

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。

期 間 2025年 5月10日(土) 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ぼーと内 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 2025年 4月11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4月15日(火)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。

※4月11日(金)に定員に達しなかった科目は、4月15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、また受講時のかるぼ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。

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!



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2学習室
受講料	4,000円 [納入期限 5/6]			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〉 5/13, 5/20, 5/27, 6/3, 6/10, 6/17, 6/24, 7/1				
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「上高地の山々」などを作ります。				
科目	男の料理教室	曜日・時間帯 変更	女性も 参加OK	講師	合田 末廣
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 5/6]			材料費等	材料費 5,000円
携行品	エプロン・布巾2枚・三角巾 ※マスク着用必須				
日程	〈全5回〉 5/13, 5/20, 5/27, 6/3, 6/10				
内容	調理歴55年の男性講師による、仲良く楽しくがモットーの教室です。女性の参加も大歓迎！①鶏肉カリカリ焼き (にんにく味)、②とろとろオムライス (デミグラス風ソース)、③小魚の握り寿司 (3枚おろし、寿司調合酢伝授)、④タレから作る焼肉丼、⑤白身魚のムニエル・スープパゲティを予定。				
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	25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 5/6]			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〉 5/13, 5/20, 5/27, 6/3, 6/10, 6/17, 6/24, 7/1				
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。「野に咲く花のように」「ドロップスのうた」「ドレミの歌」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 5/6]			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〉 5/13, 5/20, 5/27, 6/3, 6/10, 6/17, 6/24, 7/1, 7/8, 7/15				
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。				
科目	はじめてのオカリナ	曜日・時間帯 変更	オカリナ 貸出OK	講師	安藤 千織
時間	18:30~20:30	定員	20名	教室	11階 音楽室
受講料	4,000円 [納入期限 5/6]			材料費等	テキスト代 2,640円 (初受講の方のみ)
携行品	オカリナ (アルトC管/教室内で注文も可: 4,400円~)・卓上譜面台・筆記用具				
日程	〈全8回〉 5/13, 5/20, 5/27, 6/3, 6/10, 6/17, 6/24, 7/1				
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。オカリナの貸し出しもできます (教室時のみ。持ち帰り不可)。				

※「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。

科目	楽しいくらしの英会話			講師	北村 彰子／ジェイコブ・ガーベツ
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 5/7〕			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〉 5/14, 5/21, 5/28, 6/4, 6/11, 6/18, 6/25, 7/2, 7/9, 7/16				
内容	日常会話を中心に様々なシーンに対応します。日課・習慣・癖、旅行、スポーツ、クッキング、健康、買い物、レストラン・カフェ、音楽、ボディランゲージ、環境など。				
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	4,000円〔納入期限 5/7〕			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8回〉 5/14, 5/28, 6/4, 6/11, 6/18, 6/25, 7/2, 7/9				
内容	初めての方は、基本の組み方三種を習得します（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 5/7〕			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〉 5/14, 5/21, 5/28, 6/4, 6/11, 6/18, 6/25, 7/2				
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。				
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 5/7〕			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（タッパー等／直径7cm程度）小2個・物差（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〉 5/14, 5/21, 5/28, 6/4, 6/11, 6/18, 6/25, 7/9, 7/16, 7/23				
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作目からはいろいろな技法で焼き物作りを楽しみましょう。希望者は板作りによるシーサーまたは来年の干支（午）の陶飾りも作れます。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 5/7〕			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 ※マスク着用必須				
日程	〈全5回〉 5/14, 5/28, 6/18, 7/2, 7/16				
内容	1日ですべてをどれだけ食べれば良いか、四群点数法を説明しながら、初夏から夏のお料理を作ります。 ①主食・主菜・副菜・お汁、②カレー2種（ホワイトカレー・キーマカレー）、③オムライス・テリイヌ、④素麺・夏の揚げ物、⑤中華風和え物・いかのあんかけ 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 5/8]		材料費等		
	携行品	動きやすい服装・水分補給用の飲み物・筆記用具				
	日程	〈全8回〉 5/15, 5/22, 5/29, 6/5, 6/12, 6/19, 6/26, 7/3				
	内容	愛情たっぷりユーモアのある楽しい曲「Tūtū E」を踊ります。基本ステップとハンドモーションの練習に加えて、タイトルの由来やハワイの家族のお話も交えて講義します。				
	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 5/8]		材料費等	テキスト代 200円 [前納]		
携行品	筆記用具・ノート					
日程	〈全5回〉 5/15, 5/22, 5/29, 6/5, 6/12					
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。					

