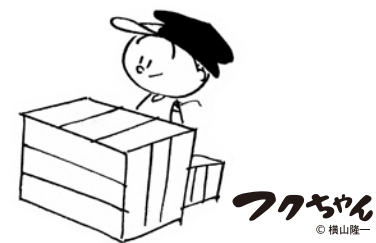


市民学校のご案内

高知市立中央公民館
「市民学校」は、全科目が初心者向けとなっています。初めての方もお気軽にご参加ください。



市民学校作品展「大人が素敵に見える服(洋裁)」

主催 高知市教育委員会・公益財団法人高知市文化振興事業団
会場 高知市文化プラザかるぽーと内 中央公民館
期間 平成29年5月16日(火)から週1回
※科目により開講日と時間が異なりますので、ご注意ください。
※6回コース「男の料理教室」、10回コース「和紙ちぎり絵」「油絵の基礎」「楽しいくらしの英会話」「陶芸入門」「竹細工入門」「英会話入門」「大人が素敵に見える服(洋裁)」、その他の科目は8回コース
受講料 1科目 6回コース 3,000円
8回コース 4,000円
10回コース 5,000円
※科目によって材料費等は別途負担。
(各科目の材料費等の欄に太字で金額が明記されている科目は受講料とともに前納。)

対象 16歳以上で市内在住または在勤の方

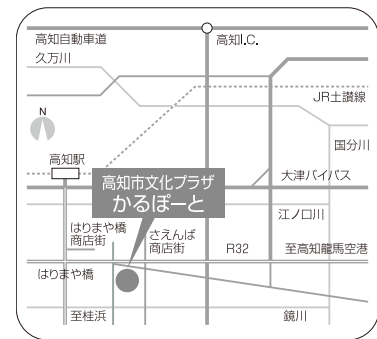
申し込み 全科目、往復はがきでの申し込み

	【往信面の裏】 ① 郵便番号 ② 住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 電話番号 ⑥ 昼間の連絡先 ⑦ 受講希望科目 ⑧ 過去に市民学校でその科目を受講された回数	※1つの科目につき、はがき1人1枚としてお申し込みください。 ◇申し込み先 〒780-8529 高知市九反田2番1号 高知市文化振興事業団 市民学校係 ◇締め切り 平成29年4月21日(金)必着
--	--	--

※定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は4月25日(火)以降に通知します。
当選者は5月6日(土)までに受講料等を納入してください。

※4月21日(金)に定員に達しなかった科目は、翌4月22日(土)午前8時30分前から電話・窓口でも受け付けます。

- 備考**
- ・申し込み期限は、原則として開講日の前日までです。
 - ・申し込み人数が規定数に達しない科目は休講します。(締切後2週間を経過した時点で決定し、休講になる場合は開講日の1週間前頃までにお知らせいたします。)
 - ・申し込み後の取り消しや欠席による払い戻しはいたしません。また、直前の取り消しの場合、別途負担の材料費等をお支払いいただくことがありますので、ご了承ください。
 - ・受付時、また受講時のかるぽーと地下駐車場のご利用は有料となります(30分150円です)。
 - ・自転車でお越しの方は、かるぽーと西側の駐輪場をご利用ください。
 - ・講師の都合で、代理講師になる場合や日程を変更する場合があります。
 - ・お子さま連れの受講はご遠慮ください。



高知市文化プラザ
かるぽーと
8階 高知市文化振興事業団
TEL 883-5071/FAX 883-5069
*休館日：月曜日(ただし祝日・振替休日の場合は開館)



