

市民学校のご案内

「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 フランス刺しゅう「戸塚刺しゅう」

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9月12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(洋服)」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
 (往復はがきは料金が124円になっていますのでご注意ください。)

【記入例】

返信	△△△△	高知市○町××××
様	△△△△	××××

【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

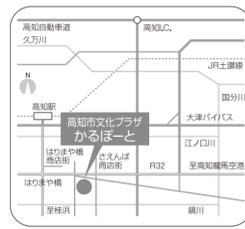
※1つの科目につき、はがき1人1枚としてお申し込みください。

◇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8月18日(金)必着

※定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は8月22日(火)以降に通知します。
 当選者は9月8日(金)までに受講料等を納入してください。
 ※8月18日(金)に定員に達しなかった科目は、翌8月19日(土)午前8時30分から電話・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車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		水		曜		日				
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「戸塚刺しゅう」	社交ダンス	銀粘土クラフトジュエリー	ピラテス	美文字クリニック(ペン字・筆ペン)	油絵の基礎	朝の部 10:00~12:00	昼の部 13:30~15:30	夜の部 18:30~20:30	水			
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			
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階芸芸室	11階軽運動室	9階第2学習室	10階絵画室	9階第3学習室	9階第3学習室	11階音楽室	9階第3学習室			
定員	30名	30名	20名	35名	15名	15名	30名	15名	30名	25名	10名	25名			
1	9/19	9/19	9/19	9/19	9/19	9/19	9/19	9/19	9/20	9/20	9/20	9/20			
2	9/26	9/26	9/26	9/26	9/26	9/26	9/26	9/26	9/27	9/27	9/27	9/27			
3	10/3	10/3	10/3	10/3	10/3	10/3	10/3	10/3	10/4	10/4	10/4	10/4			
4	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/11	10/11	10/11	10/11			
5	10/17	10/17	10/17	10/17	10/17	10/17	10/17	10/17	10/18	10/18	10/18	10/18			
6	10/24	10/24	10/24	10/24	10/24	10/24	10/24	10/24	10/25	10/25	10/25	10/25			
7	10/31	10/31	10/31	10/31	10/31	10/31	10/31	10/31	11/1	11/1	11/1	11/1			
8	11/7	11/7	11/7	11/7	11/7	11/7	11/7	11/7	11/8	11/8	11/8	11/8			
9	11/14	11/14	11/14	11/14	11/14	11/14	11/14	11/14	11/15	11/15	11/15	11/15			
10	11/28	11/28	11/28	11/28	11/28	11/28	11/28	11/28	11/29	11/29	11/29	11/29			
携 帯 品	・筆記用具 ・のり入れ2個 (6cm×9cm位のもの) ・刺しゅう枠(12cmくらい) ・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 ・ボール(実費で注文をお受けします)	・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	・ハサミ ・メジャー ・フトン針 ・白・かせ巻の木綿糸	・筆記用具	・筆記用具	・ノート ・ハサミ ・ものさし ・足袋 ・扇 10/11より必要になります	・着用品(浴衣等) ・帯(半巾帯等) ・足袋 ・扇 10/11より必要になります	・作業用エプロン(あれば持参) ・45ℓゴミ袋2枚 ・30cm幅ラップ ・雑巾(古タオル)1枚 ・鉛筆(HB以上)、消しゴム	布巾2枚 台布巾1枚
材 料 費 等	材料費 7,500円	テキスト代 400円	材料費 4,000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	テキスト代 1,080円	材料費 1,500~3,200円(作品によって異なる)	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 4,000円 テキスト代 100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		水		曜		日	
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	(新)やさしい家庭料理	朝の部 10:00~12:00	昼の部 13:30~15:30	夜の部 18:30~20:30	水	
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	住友 裕子	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	
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	10階調理室	9階第3学習室	9階第3学習室	9階和室	10階絵画室	
定員	30名	25名	10名	25名	30名	18名	30名	30名	25名	10名	25名	
1	9/20	9/20	9/20	9/20	9/20	9/20	9/20	9/20	9/20	9/20	9/20	
2	9/27	9/27	9/27	9/27	9/27	9/27	9/27	9/27	9/27	9/27	9/27	
3	10/4	10/4	10/4	10/4	10/4	10/4	10/4	10/4	10/4	10/4	10/4	
4	10/11	10/11	10/11	10/11	10/11	10/11	10/11	10/11	10/11	10/11	10/11	
5	10/18	10/18	10/18	10/18	10/18	10/18	10/18	10/18	10/18	10/18	10/18	
6	10/25	10/25	10/25	10/25	10/25	10/25	10/25	10/25	10/25	10/25	10/25	
7	11/1	11/1	11/1	11/1	11/1	11/1	11/1	11/1	11/1	11/1	11/1	
8	11/8	11/8	11/8	11/8	11/8	11/8	11/8	11/8	11/8	11/8	11/8	
9	11/15	11/15	11/15	11/15	11/15	11/15	11/15	11/15	11/15	11/15	11/15	
10	11/22	11/22	11/22	11/22	11/22	11/22	11/22	11/22	11/22	11/22	11/22	
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・かせ巻の木綿糸	・筆記用具	・ノート ・ハサミ ・ものさし ・足袋 ・扇 10/11より必要になります	・着用品(浴衣等) ・帯(半巾帯等) ・足袋 ・扇 10/11より必要になります	・作業用エプロン(あれば持参) ・45ℓゴミ袋2枚 ・30cm幅ラップ ・雑巾(古タオル)1枚 ・鉛筆(HB以上)、消しゴム	布巾2枚 台布巾1枚					
材 料 費 等	テキスト代 1,080円	材料費 1,500~3,200円(作品によって異なる)	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 4,000円 テキスト代 100円	材料費 4,000円 テキスト代 100円					

