



KOLEC文化教室紹介

初心者対象パソコン教室

(有)トランタン 代表取締役 田村 佐和さん

2月に開講した『初心者対象パソコン教室』では少人数のグループで和気藹々とパソコンを楽しんでいます。

パソコンには縁がないとあきらめていた方、機械はどうも苦手と尻込みをしていた方も初日から笑い声の絶えない楽しい空気が教室いっぱいに広がっています。

この教室は3人集まれば開講可能です。超初心者コースをはじめ、ビジネスで必要なワード・エクセルのコース、インターネットやメールのコース・デジタルカメラで撮った写真の活用など、多彩なコースが用意されています。

教室のパソコンを使用することももちろんできますが、ノートパソコンであれば持ち込みも可能です。順次、受講生の募集を行っていますが、3人以上のグループでお申し込みいただければ即開講となります。5月以降の教室内容として、「ブログ作成」や「ホームページ作成」「PC会計」など、新コースも開講する予定です。



書道入門 漢字・実用書道教室

藤田 紅子さん

普段の生活にちょっとゆとりを持って墨に親しんでみませんか。

初めて筆を持たれる方も、気軽に楽しく学ぶ中で、自然に美しい文字が書けるようになります。楽しい雰囲気の中で、基礎から丁寧に指導いたします。

個人の個性や自由な表現を大切にして日常役立つ細字の実用書(年賀状、暑中見舞、金封他)、近代詩文書、また漢字、仮名の古典臨書から創作へと幅広く学ぶことができ、教室はいつもなごやかな温かい心の通う場となっています。

初心者の方も大歓迎です。筆の持ち方から教えます。一緒に書を楽しみませんか。



(写真左 藤田紅子さん)



NPO高知県生涯学習支援センター内で開催する教室

社交ダンス(3ヶ月で踊れる入門コース)

◆毎週金曜日/AM10:00~AM11:00
講習料 3ヶ月 10,000円
講師 チャンススポーツダンスクラブ
徳久譲二/森本幸恵
場所 NPO高知県生涯学習支援センター内
定員 5名以上~20名

光墨会 藤田紅子 書道研究会

◆月3回 木曜日/PM1:30~PM3:30
講習料 初級 5,000円
中級以上上級者 6,500円
講師 藤田紅子
場所 NPO高知県生涯学習支援センター内
定員 20名

初心者パソコン教室

◆月/AM10:00~AM12:00 WORD趣味
PM 1:00~PM 3:00 インターネット

火/AM10:00~AM12:00 超初心者
PM 1:00~PM 3:00 デジカメ

木/AM10:00~AM12:00 WORD文書
PM 1:00~PM 3:00 超初心者

金/AM10:00~AM12:00 EXCEL
PM 1:00~PM 3:00 インターネット
講習料 各コース全8時間 8,000円
※テキスト代実費(500円程度)
講師 有限会社 トランタン
場所 NPO高知県生涯学習支援センター内
定員 3名以上~15名
パソコン貸出10台まで持込可
(バージョンの確認あり)

デジカメ教室

◆毎月第2月曜日/PM2:00~PM4:00
講習料 全12回 12,000円
講師 IPRO 藤田和久
場所 NPO高知県生涯学習支援センター内
定員 5名以上~10名

絵手紙教室入門コース

◆毎月第1・第3木曜日/PM1:30~PM3:30
講習料 全8回 8,000円(材料費込み)
講師 日本絵手紙協会公認講師 品原佐知子
場所 NPO高知県生涯学習支援センター内
定員 10名以上~10名

生花教室 入門コース

◆毎月第2・4火曜日 PM1:30~PM2:30
講習料 1回1,500円(材料費込み)
講師 国生流教授 足達恵美甫
戸梶美那甫
定員 5名以上~20名
対象者 初心者の方

時事英語

◆4月~9月
毎週水曜日/午前10:30~12:00(全15回)
受講料 1回 800円
講師 永國淳哉ならびに外国人講師
定員 20名
対象者 英検2級程度。新聞、雑誌、インターネットなど
自分の読みたい英文を持参してください。