曜日	火				曜				日							
部別	朝の部 10:00~12:00		昼の部 13:30~15:30		夜の部 18:30~20:30		朝の部 10:00~12:00		昼の部 13:30~15:30		夜の部 18:30~20:30					
科目	和紙ちぎり絵	童謡・唱歌・名歌を歌う	フランス刺しゅう「曙刺しゅう」	社交ダンス	銀粘土クラフトジュエリー	ピラテス	美学クリニック(ペン・筆ペン)	油絵の基礎	楽しいくらしの英会話	伝統工芸・組紐	大人のためのピアノ教室	パッチワーク・キルト	初心者のための民謡・歌謡・舞踊教室	陶芸入門		
講師	北村 桂子	岡崎 美保子	金谷 訓子	矢野 壽男	川村 千広	吉村 靖子	成瀬 律子	増田 和剛	北村 彰子 ダイワイド・シューミン	小嶋 博子	熊澤 宏子	高橋 利美	藤間 香緒瑠	川村 雄二		
教室	9階第3学習室		9階第3学習室	2階小ホール	10階工芸室		9階第2学習室	10階絵画室	9階第3学習室		11階音楽室	9階第3学習室	9階和室	10階彫塑・陶芸室		
定員	30名		20名	35名		15名	30名		30名		10名	25名	30名	20名		
1	5/16	トンボ	5/16	○懐かしく心に温かい童謡・唱歌・名歌を歌う	5/16	○小さな額を作りたいと思っています。簡単なステッチで楽しく刺しましょう	5/16	マンボ ジルバ ルンバ ワルツ (基本ステップを覚えよう)	5/16	銀粘土の基礎知識・道具・技法等について説明	5/16	○初心者、経験者のバランスを見ながら、無理のないプログラムにしています	5/16	ガイダンス (油絵をはじめます) 「油絵道具の使い方」を学ぶ	5/16	○初めの方は基本の3種の組み方を学びます ○丸台(初級・中級・上級)、綾竹台、高台コースもあります
2	5/23		5/23	茶つみ 夏は来ぬ かめめの水兵さん	5/23	額の作品から刺しはじめます	5/23	マンボ チャチャチャ ルンバ タンゴ (ウォークとボディポジション(ホールド))	5/23	ピラテスは身体の軸、土台となる筋肉(インナーマッスル)を鍛え、身体の歪みを改善し、正しい姿勢を身につけます	5/23	○文字の基本点画を大事にして日常の文字を出来るだけ美しく書けるように練習してもらいたいと思っています	5/23	静物画実習① 「楕円の取り方を学ぶ」	5/23	静物画実習① 4玉 すずな(四ツ組) チェーン入りネックレス
3	5/30	季節の作品(式紙)	5/30	海 われは海の子 砂山	5/30	ピクニック ブラームスの子守歌	5/30	ジルバ ブルース クイックステップ ワルツ (スイングとライズ&フォー)	5/30	ハンダントップ制作	5/30	漢字かな交り文の例題を書いて字形の整え方の練習 ひらがな、カタカナ、楷書、行書、連絡体など(添削を重点的に)	5/30	静物画実習② 「描き方のアドバイス」	5/30	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①②
4	6/6		6/6	はるかな友に さくら貝の歌	6/6	はるかな友に さくら貝の歌	6/6	ジルバ チャチャチャ サンバ タンゴ (アラメントとダイレクション)	6/6	リング制作	6/6	リハビリから生まれたエクササイズですので、年齢に関係なく、無理なく、どなたでも安心して行えます	6/6	静物画実習③ 「油絵具に慣れよう!」	6/6	静物画実習③ 「モチーフから形を発見しよう」