曜日	木 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	のびのび体操	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
講師	瀬川 佳津江	ルアナ 中川	濱田 美代	山中 泰子
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
定員	20名	30名	25名	15名
1	9/28 ○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	9/21 ○フラの基本を身につける ハワイ王朝について理解を深める	9/21 ○秋冬のニット ○棒針編、カギ針編セーター	9/21 ○豚肉のトルティーヤと海老のアヒージョ
2	10/5 ○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	9/28 ストレッチ体操 ベーシック(手の振り方、ステップの基本)	9/28 「墨」について(種類・墨色)言葉について	9/28 ミートボールとチキンのトマト煮込み
3	10/12 ○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	10/5 目の位置、方向、笑顔のための顔の筋肉を柔らかくする練習	10/5 後身頃 袖ぐり〜肩まで	10/5 良い姿勢で若々しく健康に
4	10/19 ○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	10/12 1通り骨子はできたので自分なりに練習	10/12 「線が命」ということについて 集中して線をひくトレーニング 線でマスを作り文字を入れる ＜モチーフ＞自由	10/12 秋刀魚とジャガイモのミルフィユ ガストリックソース
5	10/26 ○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	10/19 しっかりおぼえて踊ることができるよう練習	10/19 前身体頃	10/19 豚フィレ肉の香草パン粉焼き 季節の野菜のバターソース
6	11/9 ○タオル体操で関節(肩、腰、股)を若返らせる	10/26 グループをつくって息を合わせて踊る	10/26 季節をかいてみよう 色づいた葉っぱで想いを伝えよう ＜モチーフ＞ 色づいた葉っぱ(2枚) 葉脈がはっきりした葉っぱ(2枚)	10/26 豚フィレ肉のクリームパイ包み メリメロサラダ
7	11/16 ○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?	11/2 グループをつくって息を合わせて踊る	11/2 年賀状をかこう 手書きのぬくもりを届けよう ＜モチーフ＞干支の置物、縁起もの、その他自由	11/2 家庭で出来る簡単バエリア フレンチ風 Bois des Fees パティシエの特製デザート
8	11/30 ○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?	11/9 お互い発表し合っ楽しむ	11/9 作品展準備	11/9 牛肉の低温ボイル ビール煮のソース 色々野菜を添えて
携帯品	・運動のできる服装 ・タオル ・上履き ※休講日 11/2、11/23	・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	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4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	・エプロン ・タオル ・ふきん(2～3枚) ・筆記用具 ・飲み物
材料費等		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(道具以外の資料・紙類等)	材料費 9,000円前後 材料費 5,700円