NPO高知県生涯学習支援センター内で開催する研究会及び講習会

土佐遍路道と石仏

◆平成19年6月6日水曜日/午後2時~午後4時
(但し、変更になる場合がございます)
受講料 無料(但し資料代として500円程度)
代表者 永國淳哉/松尾干城
講師 日本石仏協会理事 岡村庄造
定員 20名
対象者 どなたでも

ジョン・マンArtクラス

◆平成19年4月14日 土曜日より(月2回)
午前10:30~12:00
受講料 1回 1,000円
講師 川村効子
定員 20名
対象者 幼児、小学生(社会人大大歓迎)

尾戸焼窯跡の発掘調査より

◆平成19年5月19日土曜日
7月14日土曜日
午後2時~午後4時
(但し、変更になる場合がございます)
受講料 無料(但し資料代として500円程度)
代表者 永國淳哉/松尾干城
講師 陶磁器研究高知市生涯学習課文化財室
浜田恵子
定員 20名
対象者 どなたでも

NPO高知県生涯学習支援センター外で開催する教室

ストレッチ教室～動ける体づくり～

- ◆毎週2回 月・水曜日／PM8:00～PM9:00
- 講習料 月4,000円
- 講師 ボニートスイミングクラブ 松田俊人
- 場所 ヘリオス 高知市横浜20-1
- 定員 30名

ビギナーサーフィン教室

- ◆5月1日～10月30日内／AM9:30～AM12:00
- 講習料 1回 2,000円
- 講師 bucci surf lesson 溝渕茂高
- 場所 幡多郡黒潮町浮鞭
- 定員 3名以上～5名

光墨会 藤田紅子 書道研究会

- ◆火曜日／PM 2:00～PM9:00
- 金曜日／AM10:30～PM0:30
- 講習料 初級 5,000円
- 中級以上上級者 6,500円
- 講師 藤田紅子
- 場所 はりまや町藤田書道教室
- 定員 20名

正蓮寺ホフステップ会 会員募集

- ◆平成19年4月1日～20年3月31日まで随時
- 年会費 12,000円(但しラウンド料金等は別途)
- 講師 塩見 靖プロ／宮尾大輔プロ
- 場所 高知ゴルフクラブ(正蓮寺コース)
- 定員 120名

水泳教室

- ◆毎週火曜日／夜の部 PM6:00～PM7:15
- 毎週水曜日／昼の部 PM1:00～PM2:00
- 講習料 週1回 月3,000円
- 週2回 月4,000円
- ※プール入場料自己負担(310円)
- 講師 ボニートスイミングクラブ 松田俊人
- 場所 県民プール
- 定員 20～30名

茶道教室

- ◆4月～ 月2回第2水曜日／PM:100～PM3:00
- 第4水曜日／PM1:00～PM3:00
- 講習料 1回 800円
- 講師 表千家教授 中平愛三子
- 場所 浜幸はりまや橋店4F茶室「睡庵」
- 定員 10名

カフェばえむ教室

- ◆毎月1回 第2木曜日(変更もあり)
- PM8:00～PM9:30
- 講習料 500円
- 講師 カフェばえむ 松下誠二オーナー
- 場所 アトラクト(e/m or LARGO)
- 定員 20名以上～30名

家庭菜園

- 場所 高知市針木(針木保育園から車で3分)
- 年間費 1坪300円 1人5坪まで

手芸のコマドリで開催中の教室

手編み教室

- ◆毎月第1・2・3・4金曜日／PM1:30～PM4:00
- 4回コース月額 5,000円／2回コース 3,000円
- 1ヵ月休む場合(在籍料) 1,000円
- 講師 井上洋子