5	6/13	キャンパスの下準備と紙の説明	6/13	サモア島の歌	6/13	小物作品刺しはじめ	6/13	マンボ ルンバ スローフォックストロット タンゴ (リード&フォローとコネクション)	6/13	自由制作	6/13	暑中見舞いの書き方(はがきの表書きと裏書き)	6/13	静物画実習④ 「モチーフから形を発見しよう」	6/13	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①~④
6	6/20		6/20	これまでのおさらい	6/20	作品完成予定	6/20	ジルバ チャチャチャ ワルツ タンゴ (アマルガメーション・プログラミング)	6/20	自由制作	6/20	「自分の身体を自分で変える!」	6/20	静物画実習⑤ 「モチーフから色を発見しよう」	6/20	静物画実習⑤ 「モチーフから色を発見しよう」
7	6/27	花桃の里	6/27	作品の完成	6/27	作品の完成	6/27	マンボ ルンバ スローフォックストロット タンゴ (リード&フォローとコネクション)	6/27	自由制作	6/27	一緒に"ボディ・メイク"しましょう!	6/27	静物画実習⑥ 「塗り込みに挑戦①」	6/27	静物画実習⑥ 「塗り込みに挑戦①」
8	7/4		7/4		7/4		7/4	ジルバ チャチャチャ ワルツ タンゴ (アマルガメーション・プログラミング)	7/4	自由制作	7/4	暑中見舞いの書き方(はがきの表書きと裏書き)	7/4	静物画実習⑦ 「塗り込みに挑戦②」	7/4	静物画実習⑦ 「塗り込みに挑戦②」
9	7/11		7/11		7/11		7/11	マンボ ルンバ スローフォックストロット タンゴ (リード&フォローとコネクション)	7/11	自由制作	7/11	暑中見舞いの書き方(はがきの表書きと裏書き)	7/11	静物画実習⑧ 「塗り込み③&仕上げのために①」	7/11	静物画実習⑧ 「塗り込み③&仕上げのために①」
10	7/18		7/18		7/18		7/18	マンボ ルンバ スローフォックストロット タンゴ (リード&フォローとコネクション)	7/18	自由制作	7/18	暑中見舞いの書き方(はがきの表書きと裏書き)	7/18	静物画仕上げ⑨ 「仕上げるために②」	7/18	静物画仕上げ⑨ 「仕上げるために②」
携 帯 品	・筆記用具 ・のり入れ2個 (6cm×9cm位のもの) ・手ふき ・ハサミ		・筆記用具 ・飲料水		・フランス刺しゅう針(先の丸いもの、とがったもの) ・刺しゅう枠(12cmくらい) ・骨筆又は出なくなったボールペン ・筆記用具		・ダンスシューズ、またはフロアを傷めない靴 (ダンスシューズの購入希望があれば手配します) ※休講日 5/23		・エプロン ・タオル ・ティッシュ ・筆記用具		・運動しやすい服装 ・マットまたはバスタオル ・ボール(実費で注文をお受けします)		・筆記用具 ・メモ用紙		・油絵道具一式 ・キャンパス1枚(F15) ・筆記用具 道具は初回からお持ちください 使い方について学習します	
材 料 費 等	材料費 7,500円		テキスト代 400円		材料費 3,000円程度		スターターキット 約6,000円(持っていない方のみ) 材料費 1点2,000~3,000円(サイズ等により異なります)		ボール 550円		テキスト代 500円		材料費 500円		材料費 500円	

