

選択講座



写真講座

年間34回／毎回火曜日 13:00～15:00

場所：カタオカビル5階 マルチルーム（札幌市中央区南2条西3丁目）

講師 細井 優

川口政雄氏、簗口正男氏に師事。日本写真家協会（現在は退会）
朝日カルチャーセンター、NHK文化センター、富士フィルムなど講師実績あり

講座内容

- ・実習2回(市内)に講評1回(教室)のペース
- ・1年間のテーマを設定し、4年間で1サイクル
- ・途中入学でも4年間経過すると写真の基礎を学ぶ事が可能

〔持参品〕カメラ、三脚 〔教材費〕コピー代など



水彩画講座

年間34回／毎回火曜日 13:00～15:00

場所：テレビ塔2階〔しらかば〕（札幌市中央区大通西1丁目）

講師 佐藤 潤子

札幌大谷短大専攻科美術卒業、各地で個展の開催やグループ展に多数出展
北海道美術協会会員・日本美術家連盟会員
【受賞歴】美と創造の夜明け展優秀賞
北海道文化団体協議会芸術選賞 ほか

講座内容

札幌近郊の公園などでの野外写生が中心。自然の中で太陽の光を感じ、色を覚え、色の混色、塗り方を現地で個別指導をします。降雨時、冬の期間は室内でデッサンの基礎、水彩技法などを学びます。

〔持参品〕絵の具、鉛筆、スケッチブック等一式 ※割引での道具販売あり
〔教材費〕人物クロッキー時のモデル代など



陶芸講座

年間34回／毎回火曜日 13:00～15:00

場所：サンシャイン円山1階 円山陶房（札幌市中央区大通西23丁目）

講師 下沢 敏也／大石 俊久／宇井 栄美

〔下沢 敏也〕陶芸家。北海道陶芸協会会長／北海道文化団体協議会会長／
札幌文化団体協議会会長

札幌、京都、奈良、大阪、東京などで個展を開催、今年は札幌芸術の森美術館にて
札幌美術展「Originー土の命脈」を開催した。
道立近代美術館（札幌）、ニューヨーク、イギリス、ベルリンなどでグループ展も開催。

【主な受賞歴】札幌文化奨励賞／北海道文化奨励賞／札幌芸術賞

講座内容

・基本学習 ・作品制作：器を中心にインテリアからオブジェなど様々
ご自身の作品はお持ち帰りいただけます。 〔持参品〕エプロン、タオル 〔教材費〕粘土代、道具代



書道講座

年間34回／毎回火曜日 13:00～15:00

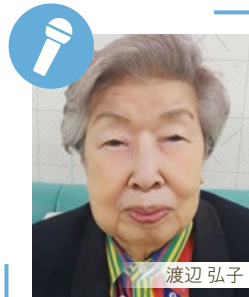
場所：テレビ塔2階（ライラック）（札幌市中央区大通西1丁目）

講師 小比賀 秋水／高橋 麗仙／吉田 裕秋

〔小比賀 秋水〕道新文化センター講師、丸井今井筆耕承り売り場 筆耕者、
月刊書道誌『光華』発行人
実用暮らしの書教室、写経に親しむ教室、名前が綺麗に書けるボールペン教室、
大人の書道教室を札幌市及び近郊で講座を開催。

講座内容

毛筆／一般書道・写経・実用書（名前を上手に）・かな書道 〔持参品〕筆、筆ペン、硯等一式 〔教材費〕テキスト代
ボールペン字・筆ペン／文字の基本、初心者向け学習あり 〔持参品〕ボールペン、万年筆、筆ペン 〔教材費〕テキスト代



カラオケ講座

場所：陶管ビル5階 渡辺ミュージックスクール（札幌市中央区大通西2丁目）

講師 渡辺 弘子／山口 里美

【渡辺ミュージックスクール】昭和56年創業
大人の音楽教室として歌謡曲、演歌、日本のポップス、洋楽など様々なジャンルのクラスを指導。

※UHB大学のカラオケ講座は開学時より指導

チャレンジコース

年間34回／毎回火曜日 13:00～15:00

講座内容

課題曲：毎回新曲を中心に選定 自由曲：毎回ご自身の歌いたい曲を選定
※カラオケ機材使用 ※定員最大10名まで 〔教材費〕教材用CD、楽譜代

じっくりコース

年間24回／月2回開講（第1.3木曜日）10:00～12:00

講座内容

課題曲：月ごとになつかしのヒット曲を中心に選定 自由曲：毎回ご自身の歌いたい曲を選定
発声練習、音取り練習、個別のワンポイントレッスンをを行います。
※カラオケ機材使用 ※定員最大8名まで 〔教材費〕教材用CD、楽譜代

