

■骨盤調整ヨガ® 骨盤を中心に全身を調整するプログラム

講師 Studio ヨガ・シャーラ代表 市村 多絵

「骨盤」はボディラインの美しさを左右する大切な部位です。それぞれのライフステージにあわせて様々に変化する私たちの身体。難しいポーズにチャレンジするのではなく、呼吸法や各種調整法を用いて全身のバランスを整えていきます。運動不足や生活習慣の影響により悪化した姿勢を立て直し、自分らしく快適な身体へと生まれ変わるためのヨガを一緒に楽しみましょう。ヨガ初めての方も安心してご参加ください！

月 日	テーマ
12/2(水)	足指ほぐし・呼吸法（腹式呼吸・丹田呼吸） 筋膜ほぐし・操体法等
12/16(水)	足指ほぐし・呼吸法（腹式呼吸・片鼻交互呼吸 骨盤呼吸）・全身調整法等

〈開設時間〉 水曜日 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 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。

※ヨガマット（なければバスタオル）・タオル・飲み物をお持ちください。

※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。

■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

今年には三島由紀夫没後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
12/2(水)	『金閣寺』執筆の経緯をめぐって
12/9(水)	『金閣寺』を読む1 三島文学における「美」
12/16(水)	『金閣寺』を読む2 京都という都市から考える

〈開設時間〉 水曜日 18:30～20:00 全3回

〈定 員〉 20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〉 700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。

秋冬の市民講座の受講を希望される皆さまへ ～高知市立中央公民館～

新型コロナウイルス感染症の発生源・感染経路になることを防ぎ、皆さまの命の安全と健康を守るための措置として、次のような対策を実施します。

受講生全員が安心して受講できる環境づくりのため、皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

【基本的な感染症対策】

* 下記のような場合は受講をご遠慮ください

- ・発熱、息苦しさ（呼吸困難）・強いだるさ、軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある、そのほか体調がすぐれない等の場合
- ・新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合
- ・過去2週間以内に感染が拡大している国・地域への訪問歴やその国・地域の在住者と濃厚接触がある場合

* 下記のことを徹底してください

- ・受講の際は必ずマスクを着用し、手洗い、手指消毒を励行してください。

* 下記のことにご協力ください

- ・受講生同士の間隔を確保するため座席や配置を指定・制限する場合があります。
- ・教室内での食事はご遠慮ください。
- ・講座の実施期間中（約1か月）は感染リスクが高いと考えられる場所への移動や行為に十分ご注意ください。
- ・受講中に発熱等の症状が感じられた場合は職員にお声がけいただき指示に従ってください。

<個人情報の取り扱いについて>

受講生や講師、担当した職員等の中から新型コロナウイルスの感染者または感染が疑われるケースが確認された場合、受講申込時に教えていただいた、お名前・連絡先等の個人情報を、保健所等の公的機関に提出することがあります。

※ここに記載している新型コロナウイルス感染症対策の内容は募集要項作成時におけるもので、感染状況によって予告なく内容を変更する場合があります。ご了承ください。（令和2年8月）



高知市立中央公民館 2020年 秋冬の市民講座のごあんない



期間／令和2年10月4日(日)～12月16日(水)<8コース>
会場／高知市文化プラザかるぼーと 内
高知市立中央公民館



対象／16歳以上の方

申込方法／

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⑨希望受講日(「土佐和紙のランプシェード」のみ)をご記入のうえ、下記申し込み先へ令和2年9月15日(火)必着でお申し込みください。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(木)以降に通知します。

※定員に達しない場合は、9月16日(水)午前8時30分より電話で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。

※講師の都合、天候等のやむを得ない事情で、予定を変更または中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

※筆記用具をお持ちください。

【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】

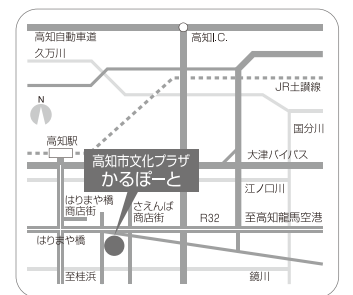
〒781-9529 高知市九反田 2-1

高知市文化振興事業団「市民講座」係

TEL: 088-883-5071

FAX: 088-883-5069

http://www.kfca.jp/kikaku/



■飾って楽しい!心躍る♡ハロウィンキャンドル

講師 38 phyto lab. 藤岡 さわ

Trick or Treat!

今年のハロウィンはキャンドルを作ってみませんか? 手乗りサイズでいろいろな場所にかわいく飾れます。

10月31日だけで終わらせてしまうのは、ちょっと物足りない?

