

高知市立中央公民館

2025年 市民講座のご案内



期 間／2025年11月11日(火)～2026年1月31日(土) <5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希望講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)
⑤生年月日⑥性別⑦電話番号⑧昼間の連絡先をご記入のうえ、下記申し込み先へ
2025年10月17日(金)17時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10月21日(火)以降に通知します。

※定員に達しない場合は、10月21日(火)午前8時30分から電話・窓口でも受け付けます。

※受講料・教材費は8階事務室にて前納してください。お支払いいただいた受講料・教材費は返金できません。

※材料費は講座初日に、講師に直接お支払いください。開講日直近になっての取り消しや、開講後の欠席は原則として材料費をお支払いいただけます。あらかじめご了承ください。

※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・振替休日は開館)。お問い合わせ・ご来館の際にはご注意ください。

※講師の都合や天候等の状況により、やむを得ず日程変更や中止する場合があります。

※筆記用具等は各自お持ちください。

※受講時のかるぼーと地下駐車場のご利用は有料です(30分150円)。

【主催】

公益財団法人高知市文化振興事業団・高知市

【お申し込み・お問い合わせ】

〒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

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

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、割引クーポンなどを配信中です。
右上の二次元コードを読み取って、友だち登録をお願いします。

■▼ビギナーのための「おうちコーヒー講座」

～おいしいコーヒーのことを楽しく学ぼう～

講師 SCAJ 認定コーヒーマイスター COFFEE plus+ 林 竜哉

家でおいしいコーヒーを淹れてみたい!! と思っても、器具のこと、コーヒー豆や保存のこと、淹れ方など、最初はみんなわからないことばかり。ネットの情報も多すぎるし、専門店に行くのは敷居が高いしなあ…と感じる方もいるのではないのでしょうか?

この講座では、自分のライフスタイルに合った器具選びから、コーヒーのこと、ドリップのコツなど、これから始めてみたいというビギナーさんにもわかりやすく、いろいろな体験を交えながらお伝えしますので、どうぞ安心してご参加ください。

日々の暮らしの中で、無理をせず、おいしいコーヒーと上手に付き合っていくヒントを見つけていただけると嬉しいです。

月 日	テーマ
11/11 (火)	座学 / おうち珈琲コトはじめ 家でも手軽に使える器具の紹介や、コーヒー豆のこと、保存のことなど「これだけは知っておいた方がいいポイント」をお伝えします。 3種のコーヒーの飲み比べなどの体験を通して楽しく学んでいきましょう。
11/18 (火)	実習 / ドリップでコーヒーを淹れてみよう ペーパードリップをする時に私たちが気をつけているコツを、実習を通してお伝えします。まったく初めての方は新鮮な楽しみを、日頃から淹れている方は今までよりおいしくなったと、それぞれ感じてもらえる一日になればと思っています。

〈開講時間〉 火曜日 18:30～20:00 全2回

〈定 員〉 20名

〈会 場〉 高知市文化プラザかるぽーと 10階 調理室

〈受講料〉 1,100円

〈材料費〉 1,500円(2回分)

〈持ち物〉 11/11 (火): 筆記用具

11/18 (火): エプロン

※受講料は8階事務室にて前納してください。

※材料費は講座初日に、講師に直接お支払いください。材料準備の都合上、開講日直近になっての取り消しや開講後の欠席は、原則として材料費をお支払いいただきます。

■『源氏物語』若紫巻を読む

講師 高知県立大学文化学部 講師 中瀬 将志

光源氏と紫の上の出会いの場面を描く『源氏物語』若紫巻を読んでいます。
国語教科書に掲載されることもある有名な巻ですが、『源氏物語』のほかの巻や、『源氏物語』以外の作品との関係を踏まえて読むことで、新たな発見があるかもしれません。
注釈付きのテキストを使用しますので、古文を読むのが苦手という方もお気軽にご参加ください。

月 日	テーマ
11/14(金)	北山の垣間見
11/21(金)	光源氏と藤壺
12/5(金)	光源氏と紫の上

〈開講時間〉 金曜日 10:00～11:30 全3回
〈定 員〉 40 名
〈会 場〉 高知市文化プラザかるぽーと 9 階 特別学習室
〈受講料〉 900 円
〈教材費〉 200 円 (3 回分)