曜日	水				曜				日							
部別	朝の部 10:00~12:00		昼の部 13:30~15:30		夜の部 18:30~20:30		朝の部 10:00~12:00		昼の部 13:30~15:30		夜の部 18:30~20:30					
科目	楽しいくらしの英会話	伝統工芸・組紐	大人のためのピアノ教室	パッチワーク・キルト	初心者のための民謡・歌謡・舞踊教室	陶芸入門	楽しいくらしの英会話	伝統工芸・組紐	大人のためのピアノ教室	パッチワーク・キルト	初心者のための民謡・歌謡・舞踊教室	陶芸入門				
講師	北村 彰子 ダイワイド・シューミン	小嶋 博子	熊澤 宏子	高橋 利美	藤間 香緒瑠	川村 雄二	北村 彰子 ダイワイド・シューミン	小嶋 博子	熊澤 宏子	高橋 利美	藤間 香緒瑠	川村 雄二				
教室	9階第3学習室		9階和室	11階音楽室		10階絵画室	9階第3学習室		11階音楽室	9階和室	10階彫塑・陶芸室	10階彫塑・陶芸室				
定員	30名		25名	10名		25名	30名		25名	30名	20名	20名				
1	5/17	紹介の仕方	5/17	○初めの方は基本の3種の組み方を学びます ○丸台(初級・中級・上級)、綾竹台、高台コースもあります	5/17	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①	5/17	8玉 北山 帯めめ または ストラップ3種 メガネ紐	5/17	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①②	5/17	民謡二曲おさらい、仕上げ	5/17	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る		
2	5/24	家族&親類	5/24	静物画実習① 「楕円の取り方を学ぶ」	5/24	静物画実習① 4玉 すずな(四ツ組) チェーン入りネックレス	5/24	静物画実習② 「描き方のアドバイス」	5/24	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①②	5/24	民謡二曲おさらい、仕上げ	5/24	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る		
3	5/31	仕事&キャリア	5/31	静物画実習② 「描き方のアドバイス」	5/31	静物画実習② 「描き方のアドバイス」	5/31	静物画実習③ 「油絵具に慣れよう!」	5/31	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①②	5/31	民謡二曲おさらい、仕上げ	5/31	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る		
4	6/7	健康&ライフスタイル	6/7	静物画実習③ 「油絵具に慣れよう!」	6/7	静物画実習③ 「油絵具に慣れよう!」	6/7	静物画実習④ 「モチーフから形を発見しよう」	6/7	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①~④	6/7	民謡二曲おさらい、仕上げ	6/7	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る		
5	6/14	休暇	6/14	静物画実習④ 「モチーフから形を発見しよう」	6/14	静物画実習④ 「モチーフから形を発見しよう」	6/14	静物画実習⑤ 「モチーフから色を発見しよう」	6/14	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①~④	6/14	民謡二曲おさらい、仕上げ	6/14	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る		
6	6/21	食物&料理	6/21	静物画実習⑤ 「モチーフから色を発見しよう」	6/21	静物画実習⑤ 「モチーフから色を発見しよう」	6/21	静物画実習⑥ 「塗り込みに挑戦①」	6/21	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①~④	6/21	民謡二曲おさらい、仕上げ	6/21	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る		
7	6/28	本、TV&映画	6/28	静物画実習⑥ 「塗り込みに挑戦①」	6/28	静物画実習⑥ 「塗り込みに挑戦①」	6/28	静物画実習⑦ 「塗り込みに挑戦②」	6/28	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①~④	6/28	民謡二曲おさらい、仕上げ	6/28	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る		
8	7/5	テクノロジー&科学	7/5	静物画実習⑦ 「塗り込みに挑戦②」	7/5	静物画実習⑦ 「塗り込みに挑戦②」	7/5	静物画実習⑧ 「塗り込み③&仕上げのために①」	7/5	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①~④	7/5	民謡二曲おさらい、仕上げ	7/5	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る		
9	7/12	地図&方向	7/12	静物画実習⑧ 「塗り込み③&仕上げのために①」	7/12	静物画実習⑧ 「塗り込み③&仕上げのために①」	7/12	静物画仕上げ⑨ 「仕上げるために②」	7/12	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①~④	7/12	民謡二曲おさらい、仕上げ	7/12	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る		
10	7/19	英語の詩	7/19	静物画仕上げ⑨ 「仕上げるために②」	7/19	静物画仕上げ⑨ 「仕上げるために②」	7/19	静物画仕上げ⑨ 「仕上げるために②」	7/19	音楽の基礎知識 指のトレーニングドリル レパートリー曲①~④	7/19	民謡二曲おさらい、仕上げ	7/19	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る		
携 帯 品	・筆記用具 ・辞書(お持ちの方は)		・ハサミ ・メジャー ・フトン針 ・白・かき巻の木綿糸 初回は何も持たずにおいでください ※休講日 5/24		・筆記用具		・ノート ・ハサミ ・ものさし ・帯(半巾帯等) ・足袋・扇・手ぬぐい 6/7より必要になります ・裁縫道具一式 初めてでない方は、お会いして内容を決めます 民謡は洋服で踊れます		・筆記用具		・作業用エプロン(あれば持参) ・45ℓゴミ袋2枚 ・30cm幅ラップ ・スーパーの買い物袋2枚 ・雑巾(古タオル)1枚 ・鉛筆(HB以上)、消しゴム ・マスク(7/12、19に使用) 着方のわからない方はお持ちください(必ず右前記入のこと) ※休講日 7/5		・筆記用具		・作業用エプロン(あれば持参) ・45ℓゴミ袋2枚 ・30cm幅ラップ ・スーパーの買い物袋2枚 ・雑巾(古タオル)1枚 ・鉛筆(HB以上)、消しゴム ・マスク(7/12、19に使用) 着方のわからない方はお持ちください(必ず右前記入のこと) ※休講日 7/5	
材 料 費 等	テキスト代 1,080円		材料費 ネットレス 1,800円 帯めめ 3,200円 ストラップ 1,500円 メガネ紐 1,500円		テキスト代 4,320円(持っていない方のみ)		材料費 3,000~3,500円くらい		材料費 3,000~3,500円くらい		材料費 3,000~3,500円くらい		材料費 3,000~3,500円くらい		材料費 3,000~3,500円くらい	

