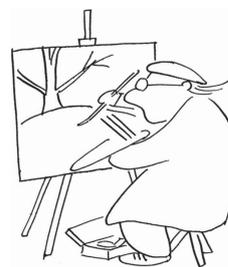


市民学校のご案内



「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 2025年 9月24日(水) 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 8月22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26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。ご連絡がない場合、受講できないことがあります。

※8月22日(金)に定員に達しなかった科目は、8月26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。

(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 9/23]			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〉 9/30, 10/7, 10/14, 10/21, 10/28, 11/4, 11/11, 11/18				
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「紅葉」などを作ります。				
科目	男の料理教室 <small>女性も参加OK</small>			講師	合田 末廣
時間	10:00~12:00	定員	20名	教室	10階 調理室
受講料	2,500円 [納入期限 9/23]			材料費等	材料費 5,000円
携行品	エプロン・布巾2枚・三角巾・持ち帰り用容器 (タッパー等) ※マスク着用必須				
日程	〈全5回〉 9/30, 10/7, 10/14, 10/21, 10/28				
内容	仲良く楽しくがモットーの教室です。皆で足並み揃えてチャレンジしましょう。家庭でも簡単にできる本格的な味付け、手順が学べます。女性も参加できます！①味噌ラーメン、②煮穴子天井、③手巻きずし・イナリずし、④ジャンボきつねうどん、⑤ポークチャップ (デミグラスソース風) 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 9/23]			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〉 9/30, 10/7, 10/14, 10/21, 10/28, 11/4, 11/11, 11/18				
内容	曲の作られた時代や作者の思い、発声・用語・記号などを正しく学び、楽しんで歌えるように大切に指導します。「禁じられた遊び」「子鹿のバンビ」「フニクリ・フニクラ」など、幅広く歌いましょう。				
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 9/23]			材料費等	教材費 1,000円 (材料費含む)
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〉 9/30, 10/7, 10/14, 10/21, 10/28, 11/4, 11/11, 11/25, 12/2, 12/9				
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 <small>オカリナ貸出OK</small>			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 9/30]			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/教室内で注文可: プラスチック製4,400円~)・卓上譜面台・筆記用具				
日程	〈全8回〉 10/7, 10/14, 10/21, 11/4, 11/11, 11/18, 11/25, 12/2				
内容	楽譜が読めなくても大丈夫。オカリナの指づかいや音の出し方をゆっくりていねいに練習します。童謡や唱歌など懐かしい曲を中心に、少しずつレパートリーを増やしていきます。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・ガーベッツ
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 9/24〕			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〉 10/1, 10/8, 10/15, 10/22, 10/29, 11/5, 11/12, 11/19, 11/26, 12/3				
内容	日常会話を中心に様々なシーンに対応します。自己紹介、経験や体験、不安・恐れ、用事、行動と性格、広告、祭り、映画、評価など。				
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 9/17〕			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〉 9/24, 10/1, 10/8, 10/15, 10/22, 10/29, 11/5, 11/12				
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 9/24〕			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〉 10/1, 10/8, 10/15, 10/22, 10/29, 11/5, 11/12, 11/19				
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 9/17〕			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）小2個・ものさし（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〉 9/24, 10/1, 10/8, 10/15, 10/22, 10/29, 11/5, 11/19, 11/26, 12/3				
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 9/24〕			材料費等	材料費 7,500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・保冷剤 ※マスク着用必須				
日程	〈全5回〉 10/1, 10/15, 10/29, 11/5, 11/19				
内容	1日に何をどれだけ摂取したら良いか、健康維持のための四群点数法を基本に楽しく作りすすめます。 ①中華料理（青椒肉絲他）、②乳カルシウム料理と手打ちうどん、③郷土料理（くじら汁他）、④クリスマス料理（チキンの丸焼き、きのこのテリーヌ）、⑤お正月料理（魚の姿寿司他）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 9/18]			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〉 9/25, 10/2, 10/9, 10/16, 10/23, 10/30, 11/6, 11/13				
	内容	楽しく可愛い日本語の曲「パイナップル・プリンセス」を踊ります。ステップの種類も少なく、比較的やさしい内容となっています。初心者の方にも基本のステップやハンドモーションなど、ゆっくりお伝えします。				
	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 9/25]			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〉 10/2, 10/9, 10/16, 10/23, 10/30					
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。はがきの表書き・のし袋の書き方も練習します。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			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 9/19]			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・千枚通し (目打ち)				
	日程	〈全8回〉 9/26, 10/3, 10/10, 10/17, 10/24, 10/31, 11/7, 11/14				
	内容	初めての方も楽しく挑戦できる手提げかごを作ります。完成品を使うのも楽しいものです。				
	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 9/19]			材料費等	スターターキット 6,500円/材料費 2,000円~
	携行品	エプロン・タオル・筆記用具				
	日程	〈全8回〉 9/26, 10/3, 10/10, 10/17, 10/31, 11/7, 11/21, 11/28				
	内容	初心者の方、継続の方、一人ひとりそれぞれの要望に応え、新しい技法や季節に合ったアクセサリーを取り入れていきます。ペンダントトップ、リングなどのほか、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 9/26]			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〉 10/3, 10/10, 10/17, 10/24, 10/31, 11/7, 11/14, 11/21				
	内容	最初に簡単な体操や呼吸法、発声練習をしてから曲に取り組みます。「おおブレネリ」「恋の季節」「また逢う日まで」など、やさしい二部の合唱曲を歌いましょう。12月14日にかかるぽーとで開催される「郷土演芸大会」に出演予定です。				
	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 (10/31は第3学習室・11/28は音楽室)
受講料	5,000円 [納入期限 9/26]			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〉 10/3, 10/10, 10/17, 10/24, 10/31, 11/7, 11/14, 11/21, 11/28, 12/5					
内容	英会話で必要な基本の表現を、発音も含めてパターン練習します。表現の意味を理解した後は、会話で使えるようになるまで、前後の単語を入れ替えていろんなシチュエーションに対応できるように練習します。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	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 9/19〕		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・長じゅばん・肌じゅばん・裾よけ・紐3本・だて締め2本・足袋・タオル2枚 （2回目以降）上記に加え帯・帯小物など。その前の回に説明します。自宅にあればお持ちください。				
	日程	〈全8回〉 9/26, 10/3, 10/10, 10/17, 10/24, 10/31, 11/7, 11/14				
	内容	基本をしっかりとして学習します。普段着・礼装共に、自分で着られることを目標とします。季節と着物・衣替えや、着物と帯の文様の合わせ方などについても考えます。				
	科目	日本画の基礎 <small>画材一部貸出OK</small>		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 9/26〕		材料費等	材料費 2,500円（初めての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（絵の具・膠等）					
日程	〈全8回〉 10/3, 10/10, 10/31, 11/7, 11/14, 11/21, 11/28, 12/5					
内容	自作の和紙パネルや色紙を使い、オリジナルの日本画小品や名画の模写、季節の色紙等を制作します。					

