

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 2020年5月7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〉

63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**
〒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**
2020年4月15日(水) 必着

※定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は4月17日(金)以降に通知します。

当選者は5月3日(日)までに受講料等を納入してください。

※4月15日(水)に定員に達しなかった科目は、翌4月16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						
朝の部 10:00 ~ 12:00																	
科目	和紙ちぎり絵	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14						
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 7,800円															
定員	30名																
携帯品	・筆記用具 ・手ふき	聖火(トーチキス)				季節の作品(式紙)			チューリップ			作品の完成					
科目	童謡・唱歌・名歌を歌う	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7								
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 ○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															
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	森の水車 めんこい小馬 旅愁	いつでも夢を サモア島の歌 仰げば尊し	子守歌 ゴンドラの唄 アロハ・オエ	若い力 モルダウの流れ	海に來れ オペラディオブラダ	歌の翼に 一晩中踊れたら	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」	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30								
講師	金谷 訓子	○初歩の方に合わせて進めていきます															
教室	9階第3学習室	材料費 2,500円程度															
定員	20名	【初めての方】 ・小さなタペストリー、楕円のミニマット(花瓶敷き) 【それ以外の方】 ・小さめの玄関マット、楕円のミニマット(花瓶敷き)															
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 (小さめのもの) ・セロファン紙(お持ちであれば、 15cm×15cm程度) ・骨筆(インクの出なくなったポ ールペン) ・筆記用具	刺しはじめ				タペストリー、玄関マット 制作			楕円のミニマット 制作								
科目	社交ダンス	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30								
講師	矢野 壽男	・マンボ ・ジルバ ・サンバ ・タンゴ															
教室	2階小ホール	・スクエアルンバ ・ルンバ ・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	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	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7								
講師	川村 千広	休講日6/2															
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	ペンダントトップ制作			リング制作			自由制作									
銀粘土の基礎知識・道具・技法等について説明																	
夜の部 18:30 ~ 20:30																	
科目	油絵の基礎	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14						
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	静物画仕上げ 仕上げるために②

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	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15		
講師	北村 彰子	○日常会話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 1,100円											
定員	30名												
携帯品	・筆記用具 ・辞書(お持ちの方は)	芸術と音楽	ペットと動物	都市と地図	容姿	スポーツとゲーム	お金	国々	健康	食べ物	意見		
科目	伝統工芸・組紐	5/13	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8				
講師	岡本 睦子	休講日5/20											
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	○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											
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	大人のためのピアノ教室	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1				
講師	熊澤 宏子	○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、グループレッスンで楽しみながら色々なジャンルのレパートリーを弾きます											
教室	11階音楽室	テキスト代 2,200円											
定員	10名												
携帯品	・筆記用具(鉛筆)	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	レパートリー曲 ①~⑥							
昼の部 13:30 ~ 15:30													
科目	はじめてのオカリナ	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1				
講師	安藤 千織	○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 ○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	右手の運指の練習											
携帯品	・オカリナ(アルトC管) ・卓上譜面台 ・筆記用具 ※オカリナは持参、もしく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・ド・レ を吹いてみよう	ロングトーン タンギング	譜読みの練習	ファ・ミを吹いて みよう	レ・ドを吹いて みよう	レパートリーを広 げよう	#・bを覚えよう	全体の復習				
科目	パッチワーク・キルト	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1				
講師	高橋 利美	7/1は9階第2学習室											
教室	9階第3学習室	材料費 3,500円程度											
定員	25名	ポットホルダー											
携帯品	・ノット ・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	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8				
講師	藤間 香緒瑠	休講日6/3											
教室	9階和室	○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											
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	ドンパン節 (秋田県)	デカンショ節 (兵庫県)	民謡二曲 おさらい・仕上げ	大川くずし 一番	大川くずし 二番	大川くずし 三番	大川くずし おさらい・仕上げ	総復習と仕上げ				
夜の部 18:30 ~ 20:30													
科目	陶芸入門	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/8	7/15	7/22		
講師	川村 雄二	休講日 7/1(乾燥のため)											
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	・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・くい呑み・蕎麦ちよこ等 ・希望者は、板作りでシーサーまたは来年の干支「丑」の陶飾り ・自由制作可											
携帯品	・作業用エプロン ・45Lゴミ袋2枚 ・30cm幅ラップ ・ものさし(20cm~30cmのもの) ・密閉容器(小)2個 ・鉛筆(HB以上) ・消しゴム ・マスキ(8,9回目に使用) ・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 コーヒークップ、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	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1				
講師	住友 裕子	・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 6,800円											
定員	30名	まっすぐなエビフライ、葉酸米、お汁 ヨーグルトコールスローサラダ、お茶											
携帯品	・エプロン ・三角巾 ・布巾2枚 ・台布巾 ・タオル(手ふき用)	【ゴマだれ素麺(りゅうきゅう、みょうが)等] 鶏レバーの煮込み、お茶			【油で炒めない三色丼、お汁 土佐茄子の酢味噌あえ、煎茶			【ささ身ミンチのコロッケ(手作りハチマキ) オニオングラタンスープ(フランスパン) 紅茶			【初夏のブイヤベース(旬の魚で) ライス、パンナコッタ、麦茶		