曜日	木		曜		日	
	朝の部	10:00～12:00	昼の部	13:30～15:30	夜部の部	18:30～20:30
科目	のびのび体操	アロハ・ルアナフラ	絵手紙入門	やさしい手編み教室	家庭で作る簡単フレンチ	ヨーガ入門(夜)
講師	瀬川 佳津江	ルアナ 中川	濱田 美代	山中 泰子	岡林 秀実	大塚 節子
教室	11階軽運動室	9階和室	9階第3学習室	9階第2学習室	10階調理室	9階和室
定員	20名	30名	25名	15名	30名	40名
1	5/18 ○音楽に合わせてオーラルサウンドに伸展するストレッチ体操	5/18 ハワイの歴史フラとはについて講義 ハワイ語のカオナについて	5/18 絵手紙は絵のある手紙です 絵手紙の考え方(心について) かき方の基本及び用具について ＜モチーフ＞ビーマン ※各自持参して下さい	5/18 ○春・夏・秋用アルオーバー 棒針編みやカギ針編み 自己紹介、見本作品(ブルオーバー、棒針編み、カギ針編み)の説明と編みたい作品の糸等を決める。時間があれば基礎練習	5/18 海老と春野菜のロースト ブルーチーズとハチミツビネガーソース フレッシュトマトのミネストローネ	5/18 ○正しいヨーガのやり方を解り易く伝えます。年齢や身体の柔軟性に関係なく行う事ができます ヨーガとは身体をほぐして呼吸を調える
2	5/25 ○ウォーキングレベルのステップに上肢の運動、下肢の運動を取り入れ体力向上	5/25 ストレッチ体操 ハンドモーション フットワーク } 毎回	5/25 「線が命」ということについて 「線が可」ければ 赤ワイン風味の墨について、彩色について ＜モチーフ＞ 花(なるべく大きなもの)	5/25 後身頃	5/25 チキンのガランティース 赤ワイン風味のデミグラスソース シーザーサラダ	5/25 良い姿勢は健康の元
3	6/8 ○ウォーキングレベルのステップに上肢の運動、下肢の運動を取り入れ体力向上	6/8 愛の詩の説明	6/8 言葉について 書だけで今の気持ちを伝えよう (絵は宛面にかく) ＜モチーフ＞自由	6/8 後身頃	6/8 豚肉の赤ワイン煮の スパゲッティニ 野菜のクリームスープ	6/8 ヨーガで上手にリラックス
4	6/15 ○大脳を刺激する体操やボイス体操を行う心身のバランスと若返り	6/15 一通り覚える 休みがあるので自習の できる方は練習する	6/15 線を鍛えよう 「瓦葺」(拓本)を使って	6/15 前身頃	6/15 白身魚の パートカダイフ包み ヴァンプランソンス 初夏の野菜のトマト煮 を添えて	6/15 足腰達者で老化予防
5	6/22 ○ゆかいな楽しい教室です さあ、仲間と一緒に健康づくりを始めませんか?	6/22 1番から思い出しながら練習	6/22 線を楽しもう 絵手紙カレンダー作り (6月または7月用) ＜モチーフ＞自由	6/22 前身頃	6/22 色々野菜と海老と ペンネのフリカッセ Bois des Fees パティシエ特製デザート	6/22 心身一如のヨーガで 気付きを深めよう
6	7/6 ○タオル体操で関節(肩、腰、股)を若返らせる	7/6 踊りこむ	7/6 手作りの版画調絵手紙を作ろう(消しゴム) 消しゴムで小さなハンコを作り、組み合わせる	7/6 袖	7/6 網油で包んだ 煮込みハンバーグの ホイル焼き 色々チーズと共に	7/6 生命力を高めよう
7	7/13 ○ゆかいな楽しい教室です さあ、仲間と一緒に健康づくりを始めませんか?	7/13 踊りこむ	7/13 手作りの消しゴム印等を使って壁中見舞をかこう ＜モチーフ＞自由	7/13 肩、脇、袖、下はぎ、 緑編み	7/13 豚バラ肉でチキンの ポビエツト マディラ酒風味	7/13 瞑想とマントラ
8	7/20 ○ゆかいな楽しい教室です さあ、仲間と一緒に健康づくりを始めませんか?	7/20 みんなと一緒に踊り 観て楽しむ	7/20 巻紙に自分の思いをのびのびと書いてみよう ＜モチーフ＞自由	7/20 仕上げ	7/20 牛肉のバルマンティエ 色々温野菜を添えて	7/20 日頃のヨーガ
携帯品	・運動のできる服装 ・タオル ・上履き ※ 休講日 6/1、7/6	・動きやすい服装 ・筆記用具 ・汗拭き用のタオル ・水分補給用の水・お茶など ※ 休講日 6/15、22	①線引き筆 ②彩色筆 ③顔彩 ④墨 ⑤梅皿 ⑥画仙紙 ⑦半紙 ⑧硯 ⑨下敷 ⑩筆洗(カップ3個) ⑪ティッシュペーパー ⑫ビニール袋(小1枚) ①～⑤は注文受け付きます ⑥～⑦は初日に注文ください ⑧～⑩は各人ご用意ください ※モチーフは各自持参 ※6/1は9階特別学習室	・棒針5～7号 ・カギ針 ・3/0号、4/0号、5/0号、7/0号 ※初回は何も持たずにお越しください。	・エプロン ・タオル ・ふきん(2～3枚) ・筆記用具 ・飲み物	・動きやすい服装 ・敷き物(厚めのバスタオル、またはヨーガマット等)
材料費等		テキスト代 100円		材料費 約7,000円～9,000円	材料費 5,700円	テキスト代 500円(持っていない方のみ)

