

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5月15日(火) から週1回

※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】		
<ol style="list-style-type: none"> 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4月20日(金) 必着

※定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は4月24日(火)以降に通知します。

当選者は5月5日(土)までに受講料等を納入してください。

※4月20日(金)に定員に達しなかった科目は、翌4月21日(土)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	
朝の部 10:00 ~ 12:00												
科目	和紙ちぎり絵	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	
講師	北村 桂子	○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										
教室	9階第3学習室	材料費	7,500円									
定員	30名											
携帯品	・筆記用具 ・手ふき	ホタル			季節の作品(式紙)			ひまわり(野良時計にて)				
科目	童謡・唱歌・名歌を歌う	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3			
講師	岡崎 美保子	○懐かしく心に温かい童謡・唱歌・名歌を歌う ○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する										
教室	11階音楽室	テキスト代	400円									
定員	30名											
携帯品	・筆記用具 ・飲料水	雨 汽車 犬のおまわりさん	故郷の人々 故郷の廃家	さんぽ 春の日の花と輝く	五月の歌 友達讃歌	この道 帰れソレントへ	すみれの花咲く頃 うたえバンバン	これまでのおさらい				
昼の部 13:30 ~ 15:30												
科目	フランス刺しゅう「戸塚刺しゅう」	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3			
講師	金谷 訓子	【作品】 ・ハンカチーフに刺しゅう ・におい袋 ○針先のとがったものを使用して薄い布に刺しゅうするやり方 ○針先の丸いものを使用して簡単なステッチを進めていきます (布目を利用して刺す)										
教室	9階第3学習室	材料費	3,800円程度									
定員	20名											
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	ハンカチーフの 図案写し 刺しはじめ	ハンカチーフ制作			におい袋(ポプリ) 布目を活かしてかわいいにおい袋制作			作品2つ完成			
科目	社交ダンス	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3			
講師	矢野 壽男	マンボ ジルバ ルンバ ワルツ チャチャチャ タンゴ ブルース クイックステップ サンバ スクエアルンバ スローフォックストロット										
教室	2階小ホール											
定員	35名											
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	ウォークと ボディポジション	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	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	銀粘土クラフトジュエリー	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	7/3	7/10			
講師	川村 千広	スターターキット約6,000円 (持っていない方のみ)										
教室	10階工芸室	材料費	1点3,000円程度									
定員	15名											
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	ピラテス	休 講										
講師	吉村 靖子											
教室	11階軽運動室	ボール	550円									
定員	15名											
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)											
夜の部 18:30 ~ 20:30												
科目	美文字クリニック(ペン字・筆ペン)	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3			
講師	成瀬 律子	○文字の基礎練習を重点的に ○昨今、横書きが多くなったので横書きの課題も多めに										
教室	9階第2学習室	テキスト代	500円									
定員	30名											
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 (暑中見舞)	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	油絵の基礎	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	
講師	増田 和剛	○描く面白さ、表現する楽しさを体感できます ○道具は初回からお持ち下さい										
教室	10階絵画室	材料費	500円 ※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											
携帯品	・絵の具(基本セット) ・ペインティングオイル ・筆(大中小の丸筆3本程度) ・キャンバス1枚(F15号)	ガイダンス 油絵をはじめる前に	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	静物画仕上げ 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	
朝の部 10:00 ~ 12:00												
科目	楽しいくらしの英会話	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	
講師	北村 彰子 ディヴィッド・シュロミン	○日常会話を中心にフォーマルシーンにも対応します 6/6は9階特別学習室										
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)	友人と知人	家事	伝統	未来	観光	健康と病気	交通・輸送	書物・映画・TV	ファッション	自然	
科目	伝統工芸・組紐	5/16	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11			
講師	岡本 睦子	休講日5/23										
教室	9階和室	○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	材料費 1,500~3,200円 (作品によって異なる)										
携帯品	・ハサミ ・メジャー ・ふとん針 ・白かせ巻の木綿糸 初回は何も持たずに参加ください	4玉 すずな「四ツ組」 チェーン入りネックレス		8玉 北山「角八ツ組」帯めめ 又は ストラップ3種 メガネ紐	1/2丈		8玉 江戸「丸八ツ組」帯めめ 又は ストラップ3種 メガネ紐	1/2丈				
科目	大人のためのピアノ教室	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11			
講師	熊澤 宏子	休講日6/6										
教室	11階音楽室	○初めてピアノに触る人のために、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	テキスト代 未定										
携帯品	・筆記用具	レパートリー曲 ①	レパートリー曲 ① ②					レパートリー曲 ①② ③④				
水曜日の部 13:30 ~ 15:30												
科目	パッチワーク・キルト	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4			
講師	高橋 利美	6/6は9階特別学習室										
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	初心者のための民謡・歌謡舞踊教室	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4			
講師	藤間 香緒瑠	○初心者の方にもわかりやすい、やさしい踊りです。ていねいに指導します										
教室	9階和室											
定員	30名											
携帯品	・着物 ・帯(半巾帯等) ・足袋 ・扇 ・笠 着方のわからない方はお教えします	天竜下れば(静岡県)				古城の笛 一番	古城の笛 二番	古城の笛 三番	古城の笛 仕上げ	総復習		
夜の部 18:30 ~ 20:30												
科目	陶芸入門	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/11	7/18	7/25	
講師	川村 雄二	休講日7/4										
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											
携帯品	・作業用エプロン ・45Lゴミ袋2枚 ・30cm幅ラップ ・20cm程の物差し ・雑巾(古タオル)1枚 ・筆記用具 ・メモ用紙 ・マスク ・小道具のある方はご持参ください	・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 ・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				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	やさしい家庭料理	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4			
講師	住友 裕子	○「定番料理はおいしい！」がコンセプト ○四群点数法を基に、身体にとって大切な食材、地元産にこだわり進めます										
教室	10階調理室	材料費 4,500円										
定員	30名											
携帯品	・布巾2枚 ・台布巾 ・エプロン ・タオル ・三角巾	ユズ香る土佐のちらし寿司(春)、 お吸物(丁字麩)	チキンのポワレ、きのこクリームソース、 セロリときゅうりのサルサ、ライス、茶	あじのたたき(一尾をおろして)中華ダレ、 汁ビーフン、ウーロン茶	生ハムの塩麹ミルク煮、 緑黄色野菜和え物、ゼリー、番茶	カルパッチョ酒粕ソース(2種)、 だしからとるお吸物、 ごはん(葉酸米入り)、即席漬	ルーから作るカレー、デザート、飲物、 サラダ(チアシードボン酢しょうゆ)	マグロのポキ、 サラダ、パン、飲物				