ピアノ講座

年間24回／月2回開講

場所：陶管ビル5階 渡辺ミュージックスクール（札幌市中央区大通西2丁目）

講師

山口 里美

講座内容

20分間の個人レッスン。レッスン日、レッスン時間は要相談



コーラス講座

年間34回／毎回火曜日 13:00～15:00

場所：札幌北光教会（札幌市中央区大通西1丁目）

講師 鈴木 真由美／蔦谷 奈緒

〔鈴木 真由美〕
札幌大谷短期大学音楽科声楽科卒業。同専攻科、研究科修了。
ハンブルク・コンセルヴァトリウム声楽科卒業。毎日学生声楽コンクールにて銀賞受賞など
受賞歴多数。札幌音楽家協議会、北海道フーゴー・ヴォルフ協会、谷の音会、ベオニア、
Musik Traume各会員。

〔蔦谷 奈緒（ピアノ伴奏）〕
札幌大谷短期大学音楽科卒業。卒業時に学長賞受賞。同学専攻科、研究科修了。
第17回日本クラシック音楽コンクール全国大会ピアノ部門一般の部最高位受賞など受賞
歴多数。札幌音楽家協議会、谷の音会各会員。

講座内容

声の出る仕組みを理解し楽器である身体をほぐしながら発声練習
童謡、日本歌曲、歌謡曲などをパートに分かれて音取り、合わせ練習をします。
〔持参品〕楽譜 〔教材費〕楽譜コピー代



ヨガ講座

年間34回／毎回火曜日 13:00～15:00

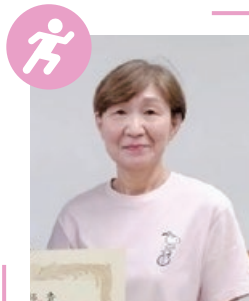
場所：テレビ塔2階〔あかしあ/はまなす/すずらん〕（札幌市中央区大通西1丁目）

講師 小野寺 裕子

水野ヨガ学院指導者養成コース修了。コナミスポーツクラブなど講師実績あり
道新文化センターでも講師を務める

講座内容

基本アサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想。手足をほぐしてから徐々に体をゆるめ姿勢を整えていきます。深い呼吸は心身をリラックスさせ自律神経のバランスを整え免疫力を高めます。
〔持参品〕ヨガマット（会場に預けることが可能）、ヨガベルトまたはタオル、動きやすい服装



健康太極拳講座

年間34回／毎回火曜日13:00～15:00

場所：北専ブロックビル4階 大杉洋子バレエアカデミー(札幌市中央区南2条西2丁目)

講師 浦田 順子

楊名時八段錦太極拳／2021年師範取得／同年UHB大学講師となる

講座
内容

中国に古くから伝わるストレッチ体操、立弾、呼吸法、24式太極拳。八段錦と呼ばれる呼吸法で整え、気の流れを良くし、身体と心を元気にしていきます。太極拳は年齢、体力問わずゆったりとした動きの健康増進法。[持参品]動きやすい服装



ボウリング講座

年間24回／月2回開講(毎回火曜日)13:30～15:00

場所：ラウンドワン札幌北21条店(札幌市東区北21条東1丁目)

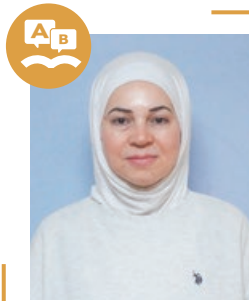
講師 ラウンドワン所属 永井 将人プロ

日本プロボウリング協会所属／インストラクターC級

講座
内容

1ゲーム目はプロまたはインストラクターによるレッスン。2、3ゲーム目はリーグ戦。(リーグ戦はハンディキャップ戦とする)※年間表彰有 ※札幌駅北口発着の無料送迎バスの利用が可能です。※定員8～16名まで(定員に達しない場合は開講できないことがあります)

[持参品]ボール、シューズ ※実費にてレンタルも可 ※ラウンドワンで販売あり(初回に案内) ※ロッカーあり(年額600円～)



旅行に役立つ英会話

年間34回／毎回火曜日13:00～15:00

場所：大五ビル2階 大通美術館教室(札幌市中央区大通西5丁目)

講師 ヘンド・アルハッサン・テルカワ Hend Terukawa (Alhasan)

- ・教師アシスタント－英語科学クラス
北海道札幌啓成高等学校、北海道函館中部高等学校
- ・英語講師－Progress School(2021－現在)大人と子供の両方に英語を教えています。
- ・英語教師－STUDIO MAY(2024－現在)

講座
内容

実際の場面で使える実践的な英語を中心としたレッスンです。空港、ホテル、レストラン、ショッピングなど、旅行に関連する重要な語彙や表現を学びます。旅行中に自信を持って快適にコミュニケーションできるようにすることに焦点を当てています。