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	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	楽しいコーラス	英会話入門
講師	丹下 登	吉村 靖子	浜田 幸世	菊池 春樹
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	9/22 ○フリーバスケットと言われているものです。色々な使い方ができる竹箆です 編み方の説明と練習	9/22 無難なく!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てながら安全なプログラムを作ります	9/22 ○柔軟体操や呼吸法、発声練習を行い、童謡、唱歌、ボジュウソング等を合唱します 峠のわが家 故郷の人々	9/22 ○日本人講師が日本語でわかり易く解説します。初めて英会話を習う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	9/29 底平編み	9/29 里の秋 荒城の月	9/29 もみじ 赤とんぼ 浜千鳥	9/29 初対面の会話～自己紹介
3	10/6 立上り	10/6 小さな柔らかいボールを使って…	10/6 高知について話す	10/6 家族について話す
4	10/13 胴編み	10/13 ○年齢とともに衰えがちな部位の筋力トレーニング	10/13 河はよんで サンタ・ルチア	10/13 他人のことを訊く
5	10/20 緑作り	10/20 ○ゲーム感覚の楽しい脳トレーニング	10/20 冬景色 バラが咲いた	10/20 食事～食べ物・料理
6	11/10 招待	11/10 ○肩こり、腰痛が予防、改善され血の巡りも良くなります	11/10 雪の降る町を 雪やこんこん	11/10 着物の着方(袖、ウール、木綿など) 半巾帯結び (蝶、花、文庫系) 美しい動作
7	11/17 買い物～数と値段	11/17 ○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	11/17 取り組んできた曲を、ピアノ伴奏者も入れ深めていく	11/17 晴着の装い 袋帯の結び方 帯揚げ、帯メの合わせ方、結び方 美しい動作
8	11/24 藤飾り	11/24 カラダも心もスッキリさわやか!	11/24 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	11/24 総復習 半袴のつけ方 草履、バッグと装いの調和 美しい動作
9	12/1 仕上げ	12/1 仕上げ	12/1 仕上げ	12/1 仕上げ
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 ・千枚通し ※休講日 11/3	・運動のできる服装 ・タオル ・水分補給のための飲料水 ※休講日 11/3	・筆記用具 ・タオル ・水分の補給(必要な方) ※休講日 11/3	・筆記用具 ※休講日 11/3
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 材料費 6,000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	ヨガ入門(朝)	日本画の基礎	大人の集いに見る展(洋裁)
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	9/23 ○初めての方や身体の不調の方でも無理せずに行える様、心身の健康法としてのヨガ行法を伝えます ヨガとは 身体をほぐして呼吸を調える	9/30 ○水干絵具と岩絵具を用いて、本格的な日本画の基礎を学習します ○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	9/16 ○ロングベスト、ジャケット、コーディネーション等、軽やかなはおりもの(着物地可) 2体講義・採寸
2	9/30 良い姿勢で若々しく健康に	10/7 良い姿勢で若々しく健康に	10/23 実寸製図 パターン作り
3	10/7 ヨガでリラックス	10/14 ヨガでリラックス	10/30 裁断 印づけ
4	10/14 足腰達者で老化予防	10/21 足腰達者で老化予防	10/14 仮縫い 補正
5	10/21 気付きを深めてセルフコントロール	10/28 気付きを深めてセルフコントロール	10/21 作品制作
6	10/28 生命力を高める調気法	11/4 生命力を高める調気法	10/28 本縫い
7	11/4 瞑想とマントラ	11/11 瞑想とマントラ	11/11 本縫い
8	11/11 日頃のヨガ	11/18 色紙製作(十二支など)	11/18 仕上げ 着装
携帯品	・動きやすい服装 ・敷き物(厚めのバスタオル又はヨガマット等) ※休講日 11/4	・鉛筆(HBとB以上の濃いもの) ・ボールペン ・パステル、色鉛筆など ・顔彩、水彩絵具など ・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 ※10/21は10階彫塑・陶芸室 ※休講日 11/4	・50cmさし ・メジャー ・洋裁用具 ・ハサミ ・無地ノット ・生地 ・筆記用具 ・電卓 ・1/4～1/5縮尺定規 ※10/21は10階絵画室 ※休講日 11/4
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 ※画材を全く持っていない場合、別途15,000円程度かかります	テキスト代 300円 縮尺定規 340円 L尺定規 1,520円