現力!想像力!集中力!を身につけよう!!

- 毎週木曜 [プレクラス(3才~11)] 16:00~16:45
- [キッズクラス(小2~小6)] 17:00~18:15
- 各5,500円
- 対象 / おおよそ3才~小学6年生

講師 (社)現代舞踊協会会員 栗石ダンススタジオ教師 久慈恵里奈 (イン스타그램) shizukuishidancestudio

# テレビ岩手アカデミー

〒020-8650 盛岡市内丸2-10 [月曜~金曜 / 9:30~17:30] TEL.019-624-1170

## 40周年 見学体験受付中! 講座のご案内

\*詳しくは、ホームページでもご覧いただけます。 www.tvi.jp/academy/

◎入会金・年会費不要!無料体験~1コインレッスン体験、通信講座もあります!~お気軽にお問い合わせください。

### いつもごきげんな自分になる♡

不調でいることが、当たり前になっていませんか? また、不調でいることが当たり前すぎて気が付いていない方も、セルフモニタリングで、身体の小さなサインに気がつき、対処できる自分になりましょう!

さする・ゆらすの簡単な運動で、いつもごきげんな自分に♡

### NEW! 初心者大歓迎! 働く女性におくるBODYメンテ

あふれる健康情報の中から、自分に合うものを見抜く力をつけるレッスンです。正しく知って、楽しく健康に!! 働く女性たちにおくるスペシャルプログラム。

- 5月20日(土) 13:30~15:30 講義実技と5回の動画配信
- 3ヶ月5,500円
- 講義は1回、その後モニタリングの為に、2週間に一度の動画配信5回で習慣化を!!

講師 日本コンディショニング協会認定インストラクター / 5きげんゆるのび体操考案 中田 ゆきえ (イン스타그램) nakada.yukie\_yuifitness

### NEW! 初心者大歓迎! エレガントポルドブラ

優雅な動きのポルドブラで、美姿勢目指しませんか?

- 第3土曜(月1回) 15:45~16:45
- 1レッスン1,800円
- ◎4月15日(土)スタート!

講師 ボルドブラ認定インストラクター 日本コンディショニング協会認定インストラクター 佐藤智子

### ボールやリング等を華麗に操るアクロバット じゃぐりんぐ

キッズからプロを目指す方までのスペシャルレッスンです。心・体・頭をフル回転させるじゃぐりんぐは、どなたでもできる笑顔こぼれるアクロバットです。

講師 Jugeling Dance Studio tasse代表 (パフォーマンスユニットBAZAR主宰 東京都公認大道芸人ヘパアンアーティスト) 山村佑理

### ~美しく、しなやかな身体作り~ シニアモダンダンス

モダンダンスでしなやかな身体作り。自由に身体を動かす楽しさを感じてみませんか?

- 毎週木曜 18:45~20:30
- 対象 / 中学生以上
- 5,500円

講師 (社)現代舞踊協会会員 栗石ダンススタジオ教師 久慈恵里奈

### ~元気を射止める!~ スポーツウェルネス吹矢

上手な呼吸法を楽しくゲームしながら身につけられます。体力に自信が無い方も自然と体作りができる、話題のスポーツです。

- 毎週木曜 10:30~11:30
- 月2回1,500円 / 月4回2,500円

講師 (一社)日本スポーツウェルネス協会吹矢協会認定指導員 青木拓 / 及川紀夫

### 人気 ピラティス&コンディショニング さやのピラコン

ピラティスとコンディショニングを組み合わせた新しいスタイルのレッスンです。

- 毎週火曜 [A] 10:30~11:45 [B] 13:30~14:45
- 1ヶ月(月4回)6,000円 ●1レッスン1,650円

講師 健康運動実践指導者 / 日本コンディショニング協会認定インストラクター / BESJマットピラティストレーナー 一ノ瀬沙弥 (インstagram) sayachinose

### Lisaの美☆ボディコントロール

心弾む音楽で無理なくフィットネス! 代謝を上げ、セルフケアでのクールダウンがストレスを流してくれます。目指せ!美ボディ!