科目	学習予定日	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
朝の部 10:00 ~ 12:00											
科目	のびのび体操		5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19	
講師	瀬川 佳津江		休講日 6/7			休講日 7/5					
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										
講義内容	<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	NEW 野菜で食育! おやつ時間		5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21			
講師	山脇 由佳										
教室	10階調理室		材料費 3,000円								
定員	20名										
携帯品	・エプロン ・タオル(手ふき用、食器ふき用) ・三角巾 ・持ち帰り用容器										
講義内容	<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</p> <p>○食間に栄養を補うためのおやつです ○試食分と持ち帰り分を作ります</p> <p>※ゼリー、アイス、スープは持ち帰りはありません</p> <p>キャロットケーキ ほうれん草クッキー さつまいもプリン かぼちゃスコーン 大根もち ピーマンの キャロットゼリー ほうれん草おやき さつまいもアイス かぼちゃ蒸しパン 大根グラタン フォカッチャ ピーマンスープ</p>										
科目	アロハ・ルアナフラ		5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	
講師	ルアナ 中川										
教室	9階和室		テキスト代 100円								
定員	30名										
携帯品	・動きやすい服装 ・筆記用具 ・汗拭き用タオル ・水分補給用の水・お茶等										
講義内容	<p>○振り(手の動き)・ステップ・ベーシックをしっかりと身につける</p> <p>○作品を覚えて皆で息を合わせて踊り、お互いに見て楽しむ</p> <p>ストレッチ体操 手の動き、足の運び方の基本 手の動きを大切に 一通り骨子ができ しっかりと覚える 毎時行う 体の向き、動く方向、バランス、応用 れを考えながら振り 意味を考え振りが 目の位置、 り覚えていく 合っているか確認 体の向き、笑顔</p> <p>グループをつくって息を合わせて踊る お互い見合っ 少し立ち位置に変化を入れて フラを楽しむ</p>										
曜 日の部 13:30 ~ 15:30											
科目	絵手紙入門		5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	
講師	濱田 美代										
教室	9階第3学習室		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)								
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) ⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓ ・⑥⑦は初日に注文ください ・⑧⑨⑩各自ご用意ください ※<モチーフ>は各自持参										
講義内容	<p>絵手紙とは? 「線が命」ということについて 「文房四宝」ということについて 「書(文字)について 新聞の文字 言葉について 拓本の文字 自分だけの言葉を さがそう</p> <p>「心」について 「線」がひければ 絵も字もかけると いうことについて <モチーフ> 自由 (種類・墨色)に ついて <モチーフ> 自由 (新聞持参) <モチーフ> 自由 (黒)持参 <モチーフ> 自由 <モチーフ> 自由 <モチーフ> 自由 <モチーフ> 自由</p> <p>線を鍛えよう 拓本の文字を 模写してみよう ※ダマトグラフ (黒)持参 言葉のトレーニング 夏の言葉を考えよう 暑中見舞いをかこう</p>										
科目	やさしい手編み教室		5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	
講師	山中 泰子										
教室	9階第2学習室		材料費 6,000~10,000円								
定員	15名										
携帯品	・棒針5号、6号 ・鉤針4/0号、5/0号、6/0号										
講義内容	<p>○春、夏、秋用のベスト、カーディガン</p> <p>○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 編み方の練習</p> <p>後身頃 前身頃 袖 肩はぎ、脇とじ、袖下はぎ、縁編等 仕上げ</p>										
夜の部 18:30 ~ 20:30											
科目	ヨーガ入門(夜)		5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	
講師	大塚 節子										
教室	9階和室		テキスト代 500円 (持っていない方のみ)								
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)										
講義内容	<p>○心と身体の健康を目的としたヨーガ行法を、初めての方や身体の硬い方でも行いやすいよう伝えます</p> <p>ヨーガとは 身体をほぐして呼吸を調える 良い姿勢で若々しく健康に ヨーガでリラックス 足腰を強化してバランス感覚を養おう 気付きを深めてセルフコントロール 自律神経を調える プラナーヤーマ 瞑想とマントラ 日頃のヨーガ</p>										

