

# 市民学校のご案内



「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。

見学もできます！  
※要申込。詳しくは裏面をご覧ください。

**期 間** 2024年 9月17日(火) からおおむね週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 5回コース 2,500円 / 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（材料費は受講初日に講師に直接お支払いください）。

※ [前納] 表記のテキスト代は、受講料とともに前納してください。

**対 象** 16歳以上の方

**申し込み** 往復はがきに必要事項を記入のうえ申し込み ⇒ 裏面をご参照ください。

**締 切** 2024年 8月23日(金) 17時 必着

※定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は8月24日(土)以降に通知します。

当選者は開講1週間前までに受講料等を納入してください。期限までの納入が難しい場合は必ずご連絡ください。

※8月23日(金)に定員に達しなかった科目は、8月27日(火)午前8時30分から電話・窓口でも受け付けます。

**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)。

・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。

・マスク着用の指示がない講座のマスク着用は任意です。

**主 催** 公益財団法人高知市文化振興事業団・高知市

**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)

<https://www.kfca.jp/kikaku/>

HPIはこちら！



火曜日	科目	和紙ちぎり絵		講師	北村 桂子	
	時間	10:00~12:00	定員	30名	教室	9階 第3学習室 (10/1は特別学習室)
	受講料	4,000円 [納入期限 9/10]		材料費等	材料費 7,000円	
	携行品	筆記用具・手拭き・のり入れ (6×9cm位)・ハサミ				
	日程	〈全8回〉 9/17, 9/24, <u>10/1</u> , 10/8, 10/15, 10/22, 10/29, 11/5				
	内容	土佐和紙、因州和紙、美濃和紙など、和紙の表情と特長・その取り扱い方を学び、色紙サイズの季節の作品や、8Fサイズの「きのこの森」などを作ります。				
	科目	童謡・唱歌・名歌を歌う		講師	岡崎 美保子	
	時間	10:00~12:00	定員	20名	教室	11階 音楽室 (最終日のみ大講義室)
	受講料	4,000円 [納入期限 9/10]		材料費等	テキスト代 400円 [前納]	
	携行品	筆記用具・水分補給用の飲み物				
日程	〈全8回〉 9/17, 9/24, 10/1, 10/8, 10/15, <u>10/22</u> , 10/29, 11/5					
内容	曲の作られた時代や作者の思い、発声・用語・記号など正しく学び、楽しんで歌えることを大切に指導します。「夢路より」「サンタがまちにやってくる」「アベマリア」などを歌います。					
科目	油絵の基礎		講師	増田 和剛		
時間	18:30~20:30	定員	15名	教室	10階 絵画室	
受講料	5,000円 [納入期限 9/10]		材料費等	教材費 1,000円		
携行品	【初回に持参するもの】油絵道具一式・キャンバス (F15号) 1枚・筆記用具・描いてみたいモチーフ写真 (風景、静物等、モチーフが大きく鮮明に写っているもの。自分で撮影した写真に限る) L判2~3枚					
日程	〈全10回〉 9/17, 9/24, 10/1, 10/8, 10/15, 10/22, 10/29, <u>11/5</u> , 11/12, 11/19					
内容	初めて油絵 (絵画) 表現を始める受講生を対象にした実習を実施します。10回講座を通じて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が体感できる (体験) 講座です。					

