

# 市民学校のご案内

かるぽーと市民学校

検索



横山隆一「フクちゃん」

「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。

**期 間 平成30年8月25日(土) から週1回 順次開講**

※科目により開講日と時間が違いますので、ご注意ください。

**会 場** 高知市文化プラザかるぽーと内 中央公民館

**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**

- 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。

**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

**お問い合わせ** 高知市文化振興事業団 市民学校 係 TEL 088-883-5071

## 〈往復はがきの記入例〉

62円 返信	□□□□□□ △ △ △ △ 様	高知市 ○○町 ××××	【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30年8月8日(水) 必着

※定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は8月10日(金)以降に通知します。

当選者は8月24日(金)までに受講料等を納入してください。

※8月8日(水)に定員に達しなかった科目は、翌8月9日(木)午前8時30分から電話・窓口でも受け付けます。

科目	学習予定日	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩		
<b>朝の部 10:00 ~ 12:00</b>													
科目	<b>和紙ちぎり絵</b>		9/11	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	
講師	北村 桂子		休講日 9/18										
教室	9階第3学習室		○土佐、因州、美濃和紙など、和紙の表情と特長・その取り扱い方										
定員	30名		材料費 7,500円										
携帯品	・筆記用具 ・手ふき		お正月(ミニ式紙)			季節の作品(式紙)			紅葉(竹林寺)				
科目	<b>童謡・唱歌・名歌を歌う</b>		9/4	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30			
講師	岡崎 美保子		休講日 9/18										
教室	11階音楽室		○懐かしい童謡から幅広く時代や作者の思いなど、深く指導します										
定員	30名		テキスト代 400円										
携帯品	・筆記用具 ・飲料水		あの子はたあれ 船頭さん わかば			どこかで春が 山の音楽家 蛸の光		冬の夜 アイスクリームの歌 故郷を離るる歌		シューベルトの子守歌 アニーローリー		初恋 ゆかいにあるけば フニクリ・フニクラ	
<b>昼の部 13:30 ~ 15:30</b>													
科目	<b>フランス刺しゅう「戸塚刺しゅう」</b>		9/4	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30			
講師	金谷 訓子		休講日 9/18										
教室	9階第3学習室		【作 品】小さな花びん敷き(初歩のカットワーク)、ブローチ、ほか小物										
定員	20名		○初歩のステッチ、初歩の刺し方で進めていきます										
携帯品	・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位) ・骨筆又は出なくなったボールペン ・筆記用具 ・待針 ・針山 ・ハサミ		図案写し 刺しはじめ			花びん敷き制作 実 習			ブローチ制作 実 習			作品2つ完成	
