

高知市立中央公民館

2019年 初夏の市民講座のご案内



期間／2019年5月11日(土)～6月28日(金) <5コース>

会場／高知市文化プラザかるぼーと 高知市立中央公民館



申込受付／往復はがきにて受け付けます。

往復はがきに、①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号⑦昼間の連絡先⑧希望講座名をご記入のうえ、下記申込先へ2019年4月19日(金)必着でお申し込みください。

なお、はがきは1講座につき1人1枚でお申し込みください。

※定員を超えた場合は、抽選となります。抽選結果は4月22日(月)以降に通知します。

※定員に達しない場合は、4月20日(土)午前8時30分より電話にて受け付けを行います。

※受講料(コースにより教材費・材料費も)は、初回までに納入してください。

※申込後の取り消しや欠席による受講料等の払い戻しはいたしません。

※高知市文化プラザかるぼーとは月曜日が休館日です(祝日は開館)。お問い合わせ・ご来館の際にはご注意ください。

【主催】

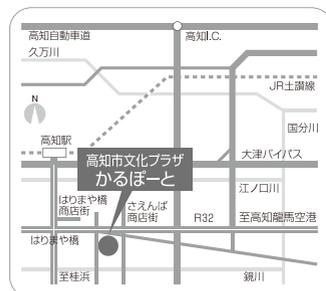
公益財団法人高知市文化振興事業団・高知市教育委員会

【お申し込み・お問い合わせ先】

〒780-8529 高知市九反田 2-1

高知市文化振興事業団「市民講座」係

TEL: 088-883-5071 FAX: 088-883-5069



■ぬり絵 de 学ぶ「美術の“び”」

～色えんぴつ編～

講師 こうち美術サークル 山本 洋一郎

色鉛筆によるぬり絵は、ストレス解消や脳トレ、集中力UPの効果があるとして、TVや書籍でも取り上げられている話題の芸術分野です。

ただ、ぬり絵といっても奥が深く、漫然と塗るだけではもったいない。

この講座では、色鉛筆の正しい使い方はもちろん、「色」の仕組みについて楽しく学んでいきます。

スキルや職業・年齢に関係なく、誰でも簡単に楽しく始められる魅力にあなたも夢中になること間違いなし！

自分の新たな可能性や才能に気づく良い機会かもしれませんよ。

月 日	テーマ
5/11(土)	塗り方を学ぼう
5/18(土)	色相環を塗ってみよう
5/25(土)	暖色／寒色を学ぼう
6/1(土)	テーマを決めて塗ってみよう

〈開講時間〉 土曜日 14:00～16:00 全4回

〈定 員〉 20名

〈会 場〉 高知市文化プラザかるぽーと10階 彫塑・陶芸室

〈受講料〉 2,000円

〈教材費〉 1,000円(4回分)

※受講料は8階事務室にて前納、教材費は初回講義日に会場にてお支払いください。

※教材準備の都合上、開講日直近になっての取り消しやご連絡のない欠席の場合は、教材費をお支払いいただく場合があります。あらかじめご了承ください。

■キットでつくる簡単カルトナーージュ

講師 Salon de Ritz <サロン・ド・リッツ> 生原 佳志美

カルトナーージュとはフランス語で、“厚紙細工”を意味します。厚紙(カルトン)で作った箱に布や紙を貼って美しく仕上げていく18世紀に生まれたヨーロッパの伝統工芸です。

今回は、だれでも簡単に作れる厚紙キットの中から、特に人気の高い2種をご用意しました。

使用する生地は好きな絵柄を選べます。オンリーワンのおしゃれな作品を一緒に作りましょう♪

月 日	テーマ
5/14(火)	アロマサシェ作り カルトナーージュの基本がわかるレッスンです。天然コットンとリネンを使い仕上げます。壁に掛けたり、ドアノブ、車につるして使います。
5/21(火)	蓋つきBOX作り 1 立体の箱の組み立てをしていくレッスンです。糊付けや生地の貼り方など少し応用したものにチャレンジします。
5/28(火)	蓋つきBOX作り 2 5/21の続きから、作品の完成を目指して作業します。

