

平成 30 年度 高知市勤労者交流館

後期講座案内

【申込期間】平成 30 年 10 月 4 日(木)～平成 30 年 10 月 18 日(木)まで
※開催講座は、10 月 18 日(木)以降も定員に達するまで受け付けます。

【会 場】 高知市勤労者交流館（高知市丸池町 1 番 1-14 号）

【申込方法】 電話及び窓口で受け付けます。

TEL 883-2244・885-9739（高知市勤労者交流館）

受付時間：火～土曜日 8:30～19:00 / 日曜日 8:30～17:00

※申込みは先着順で受け付けます。定員に達し次第、申込みを締め切ります。

※開催が決まり次第、電話連絡いたします。

※最少催行人数に達しない講座は、開催いたしません。

【受 講 料】 講座開催決定後、開始の 1 週間前までにお支払いください。

※開催が決まり次第、電話連絡いたします。

※受講料の払戻しは行いません。

【対 象】 16 歳以上の高知市在住または市内に勤務している方及び
クンペル高知会員

会員限定特典

クンペル高知会員には受講料を一部助成します！

◇助成金 各講座・・・1コースにつき 1,000 円

【そ の 他】 日程・使用室は、講師の都合等によって変更する場合があります。

台風や地震等やむを得ない事情で講座を開講できない場合は、日程を変更したり、中止したりすることがあります。

公益財団法人 高知勤労者福祉サービスセンター

ヨーガ (各10回コース)

講師：大塚 節子先生

ヨーガとは、古代インド発祥の修行法です。現在では、アーサナ（座法）やブラーナーヤマ（呼吸法）を重視して行う健康ヨーガに形を変え、現代人の生活に深く浸透して来ています。本講座も、健康促進、リラクゼーション効果に重点を置いた内容となっています。初心者の方でも安心して受講できます。

①	日 時 (水曜日開催)				
	19:00~21:00	11月	①21日 ②28日		
		12月	③5日 ④12日 ⑤19日 ⑥26日		
		1月	⑦9日 ⑧16日 ⑨23日 ⑩30日		

②	日 時 (土曜日開催)				
	19:00~21:00	11月	①10日 ②17日 ③24日		
		12月	④8日 ⑤15日 ⑥22日		
		1月	⑦5日 ⑧12日 ⑨19日 ⑩26日		

■定員：先着各40名（最少催行人数24名）

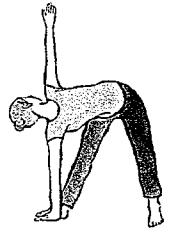
■使用室：体育室

●受講料：各6,000円

●教材費：500円（お持ちでない方は、講師に直接お支払いください。）

※テキストは前期講座と同様です。

※ヨーガマット又は厚めのバスタオル等をご持参のうえ、運動のできる服装でご参加ください。



ズンバ® (10回コース)

講師：Studio ING 横田 喜世恵先生

ズンバは、世界各国の音楽とダンスを合わせたダンスフィットネスエクササイズです。楽しく体を動かしながら心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費するので、ダイエット効果が期待できます。年齢を問わず、初心者の方でも安心して受講できます。経験者も歓迎です。

③	日 時 (金曜日開催)				
	19:00~20:00	11月	①2日 ②9日 ③16日 ④30日		
		12月	⑤7日 ⑥14日 ⑦21日		
		1月	⑧11日 ⑨18日 ⑩25日		

■定員：先着40名（最少催行人数24名）

■使用室：体育室

●受講料：6,000円

※運動のできる服装で、室内用運動靴・水分補給用飲み物・タオルをご持参ください。



日常英会話 (10回コース)

講師：岡村 静先生・外国人講師

自己紹介や挨拶など身近な日常生活で役立つ簡単な会話を中心に英語表現を学びましょう。
また、旅行中の様々な場面で役立つ会話表現も学び、海外旅行の楽しさを広げていきましょう。

④	日 時 (木曜日開催)				
	19:00~20:30	11月	①8日	②15日	③22日 ④29日
		12月	⑤6日	⑥13日	⑦20日
		1月	⑧10日	⑨17日	⑩24日