科目	<b>社交ダンス</b>		9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13			
講師	矢野 壽男		・マンボ ・ジルバ ・タンゴ										
教室	2階小ホール		・スクエアルンバ ・ルンバ ・チャチャチャ ・タンゴ			・ジルバ ・ブルース ・クイックステップ ・ワルツ		・マンボ ・チャチャチャ ・ルンバ ・ワルツ		・マンボ ・ルンバ ・サンバ ・タンゴ		・ジルバ ・チャチャチャ ・ワルツ ・タンゴ	
定員	35名		基本ステップを覚えよう										
携帯品	・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)		ウォークとポティポジション			フットワークとコネクション		ライズ&フォール		アライメントとダイレクション		リード&フォロー	
科目	<b>銀粘土クラフトジュエリー</b>		9/11	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6			
講師	川村 千広		休講日 9/18										
教室	10階工芸室		スターターキット約6,000円(持ってない方のみ)										
定員	15名		材料費 1点3,000円程度										
携帯品	・エプロン ・タオル ・ティッシュ ・筆記用具		銀粘土の基礎知識・道具・技法等について説明			ペンダントトップ制作			リング制作		自由制作		
科目	<b>ピラテス</b>		9/4	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30			
講師	吉村 靖子		休講日 9/18										
教室	11階軽運動室		○初めてのの方に重点を置きながら、安心・安全にレベルアップしていきます										
定員	15名		ボール 550円										
携帯品	・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)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・「自分の体を自分で変える!」一緒にボディ・メイクしましょう!</li> </ul>										
<b>夜の部 18:30 ~ 20:30</b>													
科目	<b>美文字クリニック(ペン字・筆ペン)</b>		9/4	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30			
講師	成瀬 律子		休講日 9/18										
教室	9階第2学習室		○文字の基礎練習を重点的に										
定員	30名		○年賀状の表書き、裏書きの練習			○昨今、横書きが多くなったので横書きの練習							
携帯品	・筆記用具 ・メモ用紙		ひらがな、カタカナの基礎練習			住所、氏名の練習		はがきの書き方(年賀状)		漢字、かな交り文を縦書きや横書きで書いてみましょう			
科目	<b>油絵の基礎</b>		9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	
講師	増田 和剛		○10回の講座を通して1枚の作品を大切に作り上げ、描く面白さや表現する楽しさを体感できます										
教室	10階絵画室		※道具一式を揃えると最低10,000円程度かかります										
定員	15名		ガイダンス 油絵をはじめる前に			静物画実習							
携帯品	※初回に必ず持参してください ・油絵具(道具一式) ・キャンバス1枚(F15号) ・筆記用具		油絵道具の使い方を学ぶ		構図の取り方を学ぶ		描き方のアドバイス		油絵具に慣れよう!		モチーフから形を発見しよう		
							モチーフから色を発見しよう		塗り込みに挑戦①		塗り込みに挑戦②		
									塗り込みに挑戦③&仕上げるために①		仕上げるために②		