水曜日	科目	楽しくらしの英会話		講師	北村 彰子 / 外国人講師 (未定)	
	時間	10:00~12:00	定員	30名	教室	9階 第2学習室
	受講料	5,000円 [納入期限 9/11]		材料費等	テキスト代 1,100円 [前納]	
	携行品	筆記用具・辞書 (お持ちの方は)				
	日程	〈全10回〉 9/18, 9/25, 10/2, 10/9, <u>10/16</u> , 10/23, 10/30, 11/6, 11/13, 11/20				
	内容	日常会話を中心に様々なシーンに対応します。有名人、文化、家族と友人、ニュース、食べ物、天候と自然、ホームタウン、テクノロジーなど。				
	科目	伝統工芸・組紐		講師	岡本 睦子	
	時間	10:00~12:00	定員	25名	教室	9階 和室
	受講料	2,500円 [納入期限 9/11]		材料費等	材料費 1,600~3,300円 (作品によって異なる)	
	携行品	ハサミ・メジャー・木綿糸・ふとん針 (初回は何も持たなくて結構です)				
日程	〈全5回〉 9/18, 9/25, <u>10/2</u> , 10/9, 10/16					
内容	初めての方は、基本の組み方二種を習得します (用途に応じた紐を組んでいただいて結構です)。継続の方は、習熟度に応じて丸台・綾竹台・高台まで指導します。					
科目	大人のためのピアノ教室		講師	熊澤 宏子		
時間	10:00~12:00	定員	10名	教室	11階 音楽室	
受講料	4,000円 [納入期限 9/11]		材料費等	教材費 2,200円 [前納] (初受講の方のみ)		
携行品	筆記用具 (鉛筆)					
日程	〈全8回〉 9/18, 9/25, <u>10/2</u> , 10/9, 10/16, 10/23, 10/30, 11/6					
内容	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。1人1台キーボードを使います。					

※「日程」のうち、下線のある日付は見学が可能です (要申込)。詳しくは裏面をご覧ください。

水曜日	科目	はじめてのオカリナ			講師	安藤 千織
	時間	13:30~15:30	定員	20名	教室	11階 音楽室
	受講料	4,000円 [納入期限 9/11]			材料費等	テキスト代 2,200円 (初受講の方のみ)
	携行品	オカリナ (アルトC管)・卓上譜面台・筆記用具				
	日程	〈全8回〉 9/18, 9/25, 10/9, 10/16, 10/23, 10/30, 11/6, 11/13				
	内容	オカリナの持ち方、吹き方など基礎から丁寧に指導します。楽譜が読めなくても大丈夫。わらべうた、童謡など、なじみのある曲を吹いてみましょう。				
	科目	陶芸入門			講師	川村 雄二
	時間	18:30~20:30	定員	20名	教室	10階 彫塑・陶芸室
	受講料	5,000円 [納入期限 9/11]			材料費等	粘土・ペーパー・釉薬その他の実費 3,000円程度
	携行品	作業用エプロン (あれば)・45Lゴミ袋2枚・30cm幅ラップ・密封容器 (タッパーなど) 小2個・物差し (20~30cm)・鉛筆 (2B以上)・消しゴム・その他お持ちの方は小道具 (要記名)				
日程	〈全10回〉 9/18, 9/25, 10/2, 10/9, 10/16, 10/23, 10/30, 11/13, 11/20, 11/27					
内容	初めての方は土に慣れるためヒモ作りから始め、湯飲み、マグカップ等を作ります。2作目からは焼きものの作りの楽しさを感じていただくため、いろいろな技法で作品を作ります。経験者は電動ロクロを使った自由制作もできます。					
科目	やさしい家庭料理			講師	住友 裕子	
時間	18:30~20:30	定員	16名	教室	10階 調理室	
受講料	2,500円 [納入期限 9/11]			材料費等	材料費 6,000円	
携行品	三角巾・エプロン・台布巾・手拭き用タオル・食器拭き用タオル・持ち帰り用容器 (お弁当箱など) ※マスク着用必須					
日程	〈全5回〉 9/18, 10/2, 10/16, 10/30, 11/13					
内容	四群点数法を基本に、毎日の食卓でのおかずをお弁当に仕上げます。①チキンカレー、②秋のきのこソースのハンバーグステーキ、③さくさくコロケ弁当、④クリスマス用ローストビーフ、⑤お正月料理・出汁をとってお雑煮 他を予定。					

