

# 憩所ニュース

No. 597

令和6年 1月 1日

編集・発行 高知市老人クラブ連合会  
高知市南部健康福祉センター2階  
高知市百石町 3-1-30  
電話 088-831-3324

高知市  
高齢者  
憲章

1. 高齢者が、生き生きとした人生を送れるよう、心身の健康と安定した暮らしが守られる町にしましょう。
2. 高齢者が、長年にわたり社会の発展に貢献してきた者として、敬愛される町にしましょう。
3. 高齢者が、培ってきた豊かな知識と経験が、家庭や地域社会で役立てられる町にしましょう。
4. 高齢者が、地域の人々との交流と温かいふれあいのなかでともに支え合える町にしましょう。
5. 高齢者が、生涯を通じて学び生きがいをもって人生を過ごせる町にしましょう。

市老連ホームページ <https://kochi-shirouren.com>  
E-mail: [koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp](mailto:koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp)



## 謹んで初春のお慶びを申し上げます

昨年は大変お世話になりありがとうございました

今年もよろしく願っています



### 高知市老人クラブ連合会 成年部 第36回 健康ウォーキング開催について

#### 「新春初歩き鏡川コース」

当日の水分補給用飲料は各自で!!

『新春初歩き鏡川コース』を下記日程で行います。是非、どなたでもお誘い合わせのうえご参加下さい。

日時 令和6年1月20日(土)

集合時間 9時

集合場所 鏡川みどりの広場(ホテル臨水前)

コース ①みどりの広場→紅葉橋→月の瀬橋→みどりの広場 ②みどりの広場→新月橋→月の瀬橋→みどりの広場  
(紅葉橋周回コース 約6キロ) (新月橋周回コース 約3.5キロ)

参加費 無料

申込締切 1月12日(金)

※参加ご希望の方は申込をお願いします。当日はマスク着用、歩きやすい服装と靴でお越しください。

開催前日(1月19日)18時45分頃のNHKニュース中の天気予報の降水確率が50%以上なら中止とします。

終了後、温かい飲み物のお接待あります。

#### 節分行事 第50回 豆まき集会

恒例の節分行事として、豆まき集会を行います。

日時 令和6年2月1日(木)9:30~11:00

場所 高知市南部健康福祉センター2階

ホール・ふくし園庭

参加者 老人憩所講座生、老人クラブ会員

参加費 無料(定員30名、申込み必要。事務局まで)



#### 令和6年度

#### 老人憩所定例講座募集

(受講料無料・材料費道具代等は実費)

募集要項は広報あかるいまち2月号・憩所ニュース  
2月号・ホームページに掲載予定です。



#### 老人憩所自主講座募集

(受講料有料・材料費等は実費)

空きがあれば随時入講できます。見学も随時受付中!  
お気軽にお問合せ下さい。

#### ◇◇第18回健康まつり報告◇◇

11月9日(木)ちよテラホールにて、CROSS SPORTS 高知の山崎功一さんの「こじゃんとたのしもう!一心の元気と身体の健康を」の講話を楽しみ、高知大学教育学部の学生さん4名と保健体育部、成年部の部員の協力のもと、いろいろなレクリエーションを楽しむ体験型の健康まつりを開催しました。

75名の参加者を5グループに分け、室内ペタンク・スポーツスタッキング・ワナゲ・ラダーゲッター・室内モルックの5競技全てを10分ずつ楽しく体験しました。

最後は4年ぶりの大福引大会もあり、大いに盛り上がりました。