金曜日	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 5/9]		材料費等	材料費 4,000円	
	携行品	鉛筆・切り出しナイフ (またはカッターナイフ)・ペンチ (できれば先が平らなもの)・千枚通し (目打ち)				
	日程	〈全8回〉 5/16, 5/23, 5/30, 6/6, 6/13, 6/20, 6/27, 7/4				
	内容	竹の器を作ります。亀甲編みという編み方で、直径30cmくらいの予定です。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	4,000円 [納入期限 5/9]		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8回〉 5/16, 5/23, 5/30, 6/6, 6/13, 6/27, 7/4, 7/11				
	内容	初心者の方へはまず素材を説明し、銀粘土に触れてみることから始めます。その後ペンダントトップやリングなど、要望に応じて一つずつ作っていきます。自由制作もできます。				
	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 5/9]		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〉 5/16, 5/23, 5/30, 6/6, 6/13, 6/20, 6/27, 7/4					
内容	軽い体操や呼吸法、発声練習をしてから曲に取り組みます。「われは海の子」「アンパンマンのマーチ」「大きな古時計」など、全曲簡単な二部の合唱曲です。パート練習をして合わせていきます。					
科目	英会話入門		講師	菊池 春樹/スコット・マカラック		
時間	18:30~20:30	定員	30名	教室	9階 第2学習室 (6/20・7/4は音楽室)	
受講料	5,000円 [納入期限 5/9]		材料費等	テキスト代 2,100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〉 5/16, 5/23, 5/30, 6/6, 6/13, 6/20, 6/27, 7/4, 7/11, 7/18					
内容	日常会話でよく使う基本的な言い回しや短いフレーズを毎週1つずつ習得していきます。毎回、色々なシチュエーションでの例文を使用し、英会話で最も基本的でよく使うフレーズをネイティブ講師と日本人講師と一緒に学ぶ、初心者向けのレッスンです。					

金曜日	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 5/9]		材料費等	材料費 2,500円 (初めての方は別途画材実費2,000円。筆や筆洗等貸出可。初回に説明します)	
	携行品	芯が硬めと柔らかめの鉛筆・消しゴム・ボールペン (赤)・色鉛筆 (あれば)・経験者は日本画用画材をお持ちください (絵具・膠等)				
	日程	〈全8回〉 5/16, 5/23, 5/30, 6/6, 6/13, 6/20, 6/27, 7/4				
	内容	自作の和紙パネルや麻紙ボードを使い、名画の模写や、季節の色紙、日本画小品等を制作します。「オリジナル小品コース」では、スケッチを元に顔彩や水干絵の具を使って薄塗りの小品 (0号~3号・20cm前後) を数枚制作。「模写コース」では、日本画用の6号和紙ボード(41cmx32cm) に水干絵の具や岩絵の具を使った制作の基礎となる技法を模写を通して学びます。				

土曜日	科目	ヨガ入門		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 5/10]		材料費等	テキスト代 500円 (初受講の方のみ)	
	携行品	厚めのパスタオル (またはヨガマット)・動きやすい服装・ハンカチ				
	日程	〈全8回〉 5/17, 5/24, 5/31, 6/7, 6/14, 6/21, 6/28, 7/5				
	内容	心と身体の健康法としてのヨガのやり方をわかりやすくお伝えします。初体験の方や体の硬い方でも無理せず行っていただけます。ヨガで心と身体をリラックスさせましょう。				
	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 5/10]		材料費等	材料費 5,000円	
	携行品	エプロン・三角巾・手拭きタオル・食器拭きタオル・持ち帰り用容器・筆記用具				
日程	〈全5回〉 5/17, 5/31, 6/14, 6/21, 7/12					
内容	家庭でも簡単に作れるパンやお菓子を作ります。道具や型も最小限で手作りを楽しみましょう。 ①レーズンカンパーニュ、②ガトーウィークエンド、③塩パン、④フロランタン、⑤調理パン (卵パン・ウインナーパン) を予定。					
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 5/10]		材料費等			
携行品	動きやすい服装・シューズ (室内用)・水分補給用の飲み物					
日程	〈全8回〉 5/17, 5/24, 5/31, 6/7, 6/14, 6/21, 6/28, 7/5					
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。					
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 (5/24・6/21・7/5は絵画室)	
受講料	5,000円 [納入期限 5/3]		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・ハترون紙30円 (持ってい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〉 5/10, 5/17, 5/24, 5/31, 6/7, 6/14, 6/21, 6/28, 7/5, 7/12					
内容	ジレーまたはジャンパースカートを製作します。講義を参考にして、好みのデザインで作ります。					

※「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 2025年4月11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>85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受講希望科目</p> <p>⑧過去に市民学校でその科目を受講された回数</p>	<p>85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 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】 5月7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。

