

2019年度 高知市勤労者交流館

# 前期講座案内

【申込期間】平成31年4月5日(金)～平成31年4月18日(木)まで  
※開催講座は、4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。  
※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】

- ・日程や使用室は、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。
- ・やむを得ず欠席や遅刻する場合は、なるべく早めにセンターまでご連絡ください。



公益財団法人高知勤労者福祉サービスセンター  
(愛称:クンペル高知)

イメージキャラクター  
「クンペルくん」



# 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	5月	①15日 ②22日 ③29日
		6月	④5日 ⑤12日 ⑥19日 ⑦26日
		7月	⑧3日 ⑨10日 ⑩17日

■定員：先着 40 名（最少催行人数 24 名）

■使用室：体育室

②	日 時 (土曜日開催)		
	19:00~21:00	5月	①11日 ②18日 ③25日
		6月	④1日 ⑤8日 ⑥15日 ⑦22日 ⑧29日
		7月	⑨6日 ⑩13日

■定員：先着 25 名（最少催行人数 15 名）

■使用室：和室

●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 2018 年度「後期講座」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。



# ロコモ予防&スタイルアップエクササイズ (10回コース)

講師：西村 侑剛先生

美しい姿勢は見た目年齢をグッと下げてくれます。10年後美しい姿勢でイキイキと過ごす為に、正しい姿勢とエクササイズで健康作りをしてみませんか？ストレッチ、体幹トレーニング、体操などで身体を引き締めしなやかに快適な身体を作りましょう！元劇団四季の先生が優しく教えてくれます。

③	日 時 (金曜日開催)		
	19:40~20:50	5月	①10日 ②17日 ③24日
		6月	④7日 ⑤14日 ⑥21日 ⑦28日
		7月	⑧5日 ⑨12日 ⑩19日

■定員：先着 25 名（最少催行人数 15 名）

■使用室：和室

●受講料：6,000 円

※運動のできる服装で、タオル・ヨガマット・飲み物をご持参ください。





# 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	19:00~20:30	日 時 (木曜日開催)				
		5月	①23日	②30日		
		6月	③6日	④13日	⑤20日	⑥27日
		7月	⑦4日	⑧11日	⑨18日	⑩25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 3,000 円程度 (講師に直接お支払いください。)



# 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	19:00~20:30	日 時 (火曜日開催)				
		5月	①14日	②21日	③28日	
		6月	④4日	⑤18日	⑥25日	
		7月	⑦2日	⑧9日	⑨23日	⑩30日

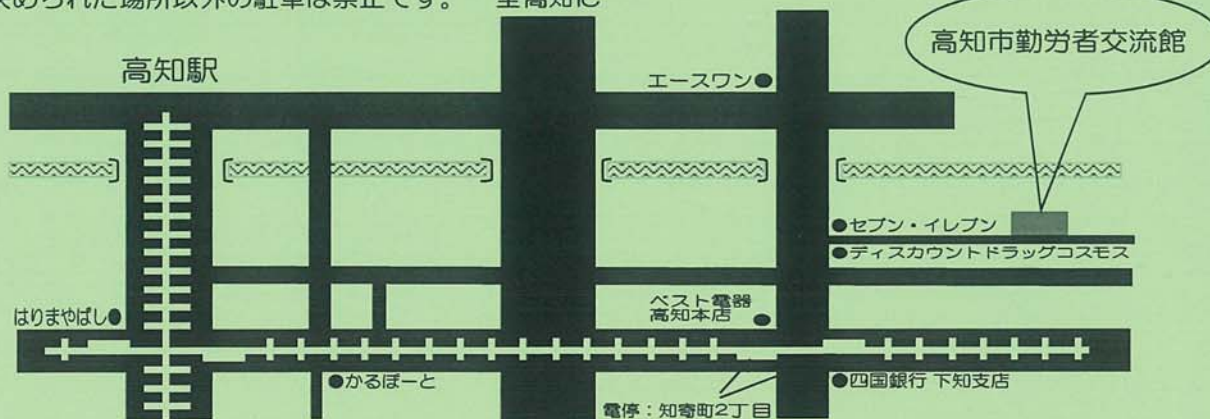
- 定員：先着 25 名 (最少催行人数 13 名)
- 使用室：第2研修室
- 受講料：6,000 円
- 教材費：2,500 円程度 (お持ちでない方は、講師に直接お支払ください。)

※テキストは2018年度「後期講座」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



## ★2019年春のウクレレサークルのお知らせです！

高知市勤労者交流館で不定期開催中です。

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。

3月、4月（土）4回 10：00～11：30（午前）

3/16、23、4/13、20

5月（土）2回 13：30～15：00（午後）

5/11、25

### ★「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。

おって、追加いたします。

---

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）

### ★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](mailto:mari@atelier-forte.com)