

# 市民学校のご案内

かるぽーと市民学校

検索



「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 2019年9月12日(木) 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 (休館日：毎週月曜日／祝日・振替休日の場合は開館)

### 〈往復はがきの記入例〉

62円 返信	□□□□□□ △ △ △ △ 様	高知市 ○ ○ 町 × × × ×
<b>【往信面の裏】</b>		
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**  
〒781-9529 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**  
**2019年8月21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23日(金)以降に通知します。

当選者は9月8日(日)までに受講料等を納入してください。

※8月21日(水)に定員に達しなかった科目は、翌8月22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>			9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26										
講師	北村 桂子			10/1は9階特別学習室				休講日 10/22															
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 7,800円																			
携帯品	・筆記用具 ・手ふき			のり入れ2個(6cm×9cm位のもの) ・ハサミ			クリスマス(ガーランド)			季節の作品(式紙)			おひなさま										
作品の完成																							
科目	<b>童謡・唱歌・名歌を歌う</b>			9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5												
講師	岡崎 美保子			○懐かしく心に温かい童謡・唱歌・名歌を歌います																			
教室	11階音楽室			○童謡から名歌まで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			仲よし小道 汽車ポッポ 冬の夜		ぼくのミックスジュース 雨降りお月 雲のかけ		踊ろう楽しいポーレチケ 今日の日はさようなら		波浮の港 トム・ピリピ		雪山賛歌 アヴェ・マリア		メリーウイドウワルツ これまでのおさらい									
<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>			9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5												
講師	金谷 訓子			10/1は9階特別学習室																			
教室	9階第3学習室			○初歩の方に合わせて進めていきます																			
定員	20名			【作 品】・ミニテーブルセンター(18cm×59cm) ・花びん敷き(まわりをピコミンで処理したスカラップ状のもの。バッグやクッションなどに貼り付けることもできます)																			
携帯品	・フランス刺しゅう針(先の丸いもの、とがったもの) ・針山 ・待針 ・刺しゅう枠(12cm位) ・ハサミ(小さなもの) ・骨筆またはインクの出なくなったボールペン ・筆記用具			刺しはじめ			「ミニテーブルセンター」制作 実 習			「花びん敷き」制作 刺しはじめ			実 習										
科目	<b>社交ダンス</b>			9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5												
講師	矢野 壽男			・マンボ ・ジルバ ・ルンバ ・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 ・ワルツ																			
定員	35名			・ジルバ ・ブルース ・クイックステップ ・タンゴ																			
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)			基本ステップを覚えよう		フットワークとコネクション(コンタクト)		ウォークとボディポジション(ホールド)		ライズ&フォール(ボディスイング)		アライメントとダイレクション		リード&フォロー		アマルガメーションプログラミング		ダンスタイム&エチケット					
科目	<b>銀粘土クラフトジュエリー</b>			9/17	9/24	10/1	10/8	10/29	11/5	11/19	11/26												
講師	川村 千広			休講日 10/15・10/22				休講日 11/12															
教室	10階工芸室			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3,000円程度																			
定員	15名			銀粘土の基礎知識・道具・技法等について説明																			
携帯品	・エプロン ・タオル ・ティッシュ ・筆記用具			ペンダントトップ制作			リング制作			自由制作													
<b>夜の部 18:30 ~ 20:30</b>																							
科目	<b>油絵の基礎</b>			9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19										
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																			
携帯品	※初回に必ず持参してください ・油絵道具一式 ・キャンバス1枚(F15) ・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③&仕上げるために①		仕上げるために②	