英会話講座

年間34回／毎回火曜日13:00～15:00

場所：日之出ビル6階 IAYインターナショナルアカデミー(札幌市中央区南1条西4丁目)

講師 IAY 専任講師

【IAY英会話】1969年創立の語学教育機関で、札幌で長年にわたり英語教育を行っております。外国人講師と日本人講師が在籍し、実践的な英語力を育てるレッスンを提供しています。企業や学校への講師派遣にも実績あり。

講座
内容

受講開始前にリスニングテストを行い、その結果に応じてレベル別のクラスに分かれます。英会話が初めての方でも無理なく学べる環境を整えています。クラスは、外国人講師による「生きた英語」を学ぶクラスと、日本人講師による「わかりやすく丁寧な指導」のクラスがあります。 [持参品]筆記用具 [教材費]テキスト代



パソコン講座

年間34回／毎回火曜日13:00～15:00

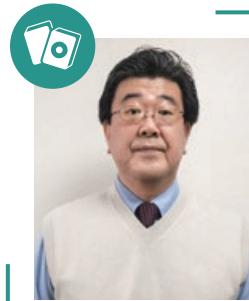
場所：札幌MNビル11階 パソコンスクール・パルティス(札幌市中央区北1条西3丁目)

講師 パルティス 専任講師

【パソコンスクール・パルティス】パソコンは難しくない！ゆっくり習えばもっと世界が広がります。趣味も写真もエクセルも。やってみたかった、を一緒にかたちにする教室です。

講座
内容

- ・基本操作:Word、Excel、パワーポイント、インターネットなど。
- ・応用:身近なAIの使い方、その他便利ツールの使い方。教室のパソコンを使用して頂きます。[教材費]テキスト代



健康麻雀講座

年間24回／月2回開講(第1.3木曜日)10:00～12:30

場所：札幌中央ビル8階 リーチ麻雀さかえ札幌一号店(札幌市中央区北1条西3丁目)

講師 野々川 博之 プロ

日本プロ麻雀連盟北海道本部七段。旧丸井今井、旧NHK麻雀講座などの担当講師
現在は北区民センターサークルやサン教室を担当

講座
内容

現代の最もポピュラーなルールに則り対戦形式で行います。全自動卓完備で初心者から各レベルに応じてプロがやさしく指導します。
※定員8～12名まで(定員に達しない場合は開講できないことがあります)



道新文化センター 委託講座

※回数、開講日は変更になる場合があります。



麻雀教室

年間24回／月2回開講(第1.3水曜日)10:00～12:00

場所

アルファセンタービル内
(札幌市中央区北1条東1丁目)

講師

砂原 裕美子

講座
内容

麻雀を楽しむために、ルールとマナー、「読み」を一緒に学びましょう。
[持参品]筆記用具 [教材費]テキスト代



季節を楽しむ俳句

年間24回／月2回開講(第2.4金曜日)13:00～15:00

場所

アルファセンタービル内
(札幌市中央区北1条東1丁目)

講師

橋詰 伸一

講座
内容

俳句をやってみたいけど「難しそう」と思っている方を対象に俳句の基本をゆっくり学んでいきます。
[持参品]筆記用具



親鸞に学ぶ

年間24回／月2回開講(第2.4火曜日)13:00～14:30

場所

アルファセンタービル内
(札幌市中央区北1条東1丁目)

講師

曾我 明寛／黒澤 康聡

講座
内容

「本願に生きる～共にといえる人生とは～」のテーマと、「歎異抄」から親鸞の私たちに対するメッセージの両面から迫ります。
[持参品]筆記用具、ノート



～文字を紡ぐ～やさしい文章表現

年間24回／月2回開講(第1.3火曜日)13:00～14:30

場所

アルファセンタービル内
(札幌市中央区北1条東1丁目)

講師

内記 規子

講座
内容

文章を書くのに必要なこと、基本的ルールや仕組みやテーマなど、身近な題材でやさしい表現方法を学びます。
[持参品]筆記用具、400字詰め原稿用紙(縦書き)



世界情勢を読み解く

年間24回／月2回開講(第2.4火曜日)13:00～14:30

場所

アルファセンタービル内
(札幌市中央区北1条東1丁目)

講師

崔 碩鎮

講座
内容

日本や世界が抱える課題について、歴史的な経緯と背景からわかりやすく解説します。
[持参品]筆記用具

日本棋院北海道本部囲碁会館委託講座



碁

毎週／①金曜日11:00～12:00 ②金曜日12:45～14:15のいずれかを選択

場所

場所未定、大通駅近辺を予定

講師

檜澤 仁宏

講座
内容

①中・上級講座:棋理の理解を深め、盤上の攻防を学びます。
②初級講座:碁が打てるまでを丁寧に指導します。
[持参品]筆記用具