- 第2・4金曜 10:30~11:30
- 1レッスン1,200円

講師 ボディ&リンパケアリスト 松木リサ (インstagram) muselakshmi

### 大槻由生子先生の シュートエイジングレッスン

①ホーム・ヨーガ 身体も心もリラックス。元気でキレイになりましょう。 ●毎週水曜 18:45~20:00 ●4,000円

②花架拳 中国武術・飛天の舞。脳トレーニングにもなる健康法です!! ●毎週木曜 13:30~15:00 ●4,000円

講師 日本ヨーガ学会副会長 / 日本花架拳学会副会長 / 日本ヨーガ学会教授 / 日本花架拳学会教授 大槻由生子

### YOKOハタヨガ

ハタヨガ ハ=太陽(ha) タ=月(tha) ヨガ=結ぶ たくさん体を動かしたい人、集中力を育みたい人におすすめです。

- 木曜(月1回) 19:00~20:00
- 土曜(月1回) 11:30~12:30
- 各1,800円

講師 全米ヨガアライアンス認定RYT200 / ケンハラクマシュンガ ヨガ 初級指導者 坂本洋子 2020年度5きげんどうようび「ピタッ」とヨガ! 監修 Conditioning Olive. 代表 (インstagram) yoyo.yoko


## ~40周年~ テレビ岩手アカデミー芸術祭 発表会・作品展

●作品展 / 11月1日(水)~3日(金) ●会場 / テレビ岩手1Fロビー

●発表会 / 10月27日(金) 13:00~19:00 ●会場 / 岩手県民会館中ホール

~講師随時募集中~ 2023.3

### 楽しい日本民謡(火・金コース)



ふるりの民謡を  
気楽に楽しみながら踊りましょう。  
にじみでる喜び、和やかさ、  
ゆたかさを感じながら。

- 毎週火曜 15:30~17:15
- 毎週金曜(II)13:00~14:45  
(I)15:15~17:00
- 各3,500円(3ヵ月前納で10,000円)

講師 (公社)日本フォークダンス連盟参与  
岩手県民謡指導者連盟会長/盛岡民謡研究会会長 **藤原 眞希子**

### 太極拳

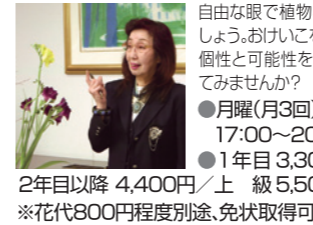


ゆったりした  
大河の流れの  
ような動きで  
健康づくりを!

- 毎週水曜 19:15~20:45
- 4,400円

講師 日本武術太極拳連盟9級指導員  
岩手県武術太極拳連盟副会長  
盛岡市太極拳連盟顧問 **小綿 節子**

### 草月流



自由な眼で植物を見ま  
しょう。おけいこを通じ、  
個性と可能性をのびし  
てみませんか?

- 月曜(月3回) 17:00~20:00
- 1年目 3,300円
- 2年目以降 4,400円/上級 5,500円
- ※花代800円程度別途、免状取得可能

講師 岩手華道協会顧問  
草月流師範会理事 **猿子 滋苑**

### 開運お習字教室



お祝袋、手紙、名前の書き方と、心を伝えたい  
書を独自の教材で学びます。

- 第2水曜 18:15~20:15 ●2,200円

講師 岩手書道協会顧問 **斎藤 溪石**

### 姿勢と歩き方



背筋をシャキーン  
と伸ばして歩けば、  
若見え、ヤセ見え!  
人は見た目が9割  
といわれます。正しい  
姿勢を再インスト  
ールしましょう。

- 第2土曜 10:30~11:30 ●1,100円

講師 ウォーキングアドバイザー/歩き方インストラクター/姿勢コーディネーター/  
体幹コーディネーター/トレーニングサポーター **花坂 久枝**

### 始めるならここ!!ハワイアンフラ(ベーシック)



基本を楽しく踊りながら、フラの奥深さに癒され  
ませんか。初めてのフラを楽しみサポート!!

- 第1・3月曜 13:00~14:00 ●3,500円

講師 ヘモニマカラ主宰 **澤口 悦子**

### 組ひも



日本の伝統の一つである組紐。自分だけのオリジナル  
の帯締め、アクセサリの紐を組んでみませんか。

- 第1・3日曜 10:00~12:00
- 4,000円※教材費別途

講師 伊賀白鳳流師範 **渡辺 鳳英**

### 智恵子アートスクール


～自然を描く水彩画教室～

定元の草花から  
雄大な風景まで、  
心感じたまま  
描いてみませんか?