火曜 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>楽しいくらしの英会話</b>			9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27		
講師	北村 彰子 デイヴィッド・シュルミン		材料費等	○日常生活を中心に様々なシーンに対応します											
教室	9階第3学習室		テキスト代 1,080円												
定員	30名			<b>休講日11/13</b>											
携帯品	・筆記用具 ・辞書(お持ちの方は)			趣味&娯楽	芸術	ビジネス&仕事	ファミリー&コミュニティ	洋服&ファッション	天候&気候	旅行	スポーツ	神話&風説	ジョーク&ユーモア		
科目	<b>伝統工芸・組紐</b>			9/18	9/25	10/2	10/9	10/23	10/30	11/6	11/20				
講師	岡本 睦子		材料費等	○初めての方は基本の組み方3種を習得します(用途に応じた紐を組みます) ○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											
教室	9階和室		材料費 1,500~3,200円 (作品によって異なる)												
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ご参加ください			4玉 すず菜「四ツ組」 チェーン入りネックレス	8玉 または	北山「角八ツ組」帯めめ ストラップ3種 キーホルダー	8玉 または	江戸「丸八ツ組」帯めめ ストラップ メガネ紐							
科目	<b>大人のためのピアノ教室</b>			9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6				
講師	熊澤 宏子		材料費等	○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											
教室	11階音楽室		テキスト代 1,944円												
定員	10名														
携帯品	・筆記用具			レパートリー曲 ①②	レパートリー曲 ①~③	レパートリー曲 ①~④				レパートリー曲 ①~⑤					
<b>昼の部 13:30 ~ 15:30</b>															
科目	<b>はじめてのオカリナ</b>			9/18	9/25	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20				
講師	安藤 千織		材料費等	○オカリナの取り扱い注意点や持ち方、姿勢など、基礎から丁寧に説明します ○まずは2つの音で吹くことのできる童謡・唱歌から無理なく進めていきます。楽譜が読めなくても大丈夫!少しずつ覚えていきましょう											
教室	11階音楽室		テキスト代 1,650円												
定員	20名														
携帯品	・オカリナ(アルトC管) ・卓上譜面台 ・筆記用具 ※オカリナは貸し出しもできますが持ち帰りは不可。事前の申し込みで講師推奨楽器を注文することもできます。 ※卓上譜面台は初回はなくてもかまいません。			ソ・ラ・シを吹いて みよう たこたこあがれ 一番星つけた 他	ソ・ラ・シ・ド・レ を吹いてみよう よろこびの歌 メリーさんの羊 他	低い音ファ・ミを 吹いてみよう かごめかごめ 人形 月 他	低い音レ・ドを吹 いてみよう 竹田の子守歌 若者たち 他	きらきら星 虫のこえ 他	大きな栗の木の 下で 他	全体の復習 ミニコンサート					
科目	<b>パッチワーク・キルト</b>			9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6				
講師	高橋 利美		材料費等	○初心者の方にも分かりやすく、楽しくお稽古できるようにしたいと思います。											
教室	9階第3学習室		材料費 3,500円程度												
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			ポットホルダー				ミニタペストリー				手提げバッグ			
科目	<b>初心者のための民謡・歌謡舞踊教室</b>			9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6				
講師	藤間 香緒瑠		材料費等	○初心者の方にも分かりやすく、楽しくお稽古できるようにしたいと思います。											
教室	9階和室														
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			新潟おけさ (新潟県)	一合まいた (香川県)	民謡二曲 おさらい・仕上げ	華になれ 一番	華になれ 二番	華になれ 三番	華になれ おさらい・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>			9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/20	11/27	12/4		
講師	川村 雄二		材料費等	・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 自由制作 これまでの仕上げ											
教室	10階彫塑・陶芸室		粘土、釉薬その他実費 3,000円程度												
定員	20名			<b>休講日11/6・11/13</b>											
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)						希望者には、電動ロクロを指導 コーヒーカップ、茶碗、皿等に挑戦	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 希望者は絵付け (この後、本焼き)	窯出し 作品引き渡し 講評			
科目	<b>やさしい家庭料理</b>			9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/27				
講師	住友 裕子		材料費等	・大さじ、小さじをマスター! ・食材のバランスのとおり方「四群点数法」のお話											
教室	10階調理室		材料費 5,300円												
定員	30名														
携帯品	・エプロン ・三角巾 ・布巾2枚 ・台布巾			基本の主食、汁、主菜、副菜で整える夕食 お肉の料理、ご飯、汁物、野菜の小鉢	魚をおろしてムニエルに、黒米入りご飯、 ポテトスープ(クルトンはカカオチョコ)	身近な韓国料理	牛ももカレー肉じゃが、 野菜で小鉢、汁物	お正月料理に柚子香る高知のお寿司 ぐる煮				チキンとシフォンケーキで 早めのメリークリスマス!			