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			5/7	5/14	5/28	6/4	6/11	6/25	7/9	7/16		
講師	瀬川 佳津江			休講日 5/21				休講日 6/18					
教室	11階軽運動室			○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？ ○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 ○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 ○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 ○タオル体操で関節（肩、腰、股）を若返らせる									
定員	20名												
推薦品	・運動のできる服装 ・タオル ・上履き												
科目	アロハ・ルアナフラ			5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2		
講師	ルアナ 中川			○1回目講義では、ハワイ諸島の地図を見ながら歌に出る場所を確認するなど、歌の背景なども学びます ○チームワークを大切に、受講生同士で協力しながら踊りを楽しみましょう									
教室	9階和室			ストレッチ・ベシック(手の振り、フットワーク) ストレッチ・ベシック(特に歌に出るフットワークは丹念に) 全体の状態を見て復習・前進 復習と前進 美しさを意識 グループづくり グループで楽し 発表会 テキスト代 100円 皆が楽しんで踊れ 表現できるように 目の位置や体全体 協力して立ち位置 お互いに評価し合 練習 1番・2番の練習 前回の復習、3番・4番の練習									
定員	30名												
推薦品	・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												
昼の部 13:30 ~ 15:30													
科目	絵手紙入門			5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2		
講師	濱田 美代			「線が命」ということについて 「視る」ということについて 「言葉」について 「文字」について① 「文字」の基本的な文字・太い文字 文字について② 大きな文字・太い文字 「大きな紙」に 「背中見舞い」を かこう									
教室	9階第3学習室			絵手紙の基本的な考え方 かき方の基本・用具・彩色について <モチーフ> 「春を感じるもの」									
定員	25名			テキスト代 1,320円 (持ちたくない方のみ) 材料費 実費若干 (道具以外の資料・紙類等)									
推薦品	①線引き筆 ②彩色筆 ③顔彩 ④墨 ⑤梅皿 ⑥画仙紙の半紙 ⑦硯 ⑧下敷 ⑨筆洗(カップ3個) ⑩ティッシュペーパー ⑪ビニール袋(小1枚) ⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺ ①～⑳注文受け付けます ㉑～㉒各自用意ください ※<モチーフ>は各自持参												
科目	やさしい手編み教室			5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2		
講師	山中 泰子			○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(春～秋向きのもの。小物なども)									
教室	9階第2学習室			見本作品の説明 や作品に合わせて糸を決めます									
定員	15名			後身頃 前身頃 袖 肩、脇のはぎ 襟、袖口等のふち編み 袖付け 仕上げ									
推薦品	・棒針5号～10号 ・カギ針4/0号～8/0号 ※作品により針の号数も材料費も異なります												
夜の部 18:30 ~ 20:30													
科目	美文字クリニック(ペン字・筆ペン)			5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2		
講師	岡崎 六泉			○仕事などにすぐ役立つように、皆さんの希望に講義内容に合わせて指導していきます									
教室	9階第2学習室			なぜ、横書き？ はがきの表書き(たて、よこ) 氏名を大切に この要点を覚えておけば、漢字は必ず美しくなる ①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 ②背中見舞いについて ③サインの仕方									
定員	30名			実費 300円程度 テキスト代 300円									
推薦品	・筆記用具 ・メモ用紙			全回のまとめ 「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す									
科目	ヨガ入門(夜)			5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2		
講師	大塚 節子			○身体の硬いや初心者の方も安心して気持ちよくヨガを行うことができます									
教室	9階和室			身体・呼吸・心を調える 良い姿勢で不調を解消 体幹を強化して安定させよう ヨーガはバランス 足腰を強くする立位のアーサナ 自律神経と心を調える呼吸 心を穏やかに 日頃のヨガ									
定員	40名			テキスト代 500円 (初受講の方のみ)									
推薦品	・動きやすい服装 ・敷き物(厚めのバスタオルまたはヨガマット) ・ハンカチ												

