

# 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

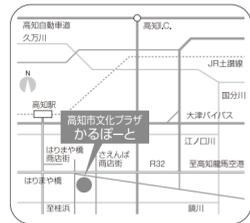
**申し込み** 全科目、往復はがきでの申し込み

 返信 様	□□□□□ 高知市 △△ 町××× △△ ×	<p><b>【往信面の裏】</b></p> <p>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</p>	<p>※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。</p> <p>◇<b>申し込み先</b> 〒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</p> <p>◇<b>締め切り</b> 平成29年4月21日(金) <b>必着</b></p>
--	---------------------------------------	--	--

※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			
	朝の部 10:00~12:00		昼の部 13:30~15:30		夜の部 18:30~20:30		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「塚刺しゅう」	社交ダンス	銀粘土クラフトジュエリー	ピラテス	英字クリニック(ペン字・筆ペン)	油絵の基礎				
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				
教室	9階第3学習室	11階音楽室	9階第3学習室	2階小ホール	10階工芸室	11階軽運動室	9階第2学習室	10階絵画室				
定員	30名	30名	20名	35名	15名	15名	30名	15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 茶つみ 夏は来ぬ かめめの水兵さん	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 小さな額 小物(ティッシュケース)	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 静物画実習① 「構図の取り方」を学ぶ				
2	5/23	5/23 とんぼのめがね たなばたさま お星さま	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))	5/30 ペンダントトップ制作	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② 「描き方のアドバイス」				
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 ハンダ工	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③ 「油絵具に慣れよう！」	5/30 静物画実習④ 「モチーフから形を発見しよう」				
4	6/6	6/6 サモア島の歌	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)	6/13 リング制作	6/6 肩こり、腰痛などの身体の不調を整えて、美しく引き締まった体になります	6/6 静物画実習⑤ 「モチーフから色を発見しよう」	6/6 静物画実習⑥ 「塗り込みに挑戦①」				
5	6/13 キャンパスの下準備と紙の説明	6/6 サモア島の歌	6/6 これまでのおさらい	6/6 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 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	6/13 住所、氏名の書き方のし袋の表書き	6/13 静物画実習⑦ 「塗り込みに挑戦②」				
6	6/20	6/20 花桃の里	6/20	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 暑中見舞いの書き方(はがきの表書きと裏書き)	6/20 静物画実習⑧ 「塗り込み③&仕上げのために①」	6/20 静物画実習⑨ 「仕上げのために②」				
7	6/27	6/27	6/27	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 暑中見舞いの書き方(はがきの表書きと裏書き)	6/27 静物画実習⑨ 「仕上げのために②」	6/27 静物画実習⑩ 「仕上げのために③」				
8	7/4	7/4	7/4	7/4 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)	7/4 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⑩ 「仕上げのために③」	7/4 静物画実習⑪ 「仕上げのために④」				
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⑪ 「仕上げのために④」	7/11 静物画実習⑫ 「仕上げのために⑤」				
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 静物画実習⑫ 「仕上げのために⑤」	7/18 静物画実習⑬ 「仕上げのために⑥」				
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) ・筆記用具	・エプロン ・タオル ・ティッシュ ・筆記用具 ※休講日 5/23	・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			
	朝の部 10:00~12:00		昼の部 13:30~15:30		夜の部 18:30~20:30		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						
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						
教室	9階第3学習室	9階和室	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	25名	10名	25名	30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 パッチワーク	5/17 ○初心者の方にもわかりやすく楽しく進めたいと思います 八木節(群馬県)	5/17 完成までの作業工程の説明 初めて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 4玉 すずな(四ツ組) チェーン入りネックレス	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 ポットホルダー	5/24 一合まいた(香川県)	5/24 その他の方は、ヒモ作り、板作り、型作り等で食器、花器などを作る。玉作りでぐい呑み、蕎麦ちよこ等を作る						
3	5/31 仕事&キャリア	5/31 チェーン入りネックレス	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 希望者は板作りによる、シーサーまたは来年の干支の「戌(いぬ)の陶飾りを作る	5/31 希望者は板作りによる、シーサーまたは来年の干支の「戌(いぬ)の陶飾りを作る						
4	6/7 健康&ライフスタイル	6/7 チェーン入りネックレス	6/7 民謡二曲おさらい、仕上げ	6/7 ヒモ作り、板作り、型作り等で食器、花器などを作る	6/7 民謡二曲おさらい、仕上げ	6/7 ヒモ作り、板作り、型作り等で食器、花器などを作る						
5	6/14 休暇	6/14 8玉 北山 帯めめ または ストラップ3種 メガネ紐	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 ミニタベストリー	6/14 男…新門辰五郎(一)	6/14 玉作りでぐい呑み、蕎麦ちよこ等を作る 電動ロクロでコーヒーカップ、茶わん、皿等に挑戦(希望者)						
6	6/21 食物&料理	6/21 ストラップ3種 メガネ紐	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 男…新門辰五郎(二)	6/21 男…新門辰五郎(二)	6/21 各種技法で食器、花器、酒器などを作る 自由制作可 電動ロクロ使用可 これまでの仕上げ						
7	6/28 本、TV&映画	6/28 メガネ紐	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 男…新門辰五郎(三)	6/28 男…新門辰五郎(三)	6/28 総仕上げ						
8	7/5 テクノロジー&科学	7/5 メガネ紐	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 手提げバッグ	7/5 男…新門辰五郎 復習と仕上げ	7/5 削り、ペーパー掛けなど(この後、素焼き)						
9	7/12 地図&方向	7/12 メガネ紐	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 手提げバッグ	7/12 男…新門辰五郎 復習と仕上げ	7/12 素焼き作品に軸乗掛け 希望者は絵付けも (この後、本焼き)						
10	7/19 英語の詩	7/19 メガネ紐	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 手提げバッグ	7/19 男…新門辰五郎 復習と仕上げ	7/19 素焼き作品に軸乗掛け 希望者は絵付けも (この後、本焼き)						
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 ・2B鉛筆 ・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	・笠、またはざる(大) ・着物(浴衣等) ・帯(半巾帯等) ・足袋・扇・手ぬぐい 6/7より必要になります 着方のわからない方はお会いして内容を決めます ※休講日 7/5	・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) 小道具をお持ちの方はご持参ください(必ず名前記入のこと) ※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	粘土、軸乗その他の実費 2,000~3,000円くらい						