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>			9/12	9/26	10/10	10/17	10/24	11/21	11/28	12/12		
講師	瀬川 佳津江			休講日 9/19		休講日 10/3		休講日 10/31・11/7・11/14		休講日 12/5			
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屈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>アロハ・ルアナフラ</b>			9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/24	10/31	11/7		
講師	ルアナ 中川							休講日 10/17					
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>○詩の内容と意味をしっかりとつかむ</p> <p>○ベーシックのステップを正確に振りに覚え、仲間と一緒に息を合わせて踊る</p> <p>ハワイのお祭りに フラのベーシック フラのベーシック フラのベーシック フラのベーシック チームづくり 歌の意味が伝わ お互いに踊りを ついて(講義) ストレッチ 楽しみのフラを 「意味」を踊ること 詩歌の意味を チームで息を合わ るように楽しみな フラのベーシック 振り 体験できるように ができるように 理解しながら踊る せて踊る がら踊る 見合っフラの 手の振り 手の振り フットワーク</p>													
<b>昼の部 13:30 ~ 15:30</b>													
科目	<b>絵手紙入門</b>			9/19	9/26	10/3	10/24	10/31	11/21	12/5	12/12		
講師	濱田 美代					休講日 10/10・10/17		休講日 11/7・11/14		休講日 11/28			
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) ・①～⑤注文受け付けます ・⑥のは初日に注文ください ・⑧～⑩各自で用意ください ※<モチーフ>は各自持参												
<p>絵手紙の基本について</p> <p>「線が命」ということについて</p> <p>なぜ線が大切と言われるのか</p> <p>「秋」を伝えよう</p> <p>「秋」の言葉を考えよう</p> <p>スケッチをしよう</p> <p>墨色の絵手紙をかこう</p> <p>巻紙にかいてみよう</p> <p>年賀状をかこう</p> <p>市民学校作品展準備</p> <p>かき方の基本・用具・彩色について</p> <p>「画像石」を模写してみよう</p> <p>色づいた葉っぱを書こう</p> <p>色づいた葉っぱ2~3枚</p> <p>&lt;モチーフ&gt; 自由</p> <p>&lt;モチーフ&gt; 自由</p> <p>&lt;モチーフ&gt; 自由</p> <p>&lt;モチーフ&gt; 自由</p> <p>&lt;モチーフ&gt; 自由</p>													
科目	<b>やさしい手編み教室</b>			9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21		
講師	山中 泰子							10/17は10階工芸室		休講日 11/7・11/14			
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 ※作品により針の号数も材料費も異なります												
<p>○プルオーバー、ベスト、カーディガンの中から希望の作品を作ります(冬向きのもの)</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>作り目～脇まで 袖ぐり～肩まで</p> <p>前身頃</p> <p>袖</p> <p>肩、脇のはぎ 衿・裾、袖口等のふち編み</p> <p>袖付け 仕上げ</p>													
<b>夜の部 18:30 ~ 20:30</b>													
科目	<b>美文字クリニック(ペン字・筆ペン)</b>			9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17★	10/24♣	10/31★		
講師	岡崎 六泉									★の日は10階絵画室、♣の日は9階第3学習室、それ以外の日は9階第2学習室で行います			
教室	9階第2学習室												
定員	30名												
携帯品	・筆記用具 ・メモ用紙												
<p>○仕事などにすぐに役立つように、皆さんの希望に講義内容を合わせ指導していきます。</p> <p>なぜ、横書き？</p> <p>はがきの表書き(たて、よこ)氏名を大切に</p> <p>この要点を覚えておけば、漢字は必ず美しくなる</p> <p>ひらがなを続けて書けるように、まず一字一字をマスターしよう</p> <p>①子どもっぽい字だと思われないために</p> <p>②のし紙、のし袋の書き方</p> <p>③サインの仕方</p> <p>「文字」の悩みは人それぞれ！各自が抱える問題点の解決策を、相談しながら一緒に探していきましょう</p> <p>①年賀状について</p> <p>②全回のまとめ</p>													
科目	<b>ヨーガ入門(夜)</b>			9/19	9/26	10/3	10/10	10/24	10/31	11/21	11/28		
講師	大塚 節子							休講日 10/17		休講日 11/7・11/14			
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ーガマット) ・ハンカチ												
<p>○心身の健康を目的としたヨーガ行法をわかりやすくお伝えします</p> <p>身体をほぐして呼吸を調えるヨーガの座法</p> <p>良い姿勢で若々しく健康に</p> <p>ヨーガはリラックス</p> <p>バランス良く全身を動かしてセルフコントロール</p> <p>足腰を強化してバランス感覚を養おう</p> <p>プラーナーヤーマ 瞑想</p> <p>日頃のヨーガ</p>													