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 9/20〕		材料費等	テキスト代 500円（初受講の方のみ）	
	携行品	厚めのバスタオルまたはヨーガマット・動きやすい服装・ハンカチ				
	日程	〈全8回〉 9/27, 10/4, 10/11, 10/18, 10/25, 11/8, 11/15, 11/22				
	内容	心身の健康を目的にヨーガ行法をお伝えします。体の硬い方でも無理せずに行えるヨーガです。ヨー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	20名	教室	10階 調理室
	受講料	2,500円〔納入期限 9/20〕		材料費等	材料費 6,000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〉 9/27, 10/11, 10/25, 11/8, 11/15				
	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オニオンチーズフォカッチャ、②キャロットケーキ、③コーヒーパーン、④フルーツタルト、⑤シュトーレンを予定。				
	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 9/20〕		材料費等		
	携行品	水分補給用の飲み物				
日程	〈全8回〉 9/27, 10/4, 10/11, 10/25, 11/8, 11/15, 11/22, 11/29					
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（10/18・11/29は絵画室）	
受講料	5,000円〔納入期限 9/20〕		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）裁縫用具・ハサミ・のり・50cmさし・生地・L尺定規・ハترون紙					
日程	〈全10回〉 9/27, 10/4, 10/11, 10/18, 10/25, 11/8, 11/15, 11/22, 11/29, 12/6					
内容	秋の装いに重宝するオシャレな上着を講義やテキストを参考にして製作します。着物地での製作や、裏地付きもできます。					

※「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 2025年8月22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>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 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤性別 ⑥電話番号 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</p>	<p>85円 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】 9月19日(金) 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。ぜひ友だち登録をお願いします。

