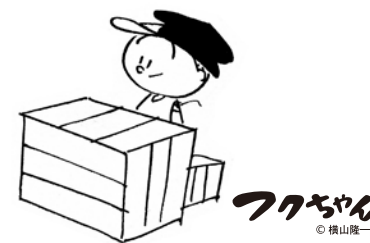


# 市民学校のご案内

「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

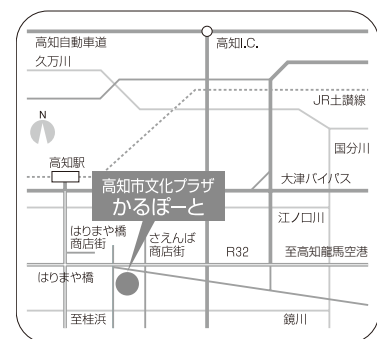
※1つの科目につき、はがき1人1枚としてお申し込みください。

◇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											
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	○土佐、四州、美濃和紙など、和紙の表情と特徴・その取り扱い方 トレーに描く	○懐かしく心に温かい童謡・唱歌・名歌を歌う さんぽ 港 からすの赤ちゃん	○初めての方でも楽しく刺していけます 袋、ティッシュケース 袋から刺しはじめます	マンボ ジルバ ルンバ ワルツ (基本ステップを覚えよう)	○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きます	○文字の基礎練習から応用編に進んでいくように指導します	○描く面白さ、表現する楽しさを体感できます ガイダンス (油絵をはじめるまえに) 油絵道具の使い方を学ぶ	家と家庭	9/20	○初めの方は基本の3種の組み方を学習します 指のトレーニング・ドリル レパートリー曲①	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	9/20	草津節(群馬県)	9/20	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る 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、蕎麦ちょこ等を作る 希望者は板作りによる、シーサーまたは来年の干支「戌」(いぬ)の陶飾りを作る	9/20	○定番料理はおいしい! がコンセプト くいしんぼ山中華風ハンバーグステーキきのこソース、ヨーグルトソース スコールスロー、ライス、麦茶	9/20	○四群点教法を基に、体にとって大切な食料、地元産にこだわります ごはん(葉酸米)、みそ汁(紅こうじ)、煮魚、豆腐、野菜添え、土佐茶
2	9/26	歌の町 揺籃のうた 森の熊さん	スキー まっかな秋	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))	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))	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	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)	静物画実習① 「構図の取り方を学ぶ」	衣類&ファッション	9/27	4玉「すず菜」四ツ組 チェーン入りネックレス	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	9/27	ポットホルダー	9/27	ダンチョネ節 (神奈川県)	9/27	シンガポール チキンライス、 野菜たっぷり むし焼きビーフン、 土佐のきし豆茶		
3	10/3	季節の作品(式紙)	スキー まっかな秋	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)	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)	自分の身体を自分で変える!	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)	静物画実習② 「描き方のアドバイス」	ショッピング&ビジネス	10/4	8玉「北山組」帯めめ または ストラップ3種 メガネ紐	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①②③④	10/4	民謡おさらい、仕上げ	10/4	夕月おけさ(女舞)一番	10/4	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶		
4	10/10	季節の作品(式紙)	スキー まっかな秋	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)	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)	自分の身体を自分で変える!	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)	静物画実習③ 「油絵具に慣れよう!」	環境	10/11	8玉「北山組」帯めめ または ストラップ3種 メガネ紐	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①②③④	10/11	民謡おさらい、仕上げ	10/11	夕月おけさ(女舞)一番	10/11	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶		
5	10/17	キャンパスの準備と紙の説明	野ばら 南の島のハメハメハ大王	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)	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)	自分の身体を自分で変える!	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)	静物画実習④ 「モチーフから形を発見しよう」	食物&飲物	10/18	8玉「北山組」帯めめ または ストラップ3種 メガネ紐	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①②③④	10/18	民謡おさらい、仕上げ	10/18	夕月おけさ(女舞)二番	10/18	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶		
6	10/24	キャンパスの準備と紙の説明	野ばら 南の島のハメハメハ大王	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)	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)	自分の身体を自分で変える!	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)	静物画実習⑤ 「モチーフから色を発見しよう」	本&メディア	10/25	8玉「北山組」帯めめ または ストラップ3種 メガネ紐	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①②③④	10/25	民謡おさらい、仕上げ	10/25	夕月おけさ(女舞)二番	10/25	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶		
7	10/31	クリスマス(8Fサイズ)	野ばら 南の島のハメハメハ大王	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)	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)	自分の身体を自分で変える!	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)	静物画実習⑥ 「塗り込みに挑戦①」	スポーツ&試合	11/1	8玉「北山組」帯めめ または ストラップ3種 メガネ紐	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①②③④	11/1	民謡おさらい、仕上げ	11/1	夕月おけさ(女舞)三番	11/1	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶		