木曜日	科目	アロハ・ルアナフラ			講師	中川 久美
	時間	10:00~12:00	定員	20名	教室	9階 和室
	受講料	4,000円 [納入期限 9/12]			材料費等	
	携行品	水分補給用の飲み物・タオル・筆記用具・動きやすい服装				
	日程	〈全8回〉 9/19, 9/26, 10/3, 10/17, 10/24, 10/31, 11/7, 11/14				
	内容	ハワイ王朝最後の女王リリウオカラニを讃えるフラを踊りましょう。王朝の歴史や彼女の功績に触れながら楽しく講座を進めます。ステップの種類も少なく、明るく楽しいフラです。				
	科目	美文字クリニック (ペン字・筆ペン)			講師	竹中 尚子
	時間	18:30~20:30	定員	30名	教室	9階 第2学習室
	受講料	2,500円 [納入期限 9/12]			材料費等	テキスト代 250円 [前納]
	携行品	筆記用具・ノート				
日程	〈全5回〉 9/19, 9/26, 10/3, 10/10, 10/17					
内容	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。ご希望の方にはお名前とご住所のお手本をお書きします。					

科目	竹かごを編む (旧科目名: 竹細工入門)			講師	丹下 登
時間	10:00~12:00	定員	15名	教室	10階 彫塑・陶芸室
受講料	4,000円 [納入期限 9/13]			材料費等	材料費 4,000円
携行品	筆記用具・ペンチ・切り出しナイフ (またはカッターナイフ)・千枚通し				
日程	〈全8回〉 9/20, 9/27, 10/4, 10/11, 10/18, 10/25, 11/1, 11/8				
内容	四ツ目編みの手さげかごを作ります。今回は持ち手に革を使い、竹と皮がなじむように工夫をします。最初難しいと感じても、皆さん最後は完成できます。少しだけ難しいのを楽しみましょう。				
科目	銀粘土クラフトジュエリー			講師	川村 千広
時間	13:30~15:30	定員	12名	教室	10階 工芸室
受講料	2,500円 [納入期限 9/13]			材料費等	スターターキット 6,000円程度 / 材料費 1,500円~
携行品	エプロン・タオル・筆記用具 他・初回でお知らせします				
日程	〈全5回〉 9/20, 9/27, 10/4, 10/18, 10/25				
内容	銀粘土の説明を行った後、模様選びからリング制作を始めます。また、好きな型を探し、立体的なブローチ・ペンダントトップなどを制作します。				
科目	楽しいコーラス			講師	汲田 幸世
時間	13:30~15:30	定員	25名	教室	11階 音楽室
受講料	4,000円 [納入期限 9/13]			材料費等	テキスト代 400円 [前納]
携行品	筆記用具・水分補給用の飲み物 (必要な方)				
日程	〈全8回〉 9/20, 9/27, 10/4, 10/11, 10/18, 10/25, 11/1, 11/8				
内容	柔軟体操や発声練習を行い、「手のひらを太陽に」「北上夜曲」「学生時代」「アメイジング・グレイス」など、童謡や唱歌、ポピュラーソング、世界の民謡等を合唱します。				
科目	英会話入門			講師	菊池 春樹 / トロイヤー・ウォレス-エヴァンス
時間	18:30~20:30	定員	30名	教室	9階 第2学習室
受講料	5,000円 [納入期限 9/13]			材料費等	テキスト代 2,000円 (初受講の方のみ)
携行品	筆記用具・テキスト『パターンで覚える! 英会話フレーズ2000』				
日程	〈全10回〉 9/20, 9/27, 10/4, 10/11, 10/18, 10/25, 11/8, 11/15, 11/22, 11/29				
内容	外国人講師の発音とリズムを真似しながら繰り返すことで、日常でよく使われるフレーズを覚えていきます。1回2時間の講座で1つの表現を習得していくので初心者の方でもスタートしやすい内容です。日本人講師が皆さんをアシストします。				
科目	着物 (着方とマナー)			講師	岩井 信子
時間	18:30~20:30	定員	20名	教室	9階 和室
受講料	4,000円 [納入期限 9/13]			材料費等	テキスト代 300円 [前納] (初受講の方のみ)
携行品	(初回) 着物・足袋・裾よけ・肌じゅばん・長じゅばん・紐3本・だて締め2本・タオル2枚 ※2回目以降の携行品については毎回指示します。				
日程	〈全8回〉 9/20, 9/27, 10/4, 10/11, 10/18, 10/25, 11/8, 11/15				
内容	自分で着る過程を習熟すること。基本を大切にすること。着物独自の意匠を知ること。「東洋の神秘」とうたわれる着物の魅力と世界的評価を学びます。				
科目	日本画の基礎			講師	荒木 陽一
時間	18:30~20:30	定員	15名	教室	10階 絵画室
受講料	4,000円 [納入期限 9/13]			材料費等	材料費 2,500円 (日本画の画材を全くお持ちでない場合は別途20,000円前後必要。初回に説明します)
携行品	シャープペン・ボールペン (赤)・芯が硬めと柔らかめの鉛筆 (H~2B程度)・消しゴム・色鉛筆 (あれば)				
日程	〈全8回〉 9/20, 9/27, 10/4, 10/11, 10/25, 11/8, 11/15, 11/22				
内容	「オリジナル小品コース」では、和紙パネルを作りスケッチを元に顔彩や水干絵の具を使った薄塗りの小品 (0~3号・20cm前後) を数枚制作。「模写コース」では、模写を通して制作の基礎となる技法を学び、水干絵の具と岩絵の具を使って6号和紙ボード作品 (41×32cm) を制作。いずれか、希望に応じて進めていきます。				