科目		学習予定日		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
朝の部 10 : 00 ~ 12 : 00													
科目	竹細工入門			5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20
講師	丹下 登			○竹のお弁当箱を作ります。網代編みで蓋と身で2個作ります ○初めての方でも無理がないように、制作工程を工夫したいと思っています									
教室	10階彫塑・陶芸室		材料費 5,000円										
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 と網代編みの 練習	平編み	曲げと立ち上げ	胴編み	縁作り	藤巻き	仕上げ			
昼の部 13 : 30 ~ 15 : 30													
科目	心と体の健康づくり			休 講									
講師	吉村 靖子		ボール 550円 (持ってない方のみ)										
教室	9階和室												
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												
科目	楽しいコーラス			5/18	5/25	6/1	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13		
講師	汲田 幸世			休講日 6/8									
教室	11階音楽室		テキスト代 400円	○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)			みかんの花咲く丘 春の日の花と輝く 四季の歌	箱根八里 夜明けの歌	オールドブラック ジョー ローレイ	コサックの子守歌 ブラームスの 子守歌	円舞曲	上を向いて歩こう	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		
夜の部 18 : 30 ~ 20 : 30													
科目	英会話入門			5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20
講師	菊池 春樹 ジム・ゾーン			○日本人講師が日本語でわかりやすく解説します ○初めて英会話を習う方も無理なく受講できます									
教室	9階第2学習室		テキスト代 2,052円										
定員	30名												
携帯品	・筆記用具			自己紹介 旅先での出会い の挨拶	住んでいる地域 の紹介	旅の目的を語る	パーティーでの 出会い	食べ物の話 の紹介	偶然の出会い	最近の様子を 語る	カフェでお話	お互いの仕事に ついて	休日にすること
科目	男の料理教室			5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22				
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) ・布巾(2枚) ・三角巾 ・タッパ(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			筍炊込 味噌汁 小鉢	小魚の握り 吸物	ドライカレー 野菜サラダ	龍馬うどん お楽しみ(一品)	ポークチャップ 野菜サラダ	魚の漬井 吸物				

金曜日

科目		学習予定日		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
朝の部 10 : 00 ~ 12 : 00													
科目	ヨガ入門(朝)			5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7		
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)	○心と身体の健康を目的としたヨガ行法を、初めての方や身体の硬い方でも行いやすいよう伝えます									
教室	9階和室												
定員	40名			ヨガとは 身体をほぐして 呼吸を調える	良い姿勢で若々 しく健康に	ヨガでリラックス	足腰を強化して バランス感覚を 養おう	気付きを深めて セルフコントロール	自律神経を調える ブレンダー・ヤマ	瞑想とマントラ	日頃のヨガ		
携帯品	・動きやすい服装 ・敷き物(厚めのバスタオル又はヨガマット)												
昼の部 13 : 30 ~ 15 : 30													
科目	日本画の基礎			6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/28		
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	○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									
教室	9階第3学習室												
定員	35名			制作手順の説明			作品制作					色紙制作	
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 ・初めての方は画材が別途必要 ※初回に必要な画材の説明をします												
科目	大人が素敵に見える服(洋裁)			5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21
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	○基本パターンをアレンジして自分サイズでお気に入りのパンツを作ります									
教室	9階第2学習室												
定員	20名			2種類のパンツを 講義	実寸製図 (パターン作り)	裁断 印づけ	仮縫い 補正	本縫い					仕上げ 着装
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												
													7/21は10階絵画室

土曜日