- 水曜(月3回) 10:00~11:45
- 3,600円

講師 水彩画インストラクター  
中学校美術講師/登山ガイド **中川 智恵子**

### きになる気功(内養功)・導引養生功



心のびのび、体いきいき!

- きになる気功(内養功)
- 毎週水曜日 13:15~14:30
- 4,000円 ※テキスト有料※資格取得制度あり

誰でも無理なくできる健康法!  
●導引養生功

- 毎週木曜 14:45~16:00
- 4,000円※教材費別途

講師 中国健身気功 日本内養功研究会会員/  
中国健身気功指導員/香功インストラクター **薄衣 富子**

アシスタント **澤口 妙子**

### 中田ゆきえ先生のかんたん元気術



- ◎はくすう(呼吸クラス) 動画もチェック
- 呼吸を整えることで、美姿勢に!  
自分力UP間違いなし!!
- 金曜(月2回) 13:30~14:30
- 1レッスン2,200円(セミプライベート)

- ◎エアロコンディショニングコース
- コンディショニングしながら無理なく体を動かします。
- 毎週金曜 10:30~12:00 ●月4,400円

講師 日本コンディショニング協会認定インストラクター  
5きげんゆるのび体操考案 **中田 ゆきえ**

### おとな♡可愛いハンドメイド



おとな心くすぐる  
上品なハンドメイド小物  
一緒に作りませんか?

- 第1月曜 10:30~12:00
- 第2水曜 10:30~12:00
- 1レッスン1,500円
- 材料費/2,000円~別途  
(インスタグラム)  
freezia\_beads

講師 ビジュクリエーター **吉田 早苗**

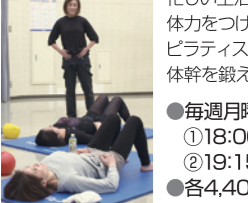
### 俳句(水曜会)

五句投句の句会です。  
俳句の基本的知識から  
文語文法に関することまで  
アドバイスします。

- 毎週水曜(4回) 13:30~15:30
- 4,000円

講師 「樹木」主宰/岩手俳人協会会長 **白濱 一羊**

### はじめてピラティス 男性歓迎!




忙しい生活のなかでも、  
体力をつけたい方、  
ピラティスで無理なく  
体幹を鍛えませんか?

- 毎週月曜
- ①18:00~19:00
- ②19:15~20:15
- 各4,400円

講師 BESJマットピラティス  
インストラクター  
岩石ダンススタジオ教師 **久慈 えりな**

### VIJULE(ビジュレ)ビーズアクセサリ教室(4コース)



きらめく  
ビーズの世界を  
楽しみながら  
アクセサリを  
作りましょう。

- ①ビジュアアクセサリ
- 第1水曜 13:30~15:30
- 1レッスン2,800円 ●教材費別途

- ④心ときめく~ Soutache(ソウタシェ)
- 第4月曜 ①10:30~12:30 ②13:30~15:30
- 各1レッスン2,800円 ●教材費別途

講師 一般社団法人楽習フォーラム会員 VIJULE **戸塚 麻郁/戸塚 乃莉香** (インスタグラム) **vijule.mai**

### 布の染め花



庭に咲く花、  
野に咲く花を  
好きな色に染めて、  
造ってみませんか!