曜日	金		曜		日	
	朝の部	10:00～12:00	昼の部	13:30～15:30	夜の部	18:30～20:30
科目	竹細工入門	心とからだの健康づくり	楽しいコース	英会話入門		
講師	丹下 登	吉村 靖子	沢田 幸世	菊池 春樹 ジム・ゾーン		
教室	10階彫塑・陶芸室	9階和室	11階音楽室	9階第2学習室		
定員	20名	50名	30名	30名		
1	5/19 ○亀甲編みと六つ目編み、編み方の違う2種類の盛りかごを作ります 亀甲編みの説明と練習	5/19 無理なく!楽しく!気持ちよく! 誰でも気軽にできる健康体操です 参加者の方々に合わせながら安全なプログラムを作ります	5/19 ○柔軟体操や呼吸法、発声練習を行い、童謡、唱歌、ポピュラーソング、世界の民謡等を合唱します 花 花の街 春へのあこがれ	5/19 ○日本人講師が日本語でわかり易く解説します。初めて英会話をする方も無理なく受講できます 通じる英語の発音練習～あいさつ表現 ○2回目以降の学習内容が変更になる場合があります。		
2	5/26 平編み	5/26 ○小さな柔らかいボールを使って…	5/26 みかんの花咲く丘 おほろ月夜 かごめかごめ	5/26 初対面の会話～自己紹介		
3	6/2 縁作り	6/2 ○身体のすみずみをストレッチしてほぐします	6/2 眠りの精 ダニーボーイ	6/2 家族について話す		
4	6/9 藤巻き	6/9 ○年齢とともに衰えがちな部位の筋力トレーニング	6/9 時計台の鐘 白い色は恋人の色	6/9 高知について話す		
5	6/16 六つ目編みの説明	6/16 ○ゲーム感覚の楽しい脳トレーニング	6/16 食事～食べ物・料理	6/16 他の方の話を聞く		
6	6/23 平編み	6/23 ○肩こり、腰痛が予防、改善され血の巡りも良くなります	6/23 招待	6/23 買い物～数と値段		
7	7/7 立上り	7/7 ○深い呼吸を使ったリラクゼーションストレッチで心身をほぐします	7/7 上記取り組んだ曲を最終日の音楽会に向けて、ピアノ伴奏者も入れて深めていく	7/7 経験について話す		
8	7/14 縁作り	7/14 カラダも心もスッキリさわやか!	7/14 小さな小さな音楽会	7/14 おもてなし会話表現～外国人観光客との会話写真を撮りましょうか? 道を教える。他		
9	7/21 藤巻き	7/21 運動のできる服装 ・タオル ・水分補給のための飲料水	7/21 筆記用具 ・タオル ・水分の補給(必要な方)	7/21 筆記用具 ※6/23、7/14は11階音楽室		
10	7/28 藤巻き	7/28 ボール 550円(持っていない方のみ)	7/28 テキスト代 400円	7/28 テキスト代 500円		
携帯品	・筆記用具 ・ペンチ ・切り出しナイフまたはカッターナイフ	・運動のできる服装 ・タオル ・水分補給のための飲料水	・筆記用具 ・タオル ・水分の補給(必要な方)	・筆記用具 ※6/23、7/14は11階音楽室		
材料費等	材料費 5,000円	ボール 550円(持っていない方のみ)	テキスト代 400円	テキスト代 500円		

