

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「パッチワーク・キルト」

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28年9月27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「家庭で気軽にイタリアン!」「緑とくらす(園芸入門)」「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」「木版画」「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。)

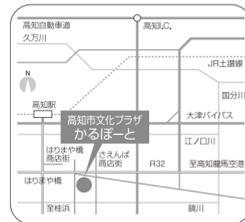
対象 16歳以上で市内在住または在勤の方

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×××××	【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28年8月26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30日(火)以降に通知します。
当選者は9月16日(金)までに受講料等を納入してください。
※8月26日(金)に定員に達しなかった科目は、翌8月27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					
科目	学習予定日	講師	教室	定員	科目	学習予定日	講師	教室	定員	科目	学習予定日	講師	教室	定員
1	9/27	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	9/27	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	9/27	金谷 調子	9階第3学習室	20名
2	10/4	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	10/4	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	10/4	金谷 調子	9階第3学習室	20名
3	10/11	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	10/11	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	10/11	金谷 調子	9階第3学習室	20名
4	10/18	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	10/18	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	10/18	金谷 調子	9階第3学習室	20名
5	10/25	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	10/25	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	10/25	金谷 調子	9階第3学習室	20名
6	11/1	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	11/1	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	11/1	金谷 調子	9階第3学習室	20名
7	11/8	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	11/8	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	11/8	金谷 調子	9階第3学習室	20名
8	11/15	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	11/15	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	11/15	金谷 調子	9階第3学習室	20名
9	9/27	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	9/27	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	9/27	金谷 調子	9階第3学習室	20名
10	10/4	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	10/4	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	10/4	金谷 調子	9階第3学習室	20名
11	10/11	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	10/11	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	10/11	金谷 調子	9階第3学習室	20名
12	10/18	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	10/18	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	10/18	金谷 調子	9階第3学習室	20名
13	10/25	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	10/25	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	10/25	金谷 調子	9階第3学習室	20名
14	11/1	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	11/1	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	11/1	金谷 調子	9階第3学習室	20名
15	11/8	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	11/8	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	11/8	金谷 調子	9階第3学習室	20名
16	11/15	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	11/15	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	11/15	金谷 調子	9階第3学習室	20名
17	11/22	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	11/22	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	11/22	金谷 調子	9階第3学習室	20名
18	11/29	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	11/29	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	11/29	金谷 調子	9階第3学習室	20名
19	12/6	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	12/6	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	12/6	金谷 調子	9階第3学習室	20名
20	12/13	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	12/13	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	12/13	金谷 調子	9階第3学習室	20名
21	12/20	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	12/20	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	12/20	金谷 調子	9階第3学習室	20名
22	12/27	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	12/27	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	12/27	金谷 調子	9階第3学習室	20名
23	1/3	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	1/3	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	1/3	金谷 調子	9階第3学習室	20名
24	1/10	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	1/10	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	1/10	金谷 調子	9階第3学習室	20名
25	1/17	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	1/17	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	1/17	金谷 調子	9階第3学習室	20名
26	1/24	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	1/24	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	1/24	金谷 調子	9階第3学習室	20名
27	1/31	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	1/31	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	1/31	金谷 調子	9階第3学習室	20名
28	2/7	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	2/7	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	2/7	金谷 調子	9階第3学習室	20名
29	2/14	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	2/14	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	2/14	金谷 調子	9階第3学習室	20名
30	2/21	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	2/21	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	2/21	金谷 調子	9階第3学習室	20名
31	2/28	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	2/28	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	2/28	金谷 調子	9階第3学習室	20名
32	3/6	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	3/6	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	3/6	金谷 調子	9階第3学習室	20名
33	3/13	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	3/13	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	3/13	金谷 調子	9階第3学習室	20名
34	3/20	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	3/20	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	3/20	金谷 調子	9階第3学習室	20名
35	3/27	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	3/27	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	3/27	金谷 調子	9階第3学習室	20名
36	4/3	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	4/3	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	4/3	金谷 調子	9階第3学習室	20名
37	4/10	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	4/10	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	4/10	金谷 調子	9階第3学習室	20名
38	4/17	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	4/17	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	4/17	金谷 調子	9階第3学習室	20名
39	4/24	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	4/24	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	4/24	金谷 調子	9階第3学習室	20名
40	5/1	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	5/1	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	5/1	金谷 調子	9階第3学習室	20名
41	5/8	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	5/8	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	5/8	金谷 調子	9階第3学習室	20名
42	5/15	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	5/15	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	5/15	金谷 調子	9階第3学習室	20名
43	5/22	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	5/22	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	5/22	金谷 調子	9階第3学習室	20名
44	5/29	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	5/29	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	5/29	金谷 調子	9階第3学習室	20名
45	6/5	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	6/5	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	6/5	金谷 調子	9階第3学習室	20名
46	6/12	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	6/12	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	6/12	金谷 調子	9階第3学習室	20名
47	6/19	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	6/19	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	6/19	金谷 調子	9階第3学習室	20名
48	6/26	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	6/26	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	6/26	金谷 調子	9階第3学習室	20名
49	7/3	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	7/3	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	7/3	金谷 調子	9階第3学習室	20名
50	7/10	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	7/10	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	7/10	金谷 調子	9階第3学習室	20名
51	7/17	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	7/17	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	7/17	金谷 調子	9階第3学習室	20名
52	7/24	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	7/24	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	7/24	金谷 調子	9階第3学習室	20名
53	7/31	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	7/31	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	7/31	金谷 調子	9階第3学習室	20名
54	8/7	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	8/7	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	8/7	金谷 調子	9階第3学習室	20名
55	8/14	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	8/14	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	8/14	金谷 調子	9階第3学習室	20名
56	8/21	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	8/21	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	8/21	金谷 調子	9階第3学習室	20名
57	8/28	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	8/28	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	8/28	金谷 調子	9階第3学習室	20名
58	9/4	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	9/4	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	9/4	金谷 調子	9階第3学習室	20名
59	9/11	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	9/11	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	9/11	金谷 調子	9階第3学習室	20名
60	9/18	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	9/18	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	9/18	金谷 調子	9階第3学習室	20名
61	9/25	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	9/25	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	9/25	金谷 調子	9階第3学習室	20名
62	10/2	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	10/2	岡崎 美保子	11階音楽室	30名	童謡・唱歌・名歌を歌う	10/2	金谷 調子	9階第3学習室	20名
63	10/9	池田 淑	北村 桂子	36名	和紙ちぎり絵	10/9	岡							