- 第1・3金曜 10:30~12:30
- 3,300円
- 教材費/1作品300円~1,500円程度別途

講師 アトリエナヲ主宰 **赤堀 ナヲ**

### 大槻由生子先生のもりおか井朗読講座

おへれんせ

昔なつかし盛岡弁で朗読して  
みませんか?ヨーガを取り  
入れて、朗読に必要な発声法、  
呼吸法も学んでいきます。

- 第3火曜 [昼]10:15~11:45 動画もチェック
- 1回1,000円
- 教材費/500円別途
- ※月謝は3ヶ月前納

講師 大槻由生子ひとり芝居の会主宰  
日本ヨーガ学会副会長・教授 **大槻 由生子**


### カラオケ教室

歌がうまくなりた  
あなたへ、  
即、実践に役立つ  
教室です。

- 毎週水曜
- [A]10:00~12:00
- [B]13:00~14:30
- [C]16:30~18:00
- 各4,950円

講師 作曲家/(公社)日本作曲家協会会員/(一社)日本音楽著作権協会正会員 **つかけ 芳克**

### バルーンアート講師養成講座(全12回)



楽しさを伝える技術(技とコツ)を全11  
回まで受講し、第12回受講時に、簡単  
なバルーン工作の指導ができる認定  
講師資格取得試験を受験出来ます。

- 第4月曜(月1回)18:30~20:00
- 5,500円(受講費3,300円/材料費2,200円)
- 全12回:結び方の基礎/ひねり/ツインピンチ/複数本の扱い方等  
(作品例:犬、ウサギ、ブードル、剣、蜂、ちょうちよ、デントウムシ等)

講師 JBANスカルプチャコンテスト 優勝/TVチャンピオン/バルーンアート王第2位/バルーンスケッチ代表 **牛崎 祥子**

### はじめてのタイカービング



野菜や果物を彫刻するタイカービング。  
岩手では、初めてのお教室です。  
ナイフ1本で草花の形に完成!  
おもてなしの一皿が完成します。

- 第1・第3木曜 14:00~16:00
- 1レッスン2,500円
- ※教材費別途

(インスタグラム) **yukari\_carving.iwate**

講師 カービング岩手「Wisteria You」主宰  
野菜ソムリエ **藤原 ゆかり** アシスタント **福德 絵夢**

### 三代目の三味線教室



弾く三味線、  
聴く三味線、  
楽しむ三味線

初めてでも、三味線がなくとも  
大丈夫!レンタル対応で初めて  
の三味線を応援します!

- 月曜 [昼]10:30~12:00
- 月曜 [夜]19:00~20:30
- 月2回4,500円
- ※三味線無料貸出あり!!(限定数)

講師 (公社)日本民謡協会  
三味線認定教授 **三代目 井上 成美**

### おことあそぼ お箏教室



日本の代表的楽器の箏を親しみやすい曲で、  
基礎からわかりやすく指導いたします。

- 第2・4金曜 13:30~17:30
- 5,500円 ※お箏は貸与(楽譜代/箏別別途)

講師 生田流箏曲家 **松坂 尚子**

### ささきさちこ先生の文字遊びシリーズ(3コース)



- ①ぬり絵で美眼力UP!!\*手ぶらで参加できます。  
美眼力を磨く大人のぬり絵教室で、夢中になれる時間を!!
- 第4火曜 10:00~12:00 ●1レッスン1,500円 ●教材費/500円~別途

- ②アイデア絵手紙  
~第1は絵の基本、第3は笑てがみ~  
季節の題材を色々な画材を使って、  
どなたでも簡単に楽しく描けます。
- 第1・3火曜 10:00~12:00
- 1回1,200円
- 教材費/1作200円~500円別途

- ③美文字(教養編)  
~淑女のたしなみ~  
文字で遊びながら、  
和の知恵を身につけましょう!
- 第1金曜 13:30~15:30
- 1,500円
- 教材費/500円別途

講師 女子美術倶楽部 笑てがみ教室主宰 書道師範 **ささき さちこ**

### よりこのうたってみんなよう!

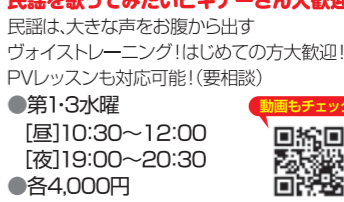


民謡を歌ってみたいビギナーさん大歓迎!  
民謡は、大きな声をお腹から出す  
ヴォイストレーニング!!はじめての方大歓迎!  
PVレッスンも対応可能!(要相談)

- 第1・3水曜
- [昼]10:30~12:00
- [夜]19:00~20:30
- 各4,000円

講師 民謡歌手/ラジオパーソナリティ  
(一財)日本郷土民謡協会公認講師 **佐野 よりこ**

### 詩吟に親しむ



どなたでも、  
いつからでも  
始められる  
詩吟で楽しく  
幸せになれる  
時を!

- 毎週火曜 13:30~15:30 ●3,300円

講師 (公社)日本詩吟学院会員  
全日本漢詩連盟会員 **高橋 謙吾**