

# 市民学校のご案内

かるぽーと市民学校

検索



「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 2021年9月14日(火) 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 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・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	□□□□□□	<b>【往信面の裏】</b>
返信	△ △ △ △ 様	高知市 ○ ○ 町 × × × × × × ×
		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**  
**2021年8月20日(金) 17時必着**

**※必ずお読みください**

※定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は8月23日(月)以降に通知します。

当選者は9月5日(日)までに受講料等を納入してください。

※8月20日(金)に定員に達しなかった科目は、翌8月21日(土)午前8時30分から電話・窓口でも受け付けます。

# 市民学校の入校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・発生経路になることを防ぎ、皆さまの安全と健康を守るための措置として、次のような感染予防策を実施します。

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。

## 基本的な感染予防策

### ■ 次のような場合は受講をご遠慮ください

- 平熱と比べて高い発熱がある場合
- 体調不良や咳、鼻水、味覚や嗅覚の障害、倦怠感等の発熱を伴わない症状がある場合
- 受講前の14日間、新型コロナウイルスに感染した人または感染の疑いのある人が身近にいた場合
- 日本への入国・帰国後14日間を経過していない場合

### ■ 次のことを徹底してください

- 受講の際は必ずマスク（フェイスシールド・マウスシールドは不可）を着用し、手洗い、手指消毒を励行してください。マスクを着用いただけない場合は参加できません。
- 講座終了後は受講生同士で協力して机や備品等を消毒液で拭いてください。

### ■ 次のことにご協力ください

- 入室前に非接触式体温計で体温を測定します。
- 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、水分補給以外の飲食はお断りします。
- 講座の実施期間中（約2か月～3か月）は感染リスクが高いと感じ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。

### <保健所等への情報提供について>

入校申込時に教えていただいた、お名前・連絡先等は、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、保健所等の公的機関に提供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予防策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3年7月