火曜

科目	学習予定日	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<b>朝の部 10:00 ~ 12:00</b>											
科目	<b>楽しいくらしの英会話</b>	9/5	9/12	9/26	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21
講師	北村 彰子 デイヴィッド・ショーン	休講日9/19			休講日10/24						
教室	9階第3学習室	テキスト代 1,080円									
定員	30名										
携帯品	・筆記用具 ・辞書(お持ちの方は)	○日常会話を中心に様々なシーンに対応します 健康とライフスタイル    お金とショッピング    天候    仕事とキャリア    家族    スポーツとゲーム    病気と病院    食物    旅行と地図    未来									
科目	<b>伝統工芸・組紐</b>	9/5	9/12	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14		
講師	岡本 睦子	休講日9/19			休講日10/10		休講日10/24				
教室	9階和室	材料費 1,500~3,200円 (作品によって異なる)		○初めての方は基本の組み方3種を習得します ○継続の方は進度に応じて、丸台、綾竹台、高台まで指導します							
定員	25名										
携帯品	・ハサミ ・メジャー ・ふとん針 ・木綿糸(白のかせ巻の糸) 初回は何も持たずに参加ください	4玉 すず菜「四ツ組」 チェーン入りネックレス		8玉 北山「角ハツ組」帯めめ 又は ストラップ3種 メガネ紐 1/2丈			8玉 江戸「丸ハツ組」帯めめ 又は ストラップ3種 メガネ紐 1/2丈				
科目	<b>大人のためのピアノ教室</b>	9/5	9/12	9/26	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7		
講師	熊澤 宏子	休講日9/19			休講日10/24						
教室	11階音楽室	テキスト代 4,320円 (持ってない方のみ)		○初めてピアノを触る人のために、音楽の基礎知識と、指のトレーニングを中心に ○一人1台キーボードを使います							
定員	10名										
携帯品	・筆記用具	レパートリー曲 ①		レパートリー曲 ①②			レパートリー曲 ①②③④				
<b>昼の部 13:30 ~ 15:30</b>											
科目	<b>パッチワーク・キルト</b>	9/5	9/12	9/26	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7		
講師	高橋 利美	休講日9/19			休講日10/24						
教室	9階第3学習室	材料費 3,500円程度		ポットホルダー    ミニタペストリー    手提げバッグ							
定員	25名										
携帯品	・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										
科目	<b>初心者のための民謡・歌謡舞踊教室</b>	9/26	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21		
講師	藤間 香緒瑠	休講日10/24									
教室	9階和室	○輪踊りの民謡二題と、扇で日本舞踊のお稽古をします									
定員	30名										
携帯品	・着物(浴衣等) ・帯(半巾帯等) ・足袋 ・扇 民謡は洋服で可	ひえつき節 (宮崎県)	北海盆唄 (北海道)	民謡二曲の おさらい・仕上げ	博多恋しくれ 一番	博多恋しくれ 二番	博多恋しくれ 三番	復習と仕上げ	総復習と仕上げ		
<b>夜の部 18:30 ~ 20:30</b>											
科目	<b>陶芸入門</b>	9/5	9/12	9/26	10/3	10/10	10/17	10/31	11/14	11/21	11/28
講師	川村 雄二	休講日9/19			休講日10/24		休講日11/7				
教室	10階彫塑・陶芸室	粘土、釉薬その他実費 3,000円程度		・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 ・希望者には、電動ロクロを指導 ・その他の方は各種技法で、食器・花器等 ・希望者は、板作りでシーサーまたは来年の干支「亥」の陶飾り ・自由制作可							
定員	20名	自由制作    総仕上げ    削り、 ペーパー掛け (この後、素焼き)    素焼き作品に釉薬 掛け    窯出し 作品引き渡し 講評									
携帯品	・作業用エプロン ・45Lゴミ袋2枚 ・30cm幅ラップ ・密閉容器(小)2個 ・雑巾(古タオル)1枚 ・鉛筆(HB以上) ・消しゴム ・小道具がある方は持参(必ず名前を記入のこと)	自由制作    これまでの仕上げ    総仕上げ    削り、 ペーパー掛け (この後、素焼き)    素焼き作品に釉薬 掛け    窯出し 作品引き渡し 講評									
科目	<b>やさしい家庭料理</b>	9/5	9/12	9/26	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7		
講師	住友 裕子	休講日9/19			休講日10/24						
教室	10階調理室	材料費 4,500円		・「食は命なり」 毎日の食卓を慎重に手早く、原材料の確かな食材で							
定員	30名	ヘルシー親子丼、小鉢、お汁、お茶    麻婆豆腐、スープ、チャーハン、大豆のしょうが煮サラダ、お茶    昔ながらの赤飯を簡単に、お吸い物(吸口は柚子)、白和え(枝豆)、煎茶    土佐のみようがとピーマンのお寿司、タタキ、ぐる煮、土佐の番茶									
携帯品	・エプロン ・三角巾 ・布巾2枚 ・台布巾 ・タオル(手ふき用)	・四群点数法のお話 旬の魚の土佐づけ、葉酸米入りご飯、出汁からとるお味噌汁、フルーツ、お茶    牡蠣の酒粕炒め、大根なます、じゃがいもの明太子和え、ご飯、お茶    魚ステーキ サルサソース、キャベツのミモザサラダ、ミルクティー    あつあつのチゲ鍋を手作りで(米豚)、レンコンのきんぴら、ご飯、デザート									