※受講料・教材費は 8 階事務室にて前納してください。



■組子細工 ～伝統工芸の魅力発見～

講師 株式会社 土佐組子

日本の伝統工芸技術の組子細工は、小さな木片を組み込んで作る木工技術です。日本建築の障子や欄間の建具装飾として目にされたこともあるのではないのでしょうか。

釘を使わずに細い木片を組み合わせることで作り出す美しい幾何学模様の魅力を、作品制作を通じて感じてみましょう。

月 日	テーマ
12/6(土)	組子細工で制作「壁掛け mini アートパネル」

〈開講時間〉 土曜日 10:00～11:30 全1回

〈定 員〉 20名

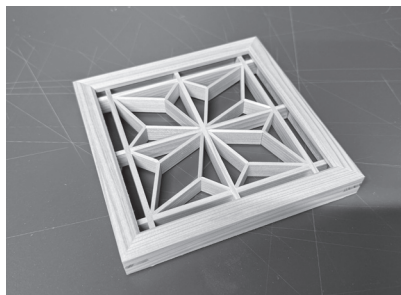
〈会 場〉 高知市文化プラザかるぼーと 9階 第2学習室

〈受講料〉 550円

〈材料費〉 2,000円

※受講料は8階事務室にて前納してください。

※材料費は講座初日に、講師に直接お支払いください。材料準備の都合上、開講日直近になっての取り消しや開講後の欠席は、原則として材料費をお支払いいただきます。



■和紙に描く名画

講師 和紙アーティスト 竹山 美紀

A3 サイズほどの大きな和紙にオイルパステルを使って好きな名画を描きます。
初心者の方でも綺麗に描ける方法を和紙の魅力とともにお伝えさせていただきます。
名画は数種類こちらでご用意いたしますので、1回目の最初にお選びください。

月 日	テーマ
1/10(土)	下絵
1/24(土)	ベース作り
1/31(土)	仕上げ

〈開講時間〉 土曜日 10:00～12:00 全3回
〈定 員〉 20 名
〈会 場〉 高知市文化プラザかるぼーと 9階 第3学習室
〈受講料〉 1,700 円
〈材料費〉 3,000 円（3回分）

※受講料は 8 階事務室にて前納してください。

※材料費は講座初日に、講師に直接お支払いください。材料準備の都合上、開講日直近になっての取り消しや開講後の欠席は、原則として材料費をお支払いいただきます。



■身体が整う朝の美姿勢エクササイズ

講師 フィットネスインストラクター 橋田 奈津

「自分の身体は、自分で整える」

膝・股関節・腰など、姿勢の要となる部分を順に整えながら、見た目の美しさだけでなく、「軽やかに動ける」「疲れにくい」身体を目指します。ほぐす・伸ばす・筋力アップ。更に身体全体を心地よく動かしながら、誰でも無理なく取り組める内容で進めていきます。

姿勢が変われば、動きが変わる。

動きが変われば、毎日がもっと軽やかに変わっていく——。

そんな変化を一緒に楽しみましょう。

月 日	テーマ
1/17(土)	下半身から整える！ 美脚・健脚で美しい姿勢の第一歩
1/24(土)	体の中心から整える！ ブレない美姿勢づくり
1/31(土)	美姿勢を日常に！ 習慣にすることで、軽やかに動けるカラダへ

〈開講時間〉 土曜日 10：00～11：30 全3回

〈定 員〉 20名

〈会 場〉 高知市文化プラザかるぽーと 9階 和室

〈受講料〉 1,700円

〈材料費〉 550円（スモールボール購入希望者のみ）

〈持ち物〉 長めのタオル（なければフェイスタオル可）

ヨガマット、飲み物（水分補給用）

※受講料は8階事務室にて前納してください。

※材料費は講座初日に、講師に直接お支払いください。材料準備の都合上、開講日直近になっての取消しや開講後の欠席は、原則として材料費をお支払いいただきます。