曜日	水曜日		日曜日	
部別	夜の部 18:30～20:30			
科目	陶芸入門		木版画	
講師	川村雄二		徳廣秀光	
教室	10階彫塑・陶芸室		10階工芸室	
定員	20名		10名	
1	9/28	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	9/28	用具、材料の確認と講座の進め方 版画の豆知識(版種と技法、限定枚数とサイン)
2	10/5	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。玉作りでくい呑み、蕎麦ちよこ等を作る	10/5	下絵の制作と見当の付け方 下絵を版木に写し取る
3	10/12	希望者は板作りによる、シーサーまたは来年の干支の「酉」(とり)の陶飾りを作る 電動ロクロなど自由制作可	10/12	
4	10/19	ヒモ作り、板作り、型作り等で食器、花器などを作る 玉作りでくい呑み、蕎麦ちよこ等を作る	10/19	版木を彫る
5	10/26	電動ロクロでコーヒーカップ、茶わん、皿等に挑戦(希望者)	10/26	
6	11/2	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	11/2	応用版画の説明(絵の具を使わない木版)等
7	11/9	総仕上げ	11/9	
8	11/23	削り、ペーパー掛けなど(この後、素焼き)	11/23	版を摺る
9	11/30	素焼き作品に釉薬掛け希望者は簡単な絵付けも(この後、本焼き)	11/30	
10	12/7	窯出し 作品引き渡しと講評	12/7	仕上げ、額装の仕方
携 帯 品	・作業用エプロン(無くても可) ・45ℓゴミ袋2枚 ・30cm幅ラップ ・スーパー買い物袋2枚 ・雑巾(古タオル)1枚 ・鉛筆(HB以上)、消しゴム ・マスク(11/23,11/30)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 11/16		・5本組彫刻刀(安価なもの) ・水彩絵の具(6～12色) ・絵筆 ・筆洗バケツ ・パレット ・カーボン紙 ※彫刻刀以外は、ディスカウント店でお求めいただいたものでも可能です。	
材 料 費 等	粘土、釉薬などの実費 2,000～3,000円くらい		材料費 500円	