水曜日

科目	学習予定日	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<b>朝の部 10:00 ~ 12:00</b>											
科目	<b>のびのび体操</b>		9/6	9/13	9/27	10/4	10/11	10/18	11/1	11/15	
講師	瀬川 佳津江		休講日 9/20			休講日 10/25			休講日 11/8		
教室	11階軽運動室										
定員	20名										
携帯品	・運動のできる服装 ・タオル ・上履き										
<p>○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？</p> <p>○音楽に合わせてオールラウンドに伸展するストレッチ体操</p> <p>○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</p> <p>○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</p> <p>○タオル体操で関節(肩、腰、股)を若返らせる</p>											
科目	<b>野菜で食育! おやつ時間</b>		9/6	9/13	9/27	10/4	10/11	10/18			
講師	山脇 由佳		休講日 9/20								
教室	10階調理室										
定員	20名										
携帯品	・エプロン ・三角巾 ・布巾2枚 ・台布巾 ・タオル(手ふき用) ・持ち帰り用容器										
<p>○メインの食材で2種類作ります ○どれも短時間で簡単に作れます ○試食分と持ち帰り分を作ります</p> <p>○食間に栄養を補うためのおやつです ※ムース、ゼリー、アイスは持ち帰りはありません</p> <p>・かぼちゃムース ・さつまいもブラウニー ・ゆずチーズケーキ ・ごぼうクッキー ・トマトゼリー ・じゃがいもとリンゴのミルフィーユ ・かぼちゃようかん ・さつまいもとリンゴのレモン煮 ・ゆずゼリー ・ごぼうアイス ・トマトスコーン ・じゃがいももち</p>											
科目	<b>アロハ・ルアナフラ</b>		9/27	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	
講師	ルアナ 中川		休講日 10/25								
教室	9階和室										
定員	30名										
携帯品	・動きやすい服装 ・筆記用具 ・汗ふき用タオル ・水分補給用の水やお茶等										
<p>○手の振り、足の運び方 ベーシックを正しく身につける</p> <p>○振り(動き方)を踊るのではなく、詩の意味を心してフラを踊ることを大切にす</p> <p>動きの基本を身につける</p> <p>ハワイの島と作品について</p> <p>ひとつひとつの動きが詩歌と合っているか、確認しながら踊る</p> <p>ベーシックを大切に</p> <p>高さ、方向、目の位置などを考えながら踊る</p> <p>しっかりおぼえて踊りこむ</p> <p>グループで踊る人の踊りを見ることも大切</p> <p>グループで楽しみながら踊る</p> <p>立ち位置を考え話し合う</p> <p>みんなで踊り、見合って楽しむ</p>											
<b>昼の部 13:30 ~ 15:30</b>											
科目	<b>絵手紙入門</b>		9/6	9/13	9/27	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	
講師	濱田 美代		休講日 9/20			休講日 10/25			11/1は9階第2学習室		
教室	9階第3学習室										
定員	25名										
携帯品	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) ⑬~⑯注文受け付けます ・⑭⑮は初日に注文ください ・⑰~⑱各自ご用意ください ※<モチーフ>は各自持参										
<p>絵手紙とは？</p> <p>絵手紙の考え方(心)について</p> <p>かき方の基本・用具・彩色・「視る」について</p> <p>&lt;モチーフ&gt;パブリカ</p> <p>「葉っぱ」の拓をとってみよう</p> <p>「湿拓」でとってみよう</p> <p>「目習い」をしよう</p> <p>「読書会」および模写をしよう</p> <p>「鳥獣人物戯画」を模写しよう</p> <p>言葉を入れて物語を自由に作ろう</p> <p>年賀状作成</p> <p>市民学校作品展準備</p> <p>&lt;モチーフ&gt;花</p> <p>&lt;モチーフ&gt;自由</p> <p>&lt;モチーフ&gt;葉脈のはっきりした葉っぱ(3枚)</p>											
科目	<b>やさしい手編み教室</b>		9/6	9/13	9/27	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	
講師	山中 泰子		休講日 9/20			休講日 10/25			11/1は9階第1学習室		
教室	9階第2学習室										
定員	15名										
携帯品	・棒針6号~8号 ・カギ針5/0号~6/0号										
<p>○プルオーバー、ベスト、カーディガンなど、作りたいものに合わせて進めていきます</p> <p>見本作品の説明や作品に合わせて糸を決めます</p> <p>後身頃</p> <p>前身頃</p> <p>袖</p> <p>肩・脇のはぎ 衿・裾・袖口のふち編み</p> <p>袖付け仕上げ</p>											
<b>夜の部 18:30 ~ 20:30</b>											
科目	<b>ヨガ入門(夜)</b>		9/6	9/13	9/27	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	
講師	大塚 節子		休講日 9/20			休講日 10/25					
教室	9階和室										
定員	40名										
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)										
<p>○心と身体、両面の健康を目的にヨガ行法をお伝えします。初めての方や身体の硬い方でも無理せず行えます。</p> <p>ヨガとは身体と呼吸を調えよう</p> <p>良い姿勢で若々しく健康に</p> <p>ヨガで上手にリラックス</p> <p>足腰を強化してバランス感覚を養おう</p> <p>気付きを深めてセルフコントロール</p> <p>生命力を高める プラーナーヤーマ</p> <p>瞑想をマントラで心を穏やかに</p> <p>日頃のヨガ</p>											