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			5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17
講師	丹下 登			○部屋に飾って楽しむこともできる網代編みの飾り皿を作ります									
教室	10階彫塑・陶芸室			編み方の説明と練習 編み 縁作り 膝飾り 仕上げ									
定員	20名			材料費 4,000円									
推薦品	・切り出しナイフまたはカッターナイフ ・千枚通し ・ペンチ ・剪定ばさみ(あれば) ・筆記用具												
昼の部 13:30 ~ 15:30													
科目	楽しいコーラス			5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3		
講師	浜田 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			花 花の街 春の日の花と輝く おぼろ月夜 河はよんで エーデルワイス さんぼ(二部) アンパンマンのマーチ(二部) ゆりかこのうた 浜千鳥 浜辺の歌 見上げてごらん 夜の星を 夜明けの歌 雨降りお月 雲の蔭 ゴンドラの唄 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									
定員	30名			テキスト代 400円									
推薦品	・筆記用具 ・タオル ・水分の補給(必要な方)												
夜の部 18:30 ~ 20:30													
科目	英会話入門			5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17
講師	堀池 孝一			○初心者でもすぐに使えるフレーズの発音をネイティブの先生と練習し、それらを土台に 応用練習やクラスメイトとの模擬会話をを行います ○日本人の講師が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			日常の挨拶 別れの挨拶 自己紹介 名前、職業、出身地 家族構成の紹介 お礼の言い方、言われた時の対応 お詫の言い方、言われた時の対応 人を褒める、励ます時の言い方 ほっとした時に使う英語 緊張した時の言い方 天気の話 季節の話 誕生日や結婚などお祝いの英語									
定員	30名			テキスト代 1,540円									
推薦品	・筆記用具 ・ノート												
科目	男の料理教室			5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19				
講師	合田 末廣			○1つの調理台につき3～4名の班を作ります ○講師調理台にて献立説明や実演を行い、その後各班ごとに実践します									
教室	10階調理室			赤えびの味噌汁 小魚の握り寿司 汁 ポークチャップ 龍馬うどん 鯖中おち井(寿し飯) 鶏カリカリ焼									
定員	24名			材料費 6,000円									
推薦品	・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左右されるため献立を前後させる場合があります												

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	お菓子のパンの教室			5/16	5/30	6/13	6/27	7/11	7/25				
講師	山脇 由佳			※この科目は隔週で開催します ○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時間でもとても手軽です。 手作りていつもの食卓を彩りましょう									
教室	10階調理室			・コンマヨネーズ ・モカロール ・クリームパン ・ムース・オ・ショ ・焼きカレーパン ・季節のフルーツタルト パン ・ウイナーロール コラ									
定員	20名			材料費 6,000円									
推薦品	・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 ・筆記用具												
科目	ヨガ入門(朝)			5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11		
講師	大塚 節子			休講日 5/30									
教室	9階和室			○身体の硬いや初心者の方も安心して気持ちよくヨガを行うことができます									
定員	40名			身体・呼吸・心を調える 良い姿勢で不調を解消 体幹を強化して安定させよう ヨーガはバランス 足腰を強くする立位のアーサナ 自律神経と心を調える呼吸 心を穏やかに 日頃のヨガ									
推薦品	・動きやすい服装 ・敷き物(厚めのバスタオルまたはヨガマット) ・ハンカチ												
昼の部 13:30 ~ 15:30													
科目	日本画の基礎			5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4		
講師	荒木 陽一			5/30は9階特別学習室									
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 ○F6号の日本画と季節の色紙を制作します									
定員	35名			材料費 2,100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									
推薦品	・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 ※初めの方は画材の説明を必ず ※初めに必要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	大人が素敵に見える服(洋裁)			5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18
講師	長崎 八重美			○ホームウェアからタウンウェアまで、好みのワンピースを制作します(着物地も可)									
教室	9階第2学習室			1/4の原型を使って 実物原型を 裁断 仮縫い合わせ 補正して本縫いに入る 参考デザイン2体 使用して製図 印づけ									
定員	20名			テキスト代 300円 縮尺定規 370円 L尺定規 1,600円									
推薦品	・50cmL尺定規 ・1/4縮尺定規 ・ハサミ ・メジャー ・生地 無地ノット ・筆記用具 ・電卓 ・その他洋裁用具												