- 定 員：先着25名 (最少催行人数13名)
 - 使用室：第2研修室
 - 受講料：6,000円
 - 教材費：テキスト代 2,500円程度 (お持ちでない方は、講師に直接お支払いください。)
- ※テキストは前期講座と同様です。



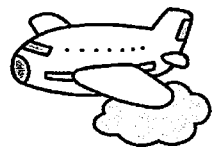
韓国語【中級】(10回コース)

講師：車 順子先生

文法を学び、文章を読んでもみます。また、日常会話や旅行で使う会話を学びます。

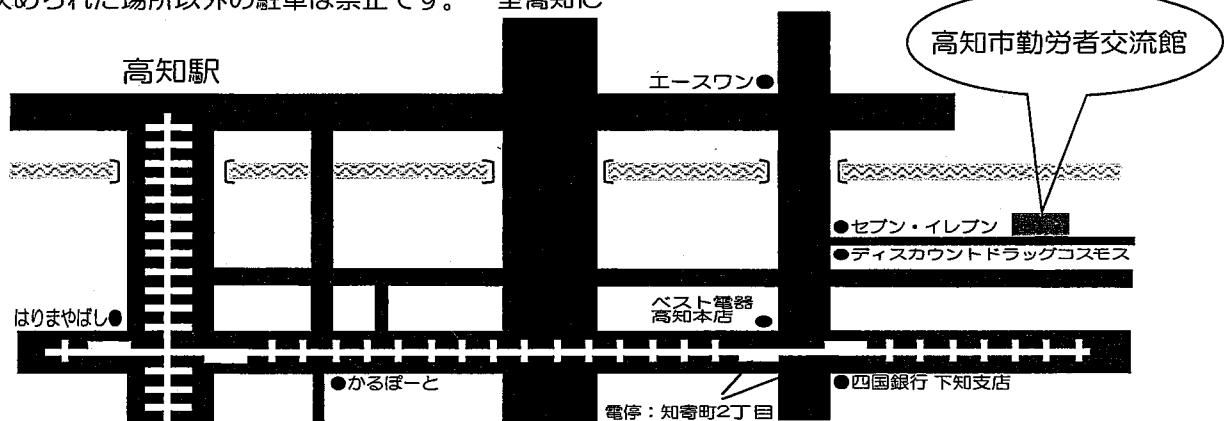
⑤	日 時 (火曜日開催)				
	19:00~20:30	11月	①6日	②13日	③20日 ④27日
		12月	⑤4日	⑥11日	⑦18日
		1月	⑧8日	⑨22日	⑩29日

- 定 員：先着25名 (最少催行人数13名)
 - 使用室：第2研修室
 - 受講料：6,000円
 - 教材費：2,500円程度 (お持ちでない方は、講師に直接お支払ください。)
- ※テキストは前期講座と同様です。



アクセスマップ

駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。
車・バイク・自転車でお越しの方は、マナーを守って停めてください。
決められた場所以外の駐車は禁止です。 至高知IC



★2018 年秋/冬のウクレレサークルのお知らせです！

8回コースで高知市勤労者交流館で年に3回予定で開催中です。

経験者の方であればお気軽にご参加頂けます。



★「ウクレレ・オハナ」（家族）グループ（代表 山路さん）

ウクレレソロ・アンサンブルのサークルです。

毎週（土）8回 10：00～11：30

9/29、10/6、13、20、27、11/10、17、24

★「ウクレレ・マカマカ」（仲間）グループ（代表 山本さん）

ウクレレ・ハワイアンのサークルです。

毎週（水）8回 10：00～11：30

9/26、10/3、10、17、24、31、11/7、14

場所：高知市勤労者交流館 会議室（先着10名ほど）

参加費：1回1,500円（1回ごとにお支払い）

1回ごとのお支払いなので、ご都合によりお休みする場合も受けやすいです！

★経験者の皆さんによるギター練習会も月1回程度開催しています。（代表 白井さん）

月1回日曜10：00～11：30 …詳しくはアトリエFにお問い合わせください。

★未経験の方には、「初めてのウクレレ・ギター体験ワークショップ」を不定期ですが、開催いたします。また1人-3名の小人数レッスンもしています。お問い合わせください。

お問い合わせは…アトリエF 福岡まで。

TEL. 088-855-5513 メール mari@atelier-forte.com