科目	学習予定日	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
<b>朝の部 10:00 ~ 12:00</b>												
科目	<b>竹細工入門</b>		8/31	9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16
講師	丹下 登		休講日 9/21			休講日 10/26						
教室	10階彫塑・陶芸室		○網代編みのバッグを作ります ○少し工程が多いので、自宅に持って帰って進めていただく場合があるかもしれません									
定員	20名											
携帯品	・筆記用具 ・ペンチ ・切り出しナイフ又はカッターナイフ ・千枚通し		工程全体の説明と編み方の練習									
			底編み	立ち上がり		胴編み		縁作り			腰飾り	
<b>昼の部 13:30 ~ 15:30</b>												
科目	<b>心とからだの健康づくり</b>		9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9		
講師	吉村 靖子		今期は休講になりました			休講日 10/26						
教室	9階和室		○無理なく!楽しく!気持ちよく!だれでも気軽にできる健康体操です ○カラダも心もスッキリさわやか!年齢・体力に合った運動を、各自のペースで行えるようプログラムします									
定員	50名											
携帯品	・運動のできる服装 ・タオル ・水分補給のための飲料水		<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さな柔らかいボールを使って・・・</li> <li>・身体のすみずみをストレッチしてほぐします</li> <li>・肩こり、腰痛が予防・改善され血の巡りもよくなります</li> <li>・ゲーム感覚の楽しい脳トレーニング</li> <li>・年齢とともに衰えがちな部位の筋力トレーニング</li> <li>・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</li> </ul>									
科目	<b>楽しいコーラス</b>		9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	11/9	11/16	11/23		
講師	汲田 幸世		休講日 9/21			休講日 10/12		休講日 10/26・11/2				
教室	11階音楽室		○柔軟体操や呼吸法、発声練習を行い、童謡、唱歌、ポピュラーソング等を合唱(二部又は三部)します									
定員	30名											
携帯品	・筆記用具 ・タオル ・水分の補給(必要な方)		七つの子 追憶 エーデルワイス この広い野原 いっぱい 椰子の実 ボルガの舟引歌 小さな木の実 赤いサラファン 浜辺の歌 時計台の鐘 見上げてごらん 夜の星を 取り組んできた曲を、ピアノ伴奏者も入れ深めていく 小さな小さな音楽会									
<b>夜の部 18:30 ~ 20:30</b>												
科目	<b>英会話入門</b>		9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7
講師	菊池 香南		休講日 9/21			休講日 10/26			休講日 11/23		11/30は11階音楽室	
教室	9階第2学習室		○日常生活でよく使われる短い言葉を、外国人と日本人のコンビの講師がやさしく解説します ○初めて英会話を習う方も楽しく受講できます									
定員	30名											
携帯品	・筆記用具		意味がわからない時 「どうのこと?」 知らない人に アプローチ 「よろしく」 妥協する時 「ま、いいか」 聞いてあげましょう 「どうだった?」 提案しましょう 「じゃあ、〇〇は?」 フォローアップ 「〇〇はどうなっているの?」 情報を収集しましょう 「教えてください」 はっきりさせましょう 「それって〇〇じゃない?」 確認しましょう 「それでいい?」 いやな時は 「いやだ」									
科目	<b>着物(着方とマナー)</b>		9/28	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30		
講師	岩井 信子		休講日 10/26			休講日 11/23						
教室	9階和室		○基本をしっかりマスターすることに重点を置き、自分で着物を着る過程をしっかりと学習します。									
定員	30名											
携帯品	(初回)・着物 ・足袋 ・裾よけ ・肌じゅばん ・ひも3本 ・長じゅばん(半衿をかけたもの) ・だて締め2本 ・タオル2枚 ※初回は帯はいりません ※携行品は毎回指示します ※着物は裕、単衣、何でもかまいません		<b>着物の着方</b> 寸法の測り方 名古屋帯の結び、寸法、小物選び、たたみ方 名古屋帯を結ぶ 帯締め、帯揚げの選び方 カジュアルな着物(紬、ウール、木綿等) 半巾帯の結び方(伝統系3種) 美しい立居 晴れ着の装い 袋帯の結び方 礼装用帯小物の選び方 総復習 半衿のつけ方 コートの扱い 物の持ち方、進物の差し上げ方									
科目	<b>男の料理教室</b>		9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19				
講師	合田 末廣		休講日 9/21									
教室	10階調理室		○各班でリーダーを決める ○講師調理台にて献立説明、実演、材料配分									
定員	24名											
携帯品	・エプロン(前掛) ・三角巾 ・布巾2枚 ・台布巾 ・タオル(手ふき用) ・持ち帰り用容器 ※魚を使う献立は天候により変更することがあります		豚とろ丼(生姜味) 鶏のカリカリ焼き 握り寿司 焼肉丼とタレ作り チャンポン麺 とろとろオムライス									