曜日	土		曜		日	
	朝の部	10:00～12:00	昼の部	13:30～15:30	夜の部	18:30～20:30
科目	ヨーガ入門(朝)	日本画の基礎	大人が素敵に見える服(洋服)	男の料理教室		
講師	大塚 節子	荒木 陽一	長崎 八重美	合田 末廣		
教室	9階和室	9階第3学習室	9階第2学習室	10階調理室		
定員	40名	35名	20名	24名		
1	5/20 ○正しいヨーガのやり方を解り易く伝えます。年齢や身体の柔軟性に関係なく行う事ができます ヨーガとは身体をほぐして呼吸を調える	5/20 ○F6号の日本画と季節の色紙を制作します 制作手順の説明 下図作成	5/20 ○ホームウェアからセミフォーマルまで好きなデザイナのワンピースを製作します。着物のリフォームも可能 ワンピース2体講義・採寸	5/20 ○グループ分け リーダーを決める ○自己紹介 ○講師調理台にて 献立説明、実演 ○材料配分		
2	5/27 良い姿勢は健康の元	5/27 作品制作	5/27 自分サイズの原型を使って実寸製図 パターン作り	5/27 帆立貝と竹の子炊込 小鉢、汁物		
3	6/3 ヨーガで上手に リラックス	6/3 仮縫い 修正	6/3 仮縫い 修正	6/3 仮縫い 修正		
4	6/10 足腰達者で老化予防	6/10 仮縫い 修正	6/10 仮縫い 修正	6/10 仮縫い 修正		
5	6/17 心身一如のヨーガで 気付きを深めよう	6/17 仮縫い 修正	6/17 仮縫い 修正	6/17 仮縫い 修正		
6	7/1 生命力を高めよう	7/1 仮縫い 修正	7/1 仮縫い 修正	7/1 仮縫い 修正		
7	7/8 瞑想とマントラ	7/8 仮縫い 修正	7/8 仮縫い 修正	7/8 仮縫い 修正		
8	7/15 日頃のヨーガ	7/15 仮縫い 修正	7/15 仮縫い 修正	7/15 仮縫い 修正		
携帯品	・動きやすい服装 ・敷き物(厚めのバスタオル、またはヨーガマット等) ※ 休講日 6/24	・鉛筆(HBとB以上の濃いもの) ・シャープペンシル(HB程度) ・ボールペン ・色鉛筆 ・パステル(持っていれば) ・初めての方は画材が別途必要 初めに必要画材の説明をします ※6/24は11階大講義室	・1/5の原型(前回受講の方) ・洋服用具 ・筆記用具 ・ノート ・縮尺定規 ・50cmさし ・ハサミ ・電卓 ・生地	・前掛(エプロン) ・布巾 2枚 ・三角巾 ・タッパ(容器) ※魚使用献立は天候により変更することがあります。 ※ 休講日 5/27、6/24		
材料費等	テキスト代 500円(持っていない方のみ)	材料費 2,000円 画材 実費	テキスト代 300円 製図用紙 1枚 20円 縮尺定規 340円	材料費 6,000円		