曜日	木曜日			
部別	朝の部 10:00～12:00		昼の部 13:30～15:30	
科目	のびのび体操		アロハ・ルアナフラ	
講師	瀬川佳津江		ルアナ 中川	
教室	11階階運動室		9階和室	
定員	20名		30名	
1	9/29	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	9/29	ハワイアンソングに出て来る花、木、レイの材料など写真から学ぶ
2	10/6		10/6	アワビ(ジンジャー)の種類を確認しながら動きをおぼえる
3	10/13	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向上	10/13	作品展開
4	10/20		10/20	一通り動きを感じる
5	10/27	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	10/27	細かいところ、体の傾き、目の位置、タイミングなど確認しながら覚える
6	11/3	タオル体操で関節(肩、腰、股)を若返らせる	11/3	踊り込む
7	11/10		11/10	グループで息を合わせて踊る
8	11/17		11/17	小さな発表会で学ぶ
携 帯 品	・運動のできる服装 ・タオル ・上履き ※休講日 10/6、10/13、11/3		・水分補給用の飲料 ・筆記用具 ※休講日 11/3	
材 料 費 等	材料費 500円		テキスト代 100円	

曜日	金曜日			
部別	朝の部 10:00～12:00		夜の部 18:30～20:30	
科目	竹細工入門		緑とくらす(園芸入門)	
講師	丹下登		大崎高明	
教室	10階彫塑・陶芸室		9階第2学習室	
定員	20名		15名	
9/30	9/30	麻の葉編みの籠を作ります。使い易い、少し大きめの籠です。麻の葉編みの編み方説明と練習	9/30	秋まき草花、野菜苗の育て方 種まき、ポット上げの仕方
10/7	10/7	底編み	10/7	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
10/14	10/14	底編みから立上り	10/14	野外観察(針木大崎園) 果樹の接木観察他
10/21	10/21	胴編み	10/21	豚フィレ肉のピカタ 木の子と銀杏のクリームソース
10/28	10/28		10/28	秋刀魚のエスカベッシュ クスクスサラダと共に
11/4	11/4		11/4	チキンのエスカロップ 大葉とリンゴとチーズをのせて
11/11	11/11	縁作り	11/11	鳥肉と魚のスリ身のハンバーグ 玉ネギと木の子のソース
11/18	11/18	藤巻き	11/18	カボチャのクリームスープ 鳥肉のパロチティースのバイ包み
11/25	11/25	持ち手付け	11/25	白身魚のボワレ 海老のソテーと帆立貝のリサール ヴァンプランソース
12/2	12/2	仕上げ	12/2	
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		・エプロン ・タオル ・ふきん(2～3枚) ・筆記用具 ※休講日 11/3	
材 料 費 等	材料費 4,000円		テキスト代 500円(持っていない方のみ)	

曜日	土曜日			
部別	朝の部 10:00～12:00		夜の部 18:30～20:30	
科目	ヨーガ入門(朝)		日本画の基礎	
講師	大塚節子		荒木陽一	
教室	9階和室		9階第3学習室	
定員	40名		35名	
10/1	10/1	心と身体の両面から調えるヨーガのやり方をわかり易くお伝えします。 ヨーガの効果呼吸を調え、身体をほぐす	10/1	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
10/8	10/8	健康と若さを保つ良い姿勢とは	10/8	鶏のかりか焼
10/15	10/15	ヨーガはリラックス	10/15	さんまの蒲焼丼
10/22	10/22	足腰強化で老化予防	10/22	さば棒ずし
10/29	10/29		10/29	本縫い 身頃
11/5	11/5		11/5	本縫い 衿
11/12	11/12		11/12	本縫い 袖 中仮り縫い
11/19	11/19		11/19	本縫い 袖 中仮り縫い
11/26	11/26		11/26	本縫い 袖 中仮り縫い
12/3	12/3		12/3	本縫い ボタンホール ボタンつけ
12/10	12/10		12/10	だて巻
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 11/5		・鉛筆(BB程度の濃いものとHB) ・消しゴム ・新聞紙 ・初めの方は画材が別途必要 ※休講日 11/5	
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	