8	11/7	クリスマス(8Fサイズ)	野ばら 南の島のハメハメハ大王	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)	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)	自分の身体を自分で変える!	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)	静物画実習⑦ 「塗り込みに挑戦②」	旅行	11/8	8玉「北山組」帯めめ または ストラップ3種 メガネ紐	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①②③④	11/8	民謡おさらい、仕上げ	11/8	夕月おけさ(女舞)三番	11/8	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶		
9	11/14	クリスマス(8Fサイズ)	野ばら 南の島のハメハメハ大王	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)	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)	自分の身体を自分で変える!	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)	静物画実習⑧ 「塗り込み③&仕上げのために①」	祝賀&パーティー	11/15	8玉「北山組」帯めめ または ストラップ3種 メガネ紐	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①②③④	11/15	民謡おさらい、仕上げ	11/15	夕月おけさ(女舞)三番	11/15	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶		
10	11/28	作品の完成	野ばら 南の島のハメハメハ大王	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)	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)	自分の身体を自分で変える!	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)	静物画仕上げ⑨ 「仕上げるために②」	意見	11/29	8玉「北山組」帯めめ または ストラップ3種 メガネ紐	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①②③④	11/29	民謡おさらい、仕上げ	11/29	夕月おけさ(女舞)三番	11/29	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶		
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	・ノート ・ハサミ ・ものさし ・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	・着物(浴衣等) ・帯(半巾帯等) ・足袋 ・扇 10/11より必要になります	・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	材料費 500円	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(作品によって異なる)	材料費 3,000~3,500円(作品によって異なる)	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	藤間 香緒瑠		
教室	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	9階第3学習室	10階絵画室	10階調理室	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	10階調理室		
定員	30名	25名	10名	25名	30名	18名	30名	30名	25名	10名	25名	30名		
1	9/20	家と家庭	9/20	草津節(群馬県)	9/20	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る 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、蕎麦ちょこ等を作る 希望者は板作りによる、シーサーまたは来年の干支「戌」(いぬ)の陶飾りを作る	9/20	完成までの作業工程の説明 初めの方はヒモ作りで湯呑み、マグカップ等を作る 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、蕎麦ちょこ等を作る 希望者は板作りによる、シーサーまたは来年の干支「戌」(いぬ)の陶飾りを作る	9/20	○定番料理はおいしい! がコンセプト くいしんぼ山中華風ハンバーグステーキきのこソース、ヨーグルトソース スコールスロー、ライス、麦茶	9/20	○四群点教法を基に、体にとって大切な食料、地元産にこだわります ごはん(葉酸米)、みそ汁(紅こうじ)、煮魚、豆腐、野菜添え、土佐茶		
2	9/27	衣類&ファッション	9/27	ダンチョネ節(神奈川県)	9/27	シンガポール チキンライス、 野菜たっぷり むし焼きビーフン、 土佐のきし豆茶	9/27	シンガポール チキンライス、 野菜たっぷり むし焼きビーフン、 土佐のきし豆茶	9/27	民謡おさらい、仕上げ	9/27	夕月おけさ(女舞)一番	9/27	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶
3	10/4	ショッピング&ビジネス	10/4	夕月おけさ(女舞)一番	10/4	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	10/4	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	10/4	民謡おさらい、仕上げ	10/4	夕月おけさ(女舞)二番	10/4	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶
4	10/11	環境	10/11	夕月おけさ(女舞)二番	10/11	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	10/11	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	10/11	民謡おさらい、仕上げ	10/11	夕月おけさ(女舞)二番	10/11	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶
5	10/18	食物&飲物	10/18	夕月おけさ(女舞)二番	10/18	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	10/18	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	10/18	民謡おさらい、仕上げ	10/18	夕月おけさ(女舞)二番	10/18	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶
6	10/25	本&メディア	10/25	夕月おけさ(女舞)二番	10/25	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	10/25	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	10/25	民謡おさらい、仕上げ	10/25	夕月おけさ(女舞)二番	10/25	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶
7	11/1	スポーツ&試合	11/1	夕月おけさ(女舞)三番	11/1	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	11/1	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	11/1	民謡おさらい、仕上げ	11/1	夕月おけさ(女舞)三番	11/1	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶
8	11/8	旅行	11/8	夕月おけさ(女舞)三番	11/8	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	11/8	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	11/8	民謡おさらい、仕上げ	11/8	夕月おけさ(女舞)三番	11/8	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶
9	11/15	祝賀&パーティー	11/15	夕月おけさ(女舞)三番	11/15	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	11/15	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	11/15	民謡おさらい、仕上げ	11/15	夕月おけさ(女舞)三番	11/15	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶
10	11/29	意見	11/29	夕月おけさ(女舞)三番	11/29	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	11/29	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶	11/29	民謡おさらい、仕上げ	11/29	夕月おけさ(女舞)三番	11/29	回鍋肉 (ホイコーロー)、 中華風卵のスープ、 茄子のあえ物、 ウーロン茶
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	・着物(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(作品によって異なる)	材料費 3,000~3,500円(作品によって異なる)	材料費 4,000円 テキスト代 100円								



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	9/28	9/21	9/21	9/21	9/21	9/21
○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	○アラハ・ルアナフラ ルアナ 中川	○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	○手紙は絵のある手紙です 絵手紙の考え方(心)について かき方の基本・用具・彩色について ＜モチーフ＞パプリカ ※各自持参して下さい	○秋冬のニット ○棒針編、カギ針編 セーター	○自己紹介や編物作品の希望等お聞きして要点などを話します	○初めての方々や身体が硬い方でも無理せずに行える様、心身の健康法としてのヨーガ行法を伝えます ヨーガとは身体をほぐして呼吸を調える
2	10/5	9/28	9/28	9/28	9/28	9/28
○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	ストレッチ体操 ベーシック(手の振り方、ステップの基本)	ストレッチ体操 ベーシック(手の振り方、ステップの基本)	「墨」について(種類・墨色)言葉について ＜モチーフ＞陶器のもの	後身頃 作り目～脇まで	後身頃 作り目～脇まで	良い姿勢で若々しく健康に
3	10/12	10/5	10/5	10/5	10/5	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	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	「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	「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	後身頃 袖ぐり～肩まで	後身頃 袖ぐり～肩まで	ヨーガでリラックス
4	10/19	10/12	10/12	10/12	10/12	10/12
○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	1通り骨子はできたので自分なりに練習	「線」で楽しもう カレンダー作り(10月分) ＜モチーフ＞自由	「線」で楽しもう カレンダー作り(10月分) ＜モチーフ＞自由	前身体頃	前身体頃	足腰達者で老化予防
5	10/26	10/19	10/19	10/19	10/19	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	しっかりおぼえて踊ることができるよう練習	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)	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)	前身体頃	前身体頃	気付きを深めてセルフコントロール
6	11/9	10/26	10/26	10/26	10/26	10/26
○タオル体操で関節(肩、腰、股)を若返らせる	グループをつくって息を合わせて踊る	巻紙に個性豊かにかいてみよう ＜モチーフ＞自由	巻紙に個性豊かにかいてみよう ＜モチーフ＞自由	袖	袖	生命力を高める調気法
7	11/16	11/2	11/2	11/2	11/2	11/2
○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?	グループをつくって息を合わせて踊る	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	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	肩、脇はぎ、衿、裾、袖口、ふち編	肩、脇はぎ、衿、裾、袖口、ふち編	瞑想とマントラ
8	11/30	11/9	11/9	11/9	11/9	11/9
○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?	お互い発表し合っ楽しんで	作品展準備	作品展準備	袖付、仕上げ	袖付、仕上げ	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 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	・棒針6～8号 ・鉤針5/0号	・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(厚めのバスタオル又はヨーガマット等)
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(道具以外の資料・紙類等)	材料費 9,000円前後	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		楽しいコーラス		
