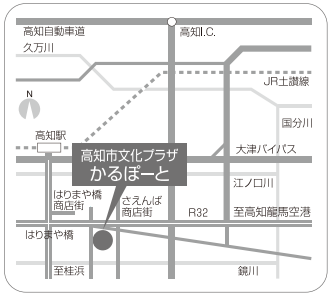
高知市立中央公民館

2019年 秋冬の市民講座のごあんない

期間／令和元年 10 月 3 日(木)～ 12 月 7 日(土)<5 コース>
会場／高知市文化プラザかるぽーと　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、下記申込先へ令和元年9月13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 9 月 17 日(火)以降に通知します。
※定員に達しない場合は、9 月 14 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ぽ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】
〒781-9529 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

■『徒然草』ひろい読み

講師　高知大学人文社会科学部門 教授　福島　尚

学校での古典教材として定番の『徒然草』ですが、常識として教えられていた内容が近来の研究によって揺らいでいます。その成果を視野にいれながら、この作品を「拾い読み」します。

わずかな回数の講座ですが、兼好法師の世間に関する旺盛な関心と鋭い観察とにあふれた作品世界の「広い読み」への入り口となれば幸いです。

月　日	テーマ
10/3(木)	**『徒然草』とは？** ―従来の通説と研究の現段階
10/10(木)	**世態さまざま**(第 73・194 段など)
10/24(木)	**「芸能・道・職能民」関連章段**(第51･109･110段など) ―日本中世史研究の成果を参考に

〈開講時間〉　木曜日　18:30 ～ 20:00　全 3 回
〈定　　員〉　40 名
〈会　　場〉　10/3・10/10　高知市文化プラザかるぽーと 9 階　第 3 学習室
　　10/24　高知市文化プラザかるぽーと 11 階　大講義室
〈受 講 料〉　700 円
〈教 材 費〉　2,200 円(3 回分)
テキスト(『新版 徒然草 現代語訳付き』・『新訂国語総覧 第 7 版』)代金含む
テキストは、新研究の成果が盛られた文庫本と、講読を進める上で参照する資料集です。

※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。

■みんなでビブリオバトル
～あなたの心に残る１冊を教えてください～

講師　高知工業高等専門学校 講師　佐藤　元紀

「ビブリオバトル」をご存じですか。持ち寄った本を好きな角度から好きなように語り、「読んでみたい！」と思わせた“本”を決めるゲームです。そう、このゲームの主役は“本”。選んだ“本”が持つ魅力を、自らの思いや体験に乗せて伝えることが参加者のみなさんの役割です。

今回は、ビブリオバトル初心者の方でも楽しくゲームに参加できるように、ルールや楽しみ方について学んだ上で、和やかな雰囲気のなかでお茶を飲みながらビブリオバトルを実践してみたいと思います。

月　日	テーマ
10/16(水)	**ビブリオバトルとは？** ビブリオバトルの概要やルール、ポイント、楽しみ方などを映像を交えて学びます。
10/23(水)	**ビブリオバトルをやってみよう！①** グループに分かれてビブリオバトルを実践します。 フリーテーマで行います。紹介したいお好きな本をお持ちください。
10/30(水)	**ビブリオバトルをやってみよう！②** 大会形式でビブリオバトルを実践します。 グランドチャンプ本獲得を目指して楽しみましょう。 テーマは1回目に発表します。

☆お茶とお菓子を楽しみながら、授業を進めていきます。

〈開講時間〉　水曜日　18:30 ～ 20:00　全３回
〈定　　員〉　40 人
〈会　　場〉　高知市文化プラザかるぽーと９階　第３学習室
〈受 講 料〉　700 円
〈教 材 費〉　300 円（３回分）

※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。

■体幹を鍛えて楽しくダイエット！
エアロボクササイズで脂肪燃焼！！

講師　トレーニングスタジオ SoLaBo　籠場　友哉

「エアロボクササイズ」は、音楽に合わせてパンチやキックの動きを取り入れた有酸素運動です。トレーニングスタジオ SoLaBo でしか行われていないオリジナルの振り付けで、楽しく身体を動かしましょう。有酸素運動の前後には、今の身体をさらに良い状態にするための体幹トレーニングを基本としたエクササイズを行います。みなさん、健康づくりを楽しみましょう！！

月　日	テーマ
10/18(金)	**エアロボクササイズ1・2** 呼吸から姿勢へ
10/25(金)	**エアロボクササイズ3・4** 姿勢維持のための体幹トレーニング
11/22(金)	**エアロボクササイズ1～4** 姿勢から動きの改善へ
11/29(金)	**エアロボクササイズまとめ** 体幹トレーニングを日常へ

〈開講時間〉　金曜日　18:30 ～ 20:30　全 4 回
〈定　　員〉　15 名
〈会　　場〉　高知市文化プラザかるぽーと 11 階　軽運動室
〈受 講 料〉　2,000 円
〈教 材 費〉　200 円(4 回分)

※受講料・教材費は 8 階事務室にて前納ください。
※屋内用運動シューズ・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。

■永く楽しめるレカン（麗乾）フラワー生活 ～入門編～

講師　美色・押し花、レカンフラワー、山の幸染め、アートプリント
縁の会代表　片岡　ゆかり

作ってさわって観て、大好きな花たちをもっと身近に！
レカンとは、フランス語で宝石箱という意味です。「私の花生活に…」をサブテーマとして押し花やドライフラワーなど自然の恵みをより身近に自分が気持ちの良い暮らし、パワーを感じる物づくりをしませんか。

月　日	テーマ
11/17（日）	**美色・押し花の作り方** 押し花の基本・乾燥シート・再乾燥・保管の仕方 ○ハートコースター　○栞
11/24（日）	**人気のハーバリウム（植物標本）を身近に** 本物の花たちを身近に置いて使って、パワー生活 ○ハーバリウムボールペン　○作り替えできるスティックストラップ
12/1（日）	**自然の恵み　リース作り** 色々な植物でリースにデコレーション ○一年中飾れるリース作り

〈開講時間〉　日曜日　13:00 ～ 15:00　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〉　3,600 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。
※生の小花少々（1 回目のみ）・はさみ・筆記用具をお持ちください。
［生花を持ってくることができない場合は、こちらで用意します。］
※材料準備の都合上、11 月 11 日以降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。

■ひょうたんランプ作り
～おうちに飾りたくなる世界に一つのオリジナルランプ～

講師　hyotanmagic 小泉　斉

大小さまざまのカラフルなガラスやビーズをひょうたんにはめ込んで、オリジナルデザインの吊り下げタイプのランプを作ります。

色とりどりの光で浮かび上がる幻想的な、あなただけの魅力的なランプを一緒に作りましょう。

作業時間が限られているため、毎回ひょうたんを回収し、次回までにひょうたんに下書きしたデザインに合わせ穴を開け、はめ込むガラスを用意します。

月　日	テーマ
11/23(土)	**ひょうたんランプ作り①**
11/30(土)	**ひょうたんランプ作り②**
12/7(土)	**ひょうたんランプ作り③**

〈開講時間〉　土曜日　14:00 ～ 16:00　全 3 回
〈定　　員〉　20 名
〈会　　場〉　11/23・12/7　高知市文化プラザかるぽーと 10 階　彫塑･陶芸室
　　11/30　高知市文化プラザかるぽーと 10 階　工芸室
〈受 講 料〉　1,500 円
〈材 料 費〉　5,500 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、11 月 16 日以降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。
※筆記用具をお持ちください。
※必要な工具等は主催者で用意します。