<開講時間> 火曜日 18:30 ~ 20:30 全 3 回

<定 員> 20 名

<会 場> 高知市文化プラザかるぽーと 10 階 彫塑・陶芸室

<受 講 料> 1,500 円

<材 料 費> 3,300 円(3回分)

※受講料は 8 階事務室にて前納、材料費は初回講義日に会場にてお支払いください。

※材料準備の都合上、開講日直近になっての取り消しやご連絡のない欠席の場合は、材料費をお支払いいただく場合があります。あらかじめご了承ください。

※ハサミ(布用)・メジャーまたは定規(30cm位)・糊を入れる容器をお持ちください。

■山と近代文学

講師 高知県立大学講師 田中 裕也

初夏、暑さを感じはじめた頃、人は山の緑や涼を求めて山に登りはじめます。こうした登山や避暑地の文化は近代に入っておこったもので、作家などの文化人によって記述されることによって徐々に定着していったものです。

今回の講座では、その歴史を追いながら山と文学の関係を見ていきたいと思います。

月 日	テーマ
5/17(金)	紀行文の歴史 ～信仰から博物学へ～
5/24(金)	スポーツとしての登山と文学
5/31(金)	高原と恋 1 ～堀辰雄『美しき村』～
6/7(金)	高原と恋 2 ～三島由紀夫『盗賊』～

〈開講時間〉 金曜日 10:00～11:30 全4回

〈定 員〉 40名

〈会 場〉 高知市文化プラザかるぼーと9階 特別学習室

〈受講料〉 900円

〈教材費〉 200円

※受講料・教材費は8階事務室にて前納ください。

※筆記用具をお持ちください。



■THE・スパイスカレー

講師 RKC調理製菓専門学校 島村 昌利

スパイスの効いた本格的なカレーを作ってみませんか。

市販のカレールゥを使わずに、スパイスで味を調えたカレーは、普段のものとは、ひと味もふた味も違う味わいになります。

あまりの美味しさに食べ進めるスプーンも止まらない！

暑さで食が細くなりがちなこれからのシーズンも、みんな大好きなカレーをいっぱい食べて、元気に乗り切りましょう。

月 日	テーマ
5/26(日)	ヘルシーカレー 低カロリーな鶏肉と野菜をふんだんに使います。
6/9(日)	夏野菜スープカレー 夏野菜を使って彩り豊かに仕上げます。

〈開講時間〉 日曜日 10:00～12:00 全2回

〈定 員〉 20名

〈会 場〉 高知市文化プラザかるぼーと10階 調理室

〈受講料〉 1,000円

〈材料費〉 1,000円(2回分)

※受講料は8階事務室にて前納、材料費は初回講義日に会場にてお支払いください。

※材料準備の都合上、開講日直近になっての取り消しやご連絡のない欠席の場合は、

材料費をお支払いいただく場合があります。あらかじめご了承ください。

※エプロン・食器用ふきん・タオルをお持ちください。

■夏に負けないカラダ作り ～太極拳からはじまる1日～

講師 公益社団法人日本武術太極拳連盟 公認太極拳A級指導員 岡田 淑子

太極拳は、300年以上の歴史がある中国の武術の一種ですが、健康法としても永く愛好されてきました。近年では医学的研究からもその効果が検証され、中国内外にも広く普及しています。

今回は、日本の初心者向けに編集された「入門太極拳」の中から、4つの動作を学びます。

子どもだって夏にはラジオ体操をしているのに、大人も負けてはいられません。1日のモチベーションや基礎代謝をあげるために太極拳の入門講座を受けて、健康的なプチ習慣を身につけてみませんか。

月 日	テーマ
6/21(金)	太極拳の基本動作を学ぼう 1 ～起勢(チーシー)・野馬分鬚(イエマフェンゾン)～
6/28(金)	太極拳の基本動作を学ぼう 2 ～手揮琵琶(ショーホイピーパー)・倒巻肱(ダオジェンゴン)～

〈開講時間〉 金曜日 10:00～12:00 全2回
〈定 員〉 20名
〈会 場〉 高知市文化プラザかるぽーと9階 和室
〈受講料〉 1,000円
〈教材費〉 200円

※受講料・教材費は8階事務室にて前納ください。

※タオル・飲み物・筆記用具をお持ちください。

※動きやすい服装でお越しください。