池 敬子ミシンキルト教室

- ◆毎月第1水曜日／AM10:00～PM4:00(昼食1時間)
- 入会金 3,000円 月謝 5,500円
- 講師 池 敬子
- 定員 8名

パッチワークかんたん手芸教室

- ◆毎週月曜日／PM1:00～PM3:00
- 講習費 無料(当店で材料をお買上げの方に限ります)
- 講師 川村由紀

ビーズ教室

- ◆毎月第1・2火曜日／PM1:00～PM4:00
- 毎月第4日曜日／PM1:00～PM4:00
- 毎月第3火曜日(初心者コース)／PM1:00～PM4:00
- 講習費 無料(当店で材料をお買上げの方に限ります)
- 講師 秋山幸子

リフォーム教室

- ◆毎月第2・4水曜日／AM10:00～PM0:30
- 講習料 1回 1,000円
- 講師 岡崎多枝

手編み教室

- ◆第2・4水曜日・第1・3日曜日／PM1:00～PM4:00
- 講習費 無料
- 講師 井上洋子
- (当店で材料をお買上の方に限ります)

トールペイント教室 Marble

- ◆第1日曜日／13:00～17:00(途中休憩あり)
- 入会金 2,000円
- 講師 池 優子

戸塚刺しゅう

- ◆毎月第1・3火曜日／PM1:00～PM4:00
- 講習費 2,000円(1回)
- 講師 大石幸子

純銀教室

- ◆毎月第3土曜日／PM1:30～PM4:00
- 講習料 1,500円
- 講師 川村千広
- 材料費 実費 ※道具は貸し出いたします

ポーセラーツ(磁器上絵付け)教室

- ◆毎月第1木曜日／AM10:00～PM12:30
- 毎月第3木曜日／AM10:00～PM12:30
- 月2回講習料 3,000円
- 講師 高橋昌美

快適な生活を送る為の「PPK体操」

近年、我が国では食生活の欧米化や運動不足などの生活習慣の変化により、肥満が増加し、特に内臓脂肪型の肥満は様々な疾病を引き起こすことから、その増加が問題となっています。中高年以降になると、加齢に伴い全身持久力や筋力などの機能値が低下し、その危険性が高まります。PPK（ピンピンコロリ）体操とは、運動不足になりがちな生活スタイルを楽しい体操を行うことにより、内臓脂肪型肥満の危険性を低下させ、改善することを目的として、高知大学教育学部の神家一成先生によって考案された、①ウォーミングアップ、②ストレッチング、③有酸素運動、④筋力アップ運動、⑤脳活性運動の5つの運動を採り入れた体操です。

これまでに、2月18日に実技リーダー研修会、3月25日に理論リーダー研修会をNPO高知県生涯学習支援センターの主催により開催し、46名の方がリーダーとして認定されました。また、リーダーにはなれないが、PPK体操がどのようなものか、やってみたいという方も歓迎しております。

総務省統計局の発表によると、高知県の人口の4分の1が65歳以上の高齢者であるとされています。将来、医療保険が足りない!介護保険が足りない!と、嘆くより健康に生活を営み、最期まで元気であるように努力しましょう!頑張りましょう!

3月の活動

H19・3・7（水）／グループホーム針木虹の里

H19・3・14（水）／土佐町「レクを楽しむ会・運動教室・食を考える会」



高知市大原町 県教育センター分館体育館（H19.3.25）



室戸市 羽根公民館（H.19.3.28）

「PPK」（ピンピンコロリ）を目指して頑張りましょう! たくさんの方のご参加を!!

- 日 時：平成19年5月27日（日） 午前10時（約1時間の予定です）
- 指 導：高知大学教育学部 神家教授
生涯教育課程スポーツ科学コースの学生
- 参加人数：200名
- 受講料：無料
- 開催場所：高知市大原町 県教育センター分館体育館
- 申込場所：NPO高知県生涯学習支援センター

当日、体操のできる服装で
上履きを持ってお集まりください。



発行 2007年5月10日
NPO高知県生涯学習支援センター（KOLEC）
〒780-8031
高知市大原町132番地（教育センター分館内）
電話 088-833-0022 FAX 088-833-0023
KOLEC 電話進路相談の電話 088-833-0086
電子メール info@kolec.jp
URL http://www.kolec.jp
発行人 理事長 山本晋平
編集 NPO KOLEC編集室/印刷 中島出版印刷