科目		学習予定日		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩												
<b>朝の部 10 : 00 ~ 12 : 00</b>																									
科目	<b>和紙ちぎり絵</b>			9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16												
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																								
定員	20名																								
材料費等	材料費 8,000円																								
携帯品	・筆記用具 ・のり入れ2個(6cm×9cm位のもの) ・手ふき ・ハサミ			まな板の鯛			季節の作品(式紙)			南天の木(8号サイズ)															
<b>昼の部 13 : 30 ~ 15 : 30</b>																									
科目	<b>フランス刺しゅう「戸塚刺しゅう」</b>			9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2														
講師	金谷 訓子			○マスクとティッシュケース(小物)に刺しゅうをほどこします ○ゆっくり丁寧に指導し進めます																					
教室	9階第3学習室																								
定員	20名																								
材料費等	2,000円~2,500円程度																								
携帯品	・先の丸いフランス刺しゅう針 ・先のとがったフランス刺しゅう針 ・針山 ・待針 ・ハサミ(小さなもの) ・骨筆またはインクの出なくなったボールペン ・筆記用具			「マスク」に刺しゅう(イニシャル等も刺します) 刺しはじめ			刺しはじめ			ティッシュケース		2作品が出来上がった方は別の小物を制作します													
科目	<b>銀粘土クラフトジュエリー</b>			9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9														
講師	川村 千広			○マスクとティッシュケース(小物)に刺しゅうをほどこします ○ゆっくり丁寧に指導し進めます																					
教室	10階彫塑・陶芸室																								
定員	12名																								
材料費等	スターターキット6,000円(持ってない方のみ) 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			銀粘土の基礎知識・道具・技法等について説明			ペンダントトップ制作			リング制作		自由制作													
<b>夜の部 18 : 30 ~ 20 : 30</b>																									
科目	<b>油絵の基礎</b>			9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16												
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																								
定員	15名																								
材料費等	教材費 500円 ※道具一式を揃えると最低10,000円程度かかります																								
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			ガイダンス 油絵をはじめる前に			静物画実習					静物画仕上げ													
				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		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										
<b>朝の部 10 : 00 ~ 12 : 00</b>																							
科目	<b>楽しいくらしの英会話</b>			9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24										
講師	北村 彰子 ディヴィッド・シュミン			○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																						
定員	20名																						
材料費等	テキスト代 1,100円																						
携帯品	・筆記用具 ・辞書(お持ちの方は)			時間・時刻		衣類とファッション		季節と天候		健康と安全		ペットと動物		交通手段		スポーツ		法律		お金		神話と伝説	
科目	<b>伝統工芸・組紐</b>			9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10												
講師	岡本 睦子			○初め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																			
教室	9階和室																						
定員	25名																						
材料費等	材料費 1,500~3,200円(作品によって異なる)																						
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」 チェーンネックレス			8玉 北山「角八ツ組」帯めめ または ストラップ メガネ紐 キーホルダー			8玉 江戸「丸八ツ組」帯めめ または ストラップ メガネ紐 キーホルダー													
科目	<b>大人のためのピアノ教室</b>			9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10												
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、グルーブ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																						
定員	10名																						
材料費等	テキスト代 2,200円																						
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											
<b>昼の部 13 : 30 ~ 15 : 30</b>																							
科目	<b>初心者のための民謡・歌謡舞踊教室</b>			9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24												
