

高知市立中央公民館

# 2020年 初夏の市民講座のご案内



期間／2020年5月13日(水)～7月12日(日)<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2020年4月17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21日(火)以降に通知します。

※定員に達しない場合は、4月18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】

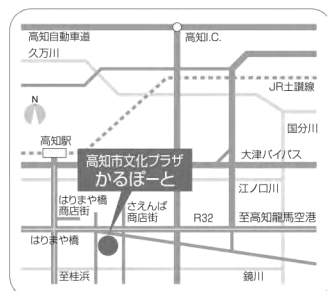
公益財団法人高知市文化振興事業団・高知市教育委員会

## 【お申し込み・お問い合わせ先】

〒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



# ■ランチコースを満喫！フランス料理教室 〈エプロン不要の「見る」・「食べる」講座です〉

講師 Re:born [リボーン] オーナーシェフ 田中 秀典

美味しいフレンチをお昼に食べてみませんか。

この講座は、シェフが腕によりをかけて作る料理を食べながら進行していきます。

なんと（！）皆さんは料理をする必要がないので、お料理が得意な方だけでなく、苦手だと思われる方も気軽に参加していただけます。

一緒に作り進めていく教室と違い、ゆっくりメモをとることができるし、シェフの技術をじっくり眺めることもできます。

コースの詳細は当日のお楽しみ！ご期待ください。

月 日	テーマ
5/13(水)	<b>お品書き（メイン：肉料理①）</b> オードブル(前菜)・ポタージュ(スープ)・ヴィヤンド(肉料理) デセール(デザート)
5/27(水)	<b>お品書き（メイン：魚料理）</b> オードブル(前菜)・ポタージュ(スープ)・ポワソン(魚料理) デセール(デザート)
6/10(水)	<b>お品書き（メイン：肉料理②）</b> オードブル(前菜)・ポタージュ(スープ)・ヴィヤンド(肉料理) デセール(デザート)

〈開講時間〉 水曜日 11:00～13:00 全3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〉 1,500円

〈材料費〉 4,500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。

※筆記用具をお持ちください。

※材料準備の都合上、開講日の一週間以内になつての取り消しや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。

# ■三島由紀夫『金閣寺』を読む

講師 高知県立大学講師 田中 裕也

今年は三島由紀夫没後50周年を迎えますが、三島文学の人気は国内外問わず、いまだに衰えていません。

今回の講座では三島の代表作『金閣寺』を、さまざまな角度から読み解きます。三島文学における「美」というテーマだけでなく、金閣寺放火という実際の事件や京都という都市の問題からもこの作品を考えてみたいと思います。

月 日	テーマ
5/14(木)	三島由紀夫の文学と生涯
5/21(木)	アプレゲールの犯罪と三島文学
5/28(木)	『金閣寺』を読む 1 三島文学における「美」
6/4(木)	『金閣寺』を読む 2 京都という都市から考える

〈開講時間〉 木曜日 18:30~20:00 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〉 800円

テキスト代（『金閣寺』新潮文庫）含む

※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。



# ■簡単ステップで踊る、サルサ&ストレッチ 楽しく踊りながら身体をしっかり引き締めよう!!

講師 Dance & Art スタジオ プエルト代表 遠枝 恵実

サルサは男女ペアのダンスというイメージですが、本場キューバでは1人でも踊ったりするし、みんなでワイワイ楽しんで踊るものなのです。

音楽が早くて難しい? いいえ、実は基本のステップはとてもシンプル。

まずはゆっくりな音楽で、身体をリラックスさせながら関節を意識するストレッチ。その後は基本のステップから振りまでを身体で覚えていきます。

力を抜きながら、でも、全身で踊ることで身体の軸がしっかりし、姿勢や身体の線も綺麗になります。

難しいことは考えず、何より陽気な音楽に合わせて楽しく一緒に踊りましょう!!

月 日	テーマ
5/14(木)	動かす関節を意識しよう1
5/21(木)	動かす関節を意識しよう2
5/28(木)	力を抜いて踊ることを意識しよう1
6/11(木)	力を抜いて踊ることを意識しよう2
6/18(木)	全身で踊ろう1
6/25(木)	全身で踊ろう2

〈開講時間〉 木曜日 18:30~20:30 全6回

〈定 員〉 20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〉 3,000円

〈教材費〉 200円(6回分)

※受講料・教材費は8階事務室にて前納ください。

※ヨガマット(なければバスタオル)・飲み物・筆記用具をお持ちください。

※動きやすい服装(足元は裸足、または靴下)でお越しください。

# ■デッサン基礎 de 学ぶ「美術の“び”」 ～えんぴつ+色えんぴつ編～

講師 こうち美術サークル 山本 洋一郎

デッサンは、“えがく絵画”の基礎として知られていますが、地味で難しそうでなんだか敬遠してはいませんか？

でもいざやってみるとあんがい簡単で面白い！

今回の「美術の“び”」では、“えんぴつ”という身近な用具で「形」と「色」を「表現」する「術～すべ～（技法）」を具体的に学ぶことで、“えがく絵画”の基礎（いわゆるデッサン）を一緒に身に付けていきましょう。

楽しみながら学ぶことで、自分の新たな可能性や才能に気づく機会にっ！

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「美術」の魅力にあなとも夢中になること間違いなし！！

月 日	テーマ
5/16(土)	「形」の描き方
5/23(土)	「色」の塗り方
5/30(土)	「立方体」・「円柱」・「球」のデッサン
6/6(土)	「リンゴ」と「バナナ」のデッサン
6/13(土)	「紙コップ」のデッサン
6/20(土)	「手」のデッサン

〈開講時間〉 土曜日 14:00～16:00 全6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〉 3,000円

〈材料費〉 2,000円（6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。

※筆記用具をお持ちください。

※材料準備の都合上、開講日の一週間以内になっての取り消しや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。

# ■夏も快適!アロマを楽しむオリジナルコスメ

講師 香りの教室 帆南 濱渦 千里

「植物の力は女性に嬉しい」

アロマセラピーで使われる精油(エッセンシャルオイル)の芳香は、ストレスの解消やアンチエイジングなどにも効果があると期待されています。

それぞれの精油のもつお肌への特徴を学んで、お好きな香りをブレンドしオリジナルコスメを作ってみませんか。

月 日	テーマ
7/5(日)	<b>お化粧品作り</b> お肌に水分を与えて、ツヤとハリを出してくれる化粧水を作ります。 お肌がごくごくと飲んでくれるように、たっぷり贅沢に使えるお化粧品です。
7/12(日)	<b>美容液作り</b> 乾燥している部分や気になる部分に塗る美容オイル。 するりとお肌になじんで、心だって和むはず。 いつも頑張ってくれるお肌にありがとうをこめて!

〈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 彫塑・陶芸室

〈受講料〉 1,000円

〈材料費〉 3,000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、開講日の一週間以内になっての取り消しや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。