

令和2年度 高知市勤労者交流館 前期講座案内

【申込期間】 令和2年4月3日(金)～令和2年4月16日(木)まで
※開催講座は、4月16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）やブラーナーヤーマ（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	①13日 ②20日 ③27日
		6月	④3日 ⑤10日 ⑥17日 ⑦24日
		7月	⑧1日 ⑨8日 ⑩15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	①9日 ②16日 ③23日 ④30日
		6月	⑤6日 ⑥13日 ⑦20日 ⑧27日
		7月	⑨4日 ⑩11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。）

※テキストは令和元年度「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とハンカチをご持参のうえ、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 (木曜日開催)		
	19:40~20:50	4月	①30日
		5月	②14日 ③21日 ④28日
		6月	⑤4日 ⑥11日 ⑦18日 ⑧25日
		7月	⑨2日 ⑩9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。

※ヨガマット貸出/回300円（3本まで）



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。

④	日 時 (金曜日開催)		
	19:00~20:00	5月	①1日 ②8日 ③15日 ④22日 ⑤29日
		6月	⑥5日 ⑦12日 ⑧19日 ⑨26日
		7月	⑩3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。

⑤	日 時 (木曜日開催)		
	19:00~20:30	4月	①30日
		5月	②14日 ③21日 ④28日
		6月	⑤4日 ⑥11日 ⑦18日 ⑧25日
		7月	⑨2日 ⑩9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。

⑥	日 時 (火曜日開催)		
	19:00~20:30	4月	①28日
		5月	②12日 ③19日 ④26日
		6月	⑤2日 ⑥9日 ⑦16日 ⑧23日 ⑨30日
		7月	⑩7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 2019 年度「後期講座」と同様です。



★2020 夏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・マカマカ」

ウクレレソロ・アンサンブルとハワイアン合同グループです。

(都合により変更になる場合があります。)

●5月 土曜日 午前 10:00~11:30

5/16、23

●6月 土曜日 午後 13:30~15:00

6/6、13、27

●7月 土曜日 午前 10:00~11:30 (※7月は予定です)

7/4、11、18

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。※初心者の方もご相談ください。

(代表 臼井さん) 次回5月の日曜日を予定 10:00~会議室にて

お問い合わせ・・・TEL. 088-855-5513 メール mari@atelier-forte.com

アトリエエフ 福岡まで、お問い合わせください。

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