木曜日の

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>		9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/22	11/29	12/6	
講師	丹下 登		○六つ目の3重かさね編みのバスケットを作ります 大きく目が開いているので、仕上がり後ご自身で中袋を作るなど楽しめると思います										
教室	10階彫塑・陶芸室		材料費 5,000円		休講日 11/8・11/15								
定員	20名												
携帯品	・鉛筆 ・ペンチ ・千枚通し(目打ち) ・剪定ばさみ ・切り出しナイフまたはカッターナイフ		全体の進め方と編み方の練習			編み			縁作り		籐巻		持ち手
<b>昼の部 13:30 ~ 15:30</b>													
科目	<b>楽しいコーラス</b>		9/20	9/27	10/4	10/11	11/1	11/22	11/29	12/6			
講師	汲田 幸世		○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(二部または三部)します										
教室	11階音楽室		テキスト代 400円		休講日 10/18・10/25 休講日 11/8・11/15								
定員	30名												
携帯品	・筆記用具 ・タオル ・水分の補給(必要な方)		気のいいあひる トム・ピリビ	手のひらを太陽に 線路はつづくよ どこまでも	芭蕉布 蘇州夜曲	花まつり	小さい秋みつけた 里の秋 家路	もろびとこざりて きよこの夜 遥かな友に	取り組んできた曲 を、ピアノ伴奏者 も入れ深めていく	小さな楽しい 音楽会			
<b>夜の部 18:30 ~ 20:30</b>													
科目	<b>英会話入門</b>		9/20 ★	9/27	10/4	10/11	10/25	11/1 ★	11/22	11/29 ★	12/6	12/13	
講師	菊池 春樹 ジム・ゾーン		○基本の英語をネイティブの講師から学びましょう。 日本人の講師がそれをアシストしますので、初心者の方が楽しく学ぶことができます。										
教室	9階第2学習室		テキスト代 1,400円 (+消費税)		休講日 10/18 休講日 11/8・11/15							★の日は11階音楽室、それ以外の日は9階第2学習室で行います	
定員	30名												
携帯品	・筆記用具 ・ノート		基本の会話 あいさつと 自己紹介	基本の会話 お礼とお詫び	相づちを打とう	お天気と季節の 話題	今の気分 自分の性格と 容姿を語ろう	1日の始まりと 終わりを英語で	旅行の会話 ホテルのチェックイン 要望	旅行の会話 乗り物に乗る	ショッピングの 会話	おもてなし英語	
科目	<b>着物(着方とマナー)</b>		10/4	10/11	10/25	11/1	11/22	11/29	12/6	12/13			
講師	岩井 信子		○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学習します。										
教室	9階和室		テキスト代 300円 (持っていない方のみ)		休講日 10/18 休講日 11/8・11/15								
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		着物の美 寸法、小物選び、 たたみ方	寸法の測り方 名古屋帯の結び、 たたみ方、着る、 解く、脱ぐ作法	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	半巾帯の結び方 (蝶・花・文庫系)	晴れ着の装い 袋帯の結び方 礼装用帯小物の 選び方	着物、帯、帯小物 の合わせ方 美しい動作	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>		9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25					
講師	合田 末廣		○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										
教室	10階調理室		材料費 6,000円										
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		鯨缶詰丼 (汁付)	キムチチャーハン (汁付)	握り寿司 (汁付)	白身魚ムニエル スープスパ	牛スジ肉土手焼風 煮込み	ポークチャップ					