金曜日	科目	男の料理教室		講師	合田 末廣	
	時間	18:30~20:30	定員	24名	教室	10階 調理室
	受講料	2,500円 [納入期限 9/27]		材料費等	材料費 5,000円	
	携行品	エプロン・布巾2枚・三角巾・タッパー (容器) ※マスク着用必須				
	日程	〈全5回〉 10/4, <u>10/11</u> , <u>10/18</u> , <u>11/8</u> , <u>11/15</u>				
	内容	仲良く楽しくがモットーの教室です。料理献立レシピはその都度お渡しします。 ①しめ鯖棒寿司、②鶏カリカリ焼、③煮魚 (鯖・赤魚等)、④巻き寿司、⑤味噌ラーメンを予定。				

土曜日	科目	ヨーガ入門		講師	大塚 節子	
	時間	10:00~12:00	定員	30名	教室	9階 和室
	受講料	4,000円 [納入期限 9/14]		材料費等	テキスト代 500円 (初受講の方のみ)	
	携行品	厚めのバスタオル・動きやすい服装・ハンカチ				
	日程	〈全8回〉 <u>9/21</u> , 9/28, 10/5, 10/12, 10/19, 10/26, 11/9, 11/16				
	内容	初めての方や身体の硬い方でも無理せず行えるよう、健康法としてのヨーガのやり方をお伝えします。上手なリラクセス方法、足腰の鍛え方、生命力を高める調気法、心を鎮める瞑想など。				

土曜日	科目	お菓子とパンの教室		講師	山脇 由佳	
	時間	10:00~12:00	定員	16名	教室	10階 調理室
	受講料	2,500円 [納入期限 9/21]		材料費等	材料費 5,000円	
	携行品	エプロン・三角巾・手拭き用タオル・食器拭き用タオル・持ち帰り用容器・筆記用具				
	日程	〈全5回〉 9/28, <u>10/19</u> , <u>11/9</u> , <u>11/23</u> , <u>12/7</u>				
	内容	約2時間で家庭でも簡単に作れるパンやお菓子を作ります。①ピザとカルツォーネ、②ビスコッティとフルーツゼリー、③ぼうしパン、④モンブラン、⑤シュトーレンを予定。				