曜日	木		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	
科目	のびのび体操		絵手紙入門		やさしい手編み教室	
講師	瀬川 佳津江		濱田 美代		山中 泰子	
教室	11階軽運動室		9階第3学習室		9階第2学習室	
定員	20名		25名		15名	
1	5/18	音楽に合わせてオーラルラ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	春・夏・秋用アルーパー棒針編みやカギ針編み 自己紹介、見本作品(ブルーパー、棒針編み、カギ針編み)の説明と編み方について ＜モチーフ＞ビーマン ※各自持参して下さい
2	5/25	ストレッチ体操 ハンドモーション フットワーク	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
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	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	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
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	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
5	6/22		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	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	6/29	タオル体操で関節(肩、腰、股)を若返らせる	6/29	1番から思い出しながら練習	6/29	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	7/13	踊りこむ	7/13	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	7/13	豚バラ肉でチキンの ポビエト マディアル酒風味
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	手作りした消しゴム印等を使って暑中見舞をかこう ＜モチーフ＞自由	7/20	肩、脇、袖、下はぎ、 緑編み
8	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	牛肉のバルマンティエ 色々温野菜を添えて
8	7/20	日頃のヨーガ	7/20	仕上げ	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	テキスト代 100円	テキスト代 1,296円(持っていない方のみ) 材料費 実費若干(道具以外のプリント用紙等)	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	
部別	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	
講師	丹下 登		吉村 靖子		沢田 幸世	
教室	10階彫塑・陶芸室		9階和室		11階音楽室	
定員	20名		9名		11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
2	5/26	平編み	5/26	小さな柔らかなボールを使って…	5/26	眠りの精 ダニーボーイ
3	6/2		6/2	身体のすみずみをストレッチしてほぐします	6/2	切手のないおくりもの(三部)
4	6/9	縁作り	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
5	6/16	藤巻き	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	6/23	六つ目編みの説明	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
7	6/30	立上り	6/30	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	6/30	買い物～数と値段
8	7/7	縁作り	7/7	カラダも心もスッキリさわやか!	7/7	経験について話す
9	7/14	縁作り	7/14	カランダも心もスッキリさわやか!	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
10	7/21	藤巻き	7/21	小さな小さな音楽会	7/21	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
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	
部別	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		大人の素顔に見える服(洋服)	
講師	大塚 節子		荒木 陽一		長崎 八重美	
教室	9階和室		9階第3学習室		9階第2学習室	
定員	40名		35名		20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	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ンワンピースを制作します。着物のリフォームも可能 ワンピース2体講義・採寸
2	5/27	良い姿勢は健康の元	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	帆船立貝と竹の子炊込 小鉢、汁物
3	6/3	ヨーガで上手にリラックス	6/3	仮縫い 補正	6/3	裁断 印づけ
4	6/10	足腰達者で老化予防	6/10	作品制作	6/10	仮縫い 補正
5	6/17	心身一如のヨーガで 気付きを深めよう	6/17		6/17	仮縫い 補正
6	6/24	生命力を高めよう	6/24		6/24	仮縫い 補正
7	7/1	瞑想とマントラ	7/1		7/1	仮縫い 補正
7	7/8	瞑想とマントラ	7/8		7/8	仮縫い 補正
8	7/15	日頃のヨーガ	7/15		7/15	仮縫い 補正
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 初日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		