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>お菓子とパンの教室</b>			9/14	9/28	10/12	10/26	11/30	12/14				
講師	山脇由佳		材料費等 材料費 6,000円	※この科目は隔週で開催します				休講日 11/2・11/16					
教室	10階調理室			○家庭でも簡単に作れるパンとお菓子の教室です。調理時間は約2時間でとても手軽です。									
定員	20名		手作りですいつもの食卓を彩りましょう										
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			・メロンパン	・モンブランロール	・チーズパン ・プチレーズン	・ハロウインの パンブキンパイ	・シュトーレン	・クリスマスケーキ				
科目	<b>ヨガ入門(朝)</b>			9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/26	11/30	12/7		
講師	大塚節子		材料費等 テキスト代 500円 (初受講の方のみ)	○心身の健康を目的としたヨガ行法をわかりやすくお伝えします				休講日 10/19		休講日 11/2・11/9・11/16・11/23			
教室	9階和室			身体をほぐして 呼吸を調える ヨーガの座法				良い姿勢で 若々しく健康に	ヨガは リラックス	バランス良く全身 を動かしてセルフ コントロール	足腰を強化して バランス感覚を 養おう	ブレンダーヤーマ 瞑想	日頃のヨガ
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) ・ハンカチ												
<b>昼の部 13:30 ~ 15:30</b>													
科目	<b>日本画の基礎</b>			9/28	10/5	10/12	10/19★	10/26♠	11/9★	11/30★	12/7		
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円程度がかかります	★の日は10階彫塑・陶芸室、♠の日は11階大講義室、それ以外の日は9階第3学習室で行います				休講日 11/2		休講日 11/16・11/23			
教室	9階第3学習室			○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									
定員	35名		○F6号の日本画と季節の色紙を制作します										
携帯品	・鉛筆(HBとB以上の濃いもの) ・ボールペン ・パステル、色鉛筆等 ・顔彩、水彩絵具等 ・初めてのの方は画材が別途必要 ※初回に必要な画材の説明をします			制作手順の説明				作品制作			色紙制作		
科目	<b>大人が素敵に見える服(洋裁)</b>			9/21★	9/28	10/5	10/12	10/19★	10/26★	11/9★	11/23	11/30★	12/7
講師	長崎八重美		材料費等 テキスト代 300円 縮尺定規 360円 L尺定規 1,565円	★の日は10階絵画室、それ以外の日は9階第2学習室で行います				休講日 11/2		休講日 11/16			
教室	9階第2学習室			○ノーカラーのコートを制作します(裏地の有り無しは自由。着物地も可)									
定員	20名												
携帯品	・50cmL尺定規 ・1/4~1/5縮尺定規 ・ハサミ ・メジャー ・生地 ・無地ノート ・筆記用具 ・電卓 ・その他洋裁用具			1/4縮尺でコート 2体製図講義	実寸製図 パターン作り	裁断 印づけ 芯はり	仮縫い合わせ 試着	補正 本縫いの準備	本縫い			仕上げ 着装	

土曜

日