講師	藤間 香緒瑠			○初心者の方にもわ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																			
教室	9階和室																						
定員	20名																						
材料費等																							
携帯品	・着物(浴衣等) ・帯(半巾帯等) ・足袋 ・うちわ 民謡は洋服で可			丸亀小唄(香川県)		南部よしゃれ節(岩手県)		民謡2曲 おさらい・仕上げ		博多夜船 一番		博多夜船 二番		博多夜船 三番		博多夜船 おさらい・仕上げ		総復習と仕上げ					
<b>夜の部 18 : 30 ~ 20 : 30</b>																							
科目	<b>陶芸入門</b>			9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24										
講師	川村 雄二			○完成までの作業工程の説明 ○初めの方はヒモ作りで、湯呑み・マグカップ等 ○その他の方は、ヒモ作り・板作り・型作り等で、食器・花器等 玉作りで、ぐい呑み・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「寅」の陶飾り ・自由制作可																			
教室	10階彫塑・陶芸室																						
定員	12名																						
材料費等	粘土、釉薬その他実費 3,000円程度																						
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(2B以上) ・消しゴム ・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	学習予定日	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<b>朝の部 10:00 ~ 12:00</b>											
科目	<b>のびのび体操</b>		9/16	9/30	10/14	10/28	11/11	11/25	12/2	12/9	
講師	瀬川 佳津江		休講日 9/23		休講日 10/7		休講日 10/21		休講日 11/4		休講日 11/18
教室	11階軽運動室										
定員	10名										
携帯品	・運動のできる服装 ・タオル ・上履き		○体力づくりの三大要素「持久力」「筋力」「柔軟性(ストレッチ)」の向上を柱に楽しく身体を動かします ○「疲れない」「ゆるめる」を目標にしたプログラムです								
科目	<b>アロハ・ルアナフラ</b>		9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	
講師	中川 久美		休講日 9/23								
教室	9階和室		○ハワイ王朝時代のカイウラニ王女の住んでいた家の事を歌ったメレ。王族の話を交えながら、丁寧に踊れるようにレッスンします								
定員	20名		ストレッチ・ベーシック・歌詞確認は毎回行います								
携帯品	・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		カイウラニ王女を中心としたハワイ王朝の話 フットワーク、手の動き練習 1番練習	フットワーク 前回の復習(細かい所作の注意)	フットワーク 1番復習 Hui練習 ※Hui=コーラス	フットワーク 前回の復習 2番練習	くり返し踊り練習 体の向き、顔の向き、手の高さなどの確認	何度も踊ってしっかり覚える(歌詞の意味を考えながら)	チームに分かれて構成して踊ってみる	歌にふさわしいレイなどを身に付けて踊る お互いに観賞して踊りおさめ	
<b>昼の部 13:30 ~ 15:30</b>											
科目	<b>絵手紙入門</b>		9/16	9/23	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	
講師	濱田 美代		休講日 10/7								
教室	9階第3学習室		テキスト代 1,320円(持っていない方のみ) 材料費 実費若干(道具以外の資料・紙類等)								
定員	20名		絵手紙の基本について 「線が命」ということについて なぜ線が大切と言われるのか 「言葉」について 字ぼう 「切り絵・絵手紙」を楽しもう② 墨の濃淡を楽しもう 自由課題(年賀状を念頭において) 年賀状の作成								
携帯品	①線引き筆 ②彩色筆 ③顔彩 ④墨 ⑤梅皿 ⑥画仙紙 ⑦半紙 ⑧硯 ⑨下敷 ⑩筆洗(カップ3個) ⑪ティッシュペーパー ⑫ビニール袋(小1枚) ・①～⑤注文受け付けます ・⑥⑦は初日に注文ください ・⑧～⑩各自ご用意ください ※<モチーフ>は各自持参		かき方・用具・彩色について <モチーフ> 季節を感じるもの	<モチーフ> 陶器のもの	<モチーフ> 色づいた葉っぱ	<モチーフ> 自由					
科目	<b>やさしい手編み教室</b>		9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	
講師	山中 泰子		○ブルオーバー、ベスト、カーディガンの中から希望の作品を作ります(冬向きのもの)								
教室	9階第2学習室		材料費 9,000円程度								
定員	15名		・作りたい作品を見本から選ぶ ・糸を決める ・作品づくりの要点を説明する								
携帯品	・棒針6号～8号 ・カギ針5/0号、6/0号		後身頃	作り目～脇まで	袖ぐり～肩まで	前身頃	袖	肩、脇のはぎ 衿・裾、袖口のふち編み	袖付け 仕上げ		
<b>夜の部 18:30 ~ 20:30</b>											
科目	<b>美文字クリニック(ペン字・筆ペン)</b>		9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	
講師	竹中 尚子		休講日 9/23								
教室	9階第2学習室		練習用紙代 300円程度 テキスト代 300円								
定員	15名		○字はちょっとしたコツで美しくなります。そのコツを学びましょう								
携帯品	・筆記用具 ・ノート		手書き文字について 美しい文字のバランスの取り方①	自分の氏名と住所を美しく 美しい文字のバランスの取り方②	楷書と行書について	はがきの表書き 送り状や申込用紙などを書いてみよう	ひらがな・カタカナについて	伝言メモやメッセージカードなどを書いてみよう 筆ペンで書いてみよう	のし袋の書き方	総復習	
科目	<b>ヨーガ入門(夜)</b>		9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	
講師	大塚 節子		休講日 9/23								
教室	9階和室		テキスト代 500円(初受講の方のみ)								
定員	20名		○初めての方や身体の硬い方でも安心して行うことのできるヨーガをやさしくお伝えします								
携帯品	・動きやすい服装 ・敷き物(厚めのバスタオルまたはヨーガマット) ・ハンカチ		ヨーガの心得 調身・調息・調心	若さと健康は良い 姿勢から	ヨーガで上手に リラックス	体幹を安定させよう	足腰強化で老化 予防	気の流れを良く するブレンダー ヤマ	心を穏やかに ストレス解消する 瞑想	日頃のヨーガ	