土曜日	科目	のびのび体操		講師	瀬川 佳津江	
	時間	10:00~12:00	定員	20名	教室	11階 軽運動室
	受講料	4,000円 [納入期限 9/14]		材料費等		
	携行品	動きやすい服装・シューズ				
	日程	〈全8回〉 <u>9/21</u> , <u>9/28</u> , <u>10/5</u> , <u>10/19</u> , <u>10/26</u> , <u>11/9</u> , <u>11/16</u> , <u>11/30</u>				
	内容	骨格の歪みを整え自律神経、血流の流れを活発化するストレッチで背骨の歪みを改善しながら柔軟性を高めます。脳トレ、筋トレ、有酸素運動を楽しく行います。仲間と一緒に免疫力アップと健康な体づくりに参加しませんか。				

土曜日	科目	大人が素敵に見える服(洋裁)		講師	長崎 八重美	
	時間	13:30~15:30	定員	18名	教室	9階 第3学習室
	受講料	5,000円 [納入期限 9/14]		材料費等	テキスト代300円[前納]・縮尺定規462円・L尺定規 2,057円・自在定規440円・ハトロン紙 30円 (持ってない方へ販売します)	
	携行品	(初回) 筆記用具・無地ノート・1/4縮尺定規・メジャー (2回目以降) 洋裁用具・ハサミ・電卓・50cmさし・生地				
	日程	〈全10回〉 <u>9/21</u> , <u>9/28</u> , <u>10/5</u> , <u>10/12</u> , <u>10/19</u> , <u>10/26</u> , <u>11/9</u> , <u>11/16</u> , <u>11/23</u> , <u>11/30</u>				
	内容	初めての方にもわかりやすく、ゆっくりとした作業スピードで秋のワンピースを制作します。パンツとコーディネートできるデザインや、着物のリフォームもできます。				

※「日程」のうち、下線のある日付は見学が可能です (要申込)。詳しくは裏面をご覧ください。

# 市民学校 申込方法

◆締切 2024年8月23日(金) 17時 必着

※1つの科目につき、往復はがき1人1枚でお申し込みください。

〈記入例〉

【返信の表面】	【往信の裏面】	【往信の表面】	【返信の裏面】
<p>63円</p> <p>□□□□□□□□</p> <p>返信</p> <p>様</p> <p>高知市〇〇町×××</p> <p>※ここには、申し込まれる方の住所・氏名をご記入ください。</p>	<p>①郵便番号</p> <p>②住所</p> <p>③氏名(ふりがな)</p> <p>④生年月日 ⑤性別</p> <p>⑥電話番号</p> <p>⑦昼間の連絡先</p> <p>⑧受講希望科目</p> <p>⑨過去に市民学校でその科目を受講された回数</p>	<p>63円</p> <p>781-9529</p> <p>往信</p> <p>市民学校 係</p> <p>高知市九反田2-1-1 高知市文化振興事業団</p>	<p>※この面には何も記入しないでください。</p>

## 市民学校を見学してみませんか？

「初めてなので不安」「教室の雰囲気を知りたい」…などとお考えの方、ぜひご見学のうえ、次回の市民学校受講をご検討ください。

【見学可能日】 日程表のうち、下線のある日付（お一人様1科目につき1回まで）

【見学申込】 9月11日(水) 8時30分から電話・窓口で受け付け

【見学方法】 見学当日、かるぽーと8階事務室にお越しください。  
時間内でしたらいつでも入退室できます。

【備考】 講義中の先生への質問等はお受けできません。

また、テキスト等はお渡しできませんのでご了承ください。

なお、初回の見学の場合、定員に空きがあれば今回からの受講申込が可能な科目もあります。  
事務室窓口にお問い合わせのうえお申し込みください。



【PR】LINE公式アカウント「**かるちゃーず**（高知市文化振興事業団サポーターズクラブ）」友だち募集！

高知市文化振興事業団主催事業の最新情報や、  
無料招待クーポンを配信中です。

市民学校の情報もお知らせ予定。是非友だち登録をお願いします。