でも、大丈夫! 本物のかぼちゃを使わないから、翌年も飾れますよ!

見た目もキュートなキャンドルで、ハロウィンの雰囲気を楽しみましょう!

〈月 日〉 10月4日

〈開設時間〉 日曜日 10:00～12:00

〈定 員〉 12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〉 500円

〈材料費〉 1,000円

※受講料は8階事務室にて前納、材料費は講座当日に会場でお支払いください。

※材料準備の都合上、講座の一週間以内になつ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。



■朝活坐禅のすすめ (椅子でも体験できます)

講師 宗安禅寺住職 藤原 明源 (代理講師になる場合があります)

坐禅とは、仏教で姿勢を正して座った状態で精神統一を行う、禅の基本的な修行法です。姿勢を調べ、呼吸を調べ、そして心を調べ、坐禅に没頭していきます。

希望する方、また足を組むのが難しい方は、椅子に座っての坐禅も可能です。

坐禅に身を置き、物事に捉われない「無我」の時間を体験してみましょう。

月 日	テーマ
10/6(火)	坐禅の心得①
10/13(火)	坐禅の心得②
10/20(火)	坐禅の心得③
10/27(火)	坐禅の心得④

〈開設時間〉 火曜日 9:00～10:30 全4回

〈定 員〉 20名

〈会 場〉 高知市文化プラザかるぼーと9階 和室

〈受講料〉 900円

〈材料費〉 200円

※受講料・教材費は8階事務室にて前納ください。

※足の組める服装でお越しください。

■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に面白い! 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)と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」の魅力にあなたも夢中になること間違いなし!!

月 日	テーマ
10/10(土)	「形」の描き方
10/17(土)	「色」の塗り方
10/31(土)	「立方体」・「円柱」・「球」のデッサン
11/14(土)	「リンゴ」と「バナナ」のデッサン
11/21(土)	「紙コップ」のデッサン
11/28(土)	「手」のデッサン

〈開設時間〉 土曜日 14:00～16:00 全6回

〈定 員〉 12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〉 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でお支払いください。
※材料準備の都合上、開講日の一週間以内になつ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。

■土佐和紙のランプシェード～あなたの部屋を照らす和の灯～

講師 Studio 紙音 宮田 福美

土佐和紙は福井の越前和紙、岐阜の美濃和紙と並び、三大和紙のひとつに数えられる高知県が誇る伝統的工芸品です。

約2時間の講座で、自分好みの模様をあしらった円柱型のランプシェードを作ります。季節を問わず、一年を通して楽しむことのできる暖かいあかりをあなたのお手元に。

月 日	テーマ
①11/1(日) ②11/15(日)	土佐和紙のランプシェード 1日で完成する講座です。 ご希望の日程①②のいずれかを往復はがきにご記入ください。

〈開設時間〉 日曜日 13:00～15:00

〈定 員〉 各8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〉 500円

〈材料費〉 3,700円

※受講料は8階事務室にて前納、材料費は講座当日に会場でお支払いください。
※材料準備の都合上、講座の一週間以内になつ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。

■“自分で自分の身体を整える”ストレッチ&体の芯作り

講師 Dance & Art スタジオ プエルト代表 遠枝 恵実

あなたは、自分の「体」を意識して動かしたことはありますか? 立つ時、歩く時、ご飯を食べている時…。体の動いている、動かす部分を少し意識するだけで、姿勢が良くなったり、転びにくくなったり、肩の強張りが取れたり、動かしやすい体を作ることができます。講座では、最初にストレッチで関節をほぐし、その後、ダンスの体幹トレーニングの用法で体の芯を作っていきます。講座が終わっても自分自身で身体の状態を整えられるよう、ゆっくり丁寧に進めます。動きに集中し、体の内側を感じてみましょう。

月 日	テーマ
11/3(火)	体の力を抜くことを意識しよう
11/10(火)	体のどの部分が動いているか意識して動かしてみよう
11/17(火)	体の芯を感じよう
11/24(火)	総復習

〈開設時間〉 火曜日 13:30～15:30 全4回

〈定 員〉 20名

〈会 場〉 高知市文化プラザかるぼーと2階 小ホール

〈受講料〉 2,000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。

※ヨガマット(なければバスタオル)・飲み物をお持ちください。

※動きやすい服装(足元は靴下)でお越しください。

■香りを楽しむ オンリーワンのアロマコスメ

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
11/22(日)	化粧水作り 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化粧水です。
11/29(日)	美容液作り 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!

〈開設時間〉 日曜日 10:00～12:00 全2回

〈定 員〉 12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でお支払いください。
※材料準備の都合上、開講日の一週間以内になつ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。