金曜日

科目		学習予定日		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
<b>朝の部 10:00 ~ 12:00</b>														
科目	<b>ヨガ入門(朝)</b>			9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17			
講師	大塚節子		材料費等 テキスト代 500円 (持ってない方のみ)	休講日 9/22				休講日 10/27・11/3						
教室	9階和室													
定員	40名													
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)			<p>○心と身体、両面の健康を目的にヨガ行法をお伝えします。初めての方や身体の硬い方でも無理せず行えます。</p> <p>ヨガとは 身体と呼吸を 調えよう</p> <p>良い姿勢で若々 しく健康に</p> <p>ヨガで上手に リラックス</p> <p>足腰を強化して バランス感覚を 養おう</p> <p>気付きを深めて セルフコントロール</p> <p>生命力を高める プラナーヤーマ</p> <p>瞑想をマントラで 心を穏やかに</p> <p>日頃のヨガ</p>										
<b>昼の部 13:30 ~ 15:30</b>														
科目	<b>日本画の基礎</b>			9/29	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17	11/24	12/8			
講師	荒木陽一		材料費等 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	10/13は10階彫塑・陶芸室				休講日 10/27・11/3			休講日 12/1			
教室	9階第3学習室													
定員	35名													
携帯品	<ul style="list-style-type: none"> <li>鉛筆(HBとB以上の濃いもの)</li> <li>ボールペン</li> <li>パステル、色鉛筆等</li> <li>顔彩、水彩絵具等</li> <li>初めての方は画材が別途必要</li> <li>※初回に必要な画材の説明をします</li> </ul>			<p>○水干絵具と岩絵具を用いて、本格的な日本画の基礎を実習します</p> <p>○F6号の日本画と季節の色紙を制作します</p> <p>制作手順の説明</p> <p>作品制作</p> <p>色紙制作</p>										
科目	<b>大人が素敵に見える服(洋裁)</b>			8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17	
講師	長崎八重美		材料費等 テキスト代 300円 縮尺定規 340円 L尺定規 1,560円	9/1は10階絵画室				休講日 9/22		10/13は10階絵画室		休講日 10/27・11/3		
教室	9階第2学習室													
定員	20名													
携帯品	<ul style="list-style-type: none"> <li>50cmL尺定規</li> <li>1/4~1/5縮尺定規</li> <li>ハサミ</li> <li>メジャー</li> <li>生地</li> <li>無地ノート</li> <li>筆記用具</li> <li>電卓</li> <li>その他洋裁用具</li> </ul>			<p>○パンツに合うトップスを作ります (ブラウスから軽いジャケット、コートまで。着物のリフォーム等)</p> <p>1/4~1/5の製図 2体</p> <p>実寸製図 パターン作り</p> <p>パターンチェック 裁断 印づけ</p> <p>縫い合わせ 仮縫い 補正</p> <p>本縫い</p> <p>仕上げ 着装</p>										