講師	丹下 登		吉村 靖子		浜田 幸世		
教室	10階彫塑・陶芸室		9階和室		11階音楽室		
定員	20名		50名		30名		
1	9/22	9/22	9/22	9/22	9/22	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	○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	○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	○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	○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	○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	○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	
2	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	9/29	
底平編み	底平編み	底平編み	底平編み	底平編み	底平編み	底平編み	
3	10/6	10/6	10/6	10/6	10/6	10/6	
立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	
4	10/13	10/13	10/13	10/13	10/13	10/13	
立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	
5	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	
胴編み	胴編み	胴編み	胴編み	胴編み	胴編み	胴編み	
6	10/27	10/27	10/27	10/27	10/27	10/27	
立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	
7	11/10	11/10	11/10	11/10	11/10	11/10	
緑作り	緑作り	緑作り	緑作り	緑作り	緑作り	緑作り	
8	11/17	11/17	11/17	11/17	11/17	11/17	
立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	
9	11/24	11/24	11/24	11/24	11/24	11/24	
立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	
10	12/1	12/1	12/1	12/1	12/1	12/1	
立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	立上り	
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 ・タオル ・水分の補給(必要な方) ※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 ・タオル ・水分の補給(必要な方) ※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
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 400円	テキスト代 500円	テキスト代 300円(持っていない方のみ)	

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		大人の集い(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	9/30	9/30	9/30	9/16	9/16
○初めての方々や身体が硬い方でも無理せずに行える様、心身の健康法としてのヨーガ行法を伝えます ヨーガとは身体をほぐして呼吸を調える	○初めての方々や身体が硬い方でも無理せずに行える様、心身の健康法としてのヨーガ行法を伝えます ヨーガとは身体をほぐして呼吸を調える	○初めての方々や身体が硬い方でも無理せずに行える様、心身の健康法としてのヨーガ行法を伝えます ヨーガとは身体をほぐして呼吸を調える	○初めての方々や身体が硬い方でも無理せずに行える様、心身の健康法としてのヨーガ行法を伝えます ヨーガとは身体をほぐして呼吸を調える	○初めての方々や身体が硬い方でも無理せずに行える様、心身の健康法としてのヨーガ行法を伝えます ヨーガとは身体をほぐして呼吸を調える	○初めての方々や身体が硬い方でも無理せずに行える様、心身の健康法としてのヨーガ行法を伝えます ヨーガとは身体をほぐして呼吸を調える	○初めての方々や身体が硬い方でも無理せずに行える様、心身の健康法としてのヨーガ行法を伝えます ヨーガとは身体をほぐして呼吸を調える
2	9/30	10/7	10/7	10/7	10/23	10/23
良い姿勢で若々しく健康に	良い姿勢で若々しく健康に	良い姿勢で若々しく健康に	良い姿勢で若々しく健康に	良い姿勢で若々しく健康に	良い姿勢で若々しく健康に	良い姿勢で若々しく健康に
3	10/7	10/14	10/14	10/14	10/30	10/30
ヨーガでリラックス	ヨーガでリラックス	ヨーガでリラックス	ヨーガでリラックス	ヨーガでリラックス	ヨーガでリラックス	ヨーガでリラックス
4	10/14	10/21	10/21	10/21	10/14	10/14
足腰達者で老化予防	足腰達者で老化予防	足腰達者で老化予防	足腰達者で老化予防	足腰達者で老化予防	足腰達者で老化予防	足腰達者で老化予防
5	10/21	10/28	10/28	10/28	10/21	10/21
気付きを深めてセルフコントロール	気付きを深めてセルフコントロール	気付きを深めてセルフコントロール	気付きを深めてセルフコントロール	気付きを深めてセルフコントロール	気付きを深めてセルフコントロール	気付きを深めてセルフコントロール
6	10/28	11/11	11/11	11/11	10/28	10/28
生命力を高める調気法	生命力を高める調気法	生命力を高める調気法	生命力を高める調気法	生命力を高める調気法	生命力を高める調気法	生命力を高める調気法
7	11/11	11/18	11/18	11/18	11/11	11/11
瞑想とマントラ	瞑想とマントラ	瞑想とマントラ	瞑想とマントラ	瞑想とマントラ	瞑想とマントラ	瞑想とマントラ
8	11/18	11/25	11/25	11/25	11/18	11/18
日頃のヨーガ	日頃のヨーガ	日頃のヨーガ	日頃のヨーガ	日頃のヨーガ	日頃のヨーガ	日頃のヨーガ
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等) ※休講日 11/4	・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	・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 ※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 ※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)	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	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	テキスト代 300円 縮尺定規 340円 L尺定規 1,520円