木曜日の



科目		学習予定日		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩		
<b>朝の部 10:00 ~ 12:00</b>															
科目	<b>竹細工入門</b>			9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19		
	講師	丹下 登	材料費等 材料費 4,000円	○使って楽しむ竹細工ということで、自分で使うことを想定しながら、深さ、大きさを考えてつくります ○基本的には盛り皿、盛り籠に持ち手を付けたりします											
	教室	10階彫塑・陶芸室		定員	12名										
携帯品	・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) ・鉛筆			全体の工程と編み方の説明		底編み		立ち上げ		胴編み		縁作り		籐巻	
<b>夜の部 18:30 ~ 20:30</b>															
科目	<b>英会話入門</b>			9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19		
	講師	菊池 春樹 ステイアンプ・チャーター	材料費等 テキスト代 1,540円	○日常生活の基本的な英語をネイティブの先生から習いましょう ○日本人講師がアシストするので安心して楽しく学べます											
	教室	9階第2学習室		定員	15名										
携帯品	・筆記用具 ・ノート			出会いの挨拶	再会の挨拶 近況報告	1日をはじめる	1日を終わる	学校・社会生活 の英語	報告・連絡・相談	パソコン・メール 用語	休日 掃除・洗濯	休日 ショッピング	いただきます ごちそうさま おいしそう など		
科目	<b>着物(着方とマナー)</b>			9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5				
	講師	岩井 信子	材料費等 テキスト代 300円	○自分で着る過程をしっかりと学習し、同時に着物での立居振舞の基本も毎回します ○着物という日本の伝統文化の世界的評価を認識でき、着物に誇りをもてるような内容にしていきます											
	教室	9階和室		定員	20名										
携帯品	(初回)・着物 ・足袋 ・裾よけ ・肌じゅばん ・長じゅばん(半衿をかけたもの) ・ひも3本 ・だて締め2本 ・タオル2枚 ※初回は帯はいりません ※携行品は毎回指示します ※着物は袷、単衣、何でもかまいません			着物の世界的 評価	着物の着方	名古屋帯を結ぶ 帯小物(帯揚げ、 帯締め)の選び方	カジュアルな着物 半巾帯 (伝統系3種)	カジュアルな着物 半巾帯 (蝶・花・文庫系)	袋帯を結ぶ 礼装用帯の選び方 礼装帯の帯締め、 帯揚げの選び方 バッグ、履物	晴れ着の装い 袋帯結び 着物、帯の合わせ方	総復習 半衿のつけ方 コートの着方、脱 ぎ方 物の受け渡しの マナー				

科目		学習予定日		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<b>朝の部 10:00 ~ 12:00</b>													
科目	<b>ヨーガ入門(朝)</b>			9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/13		
	講師	大塚 節子	材料費等 テキスト代 500円 (初受講の方のみ)	○初めての方や身体の硬い方でも安心して行うことのできるヨーガをやさしくお伝えします									
	教室	9階和室		定員	20名								
携帯品	・動きやすい服装 ・敷き物(厚めのバスタオルまたはヨーガマット) ・ハンカチ			ヨーガの心得 調身・調息・調心	若さと健康は良い 姿勢から	ヨーガで上手に リラックス	体幹を安定させ よう	足腰強化で老化 予防	気の流れを良く するブレンダー ヤーマ	心を穏やかにスト レス解消する瞑想	日頃のヨーガ		
<b>昼の部 13:30 ~ 15:30</b>													
科目	<b>日本画の基礎</b>			10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27		
	講師	荒木 陽一	材料費等 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	○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									
	教室	9階第3学習室		定員	20名								
携帯品	・鉛筆(HBとB以上の濃いもの) ・ボールペン ・パステル、色鉛筆、顔彩、水彩絵具等 ・初めての方は画材が別途必要 ※初回に必要な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	<b>大人が素敵に見える服(洋裁)</b>			9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27
	講師	長崎 八重美	材料費等 テキスト代 300円 縮尺定規 370円 L尺定規 1,600円 ハトロン紙 25円	○ワイドパンツに合うトップス(ブルゾン・ジャケット・ブラウス等)を製作します パンツと同じ布地で作るとセットアップになります									
	教室	9階第2学習室		定員	15名								
携帯品	・50cmL尺定規 ・1/4縮尺定規 ・ハサミ ・メジャー ・生地 ・無地ノート ・筆記用具 ・電卓 ・その他洋裁用具 ・1/4原型(お持ちの方)			1/4縮尺の製図に よる2種の講義	自分サイズで実物 製図	裁断 印づけ	仮縫い	補正・本縫い	本縫い			仕上げ 着装	