

憩所ニュース

No. 622

令和8年 2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)

◆◆◆令和8年度 老人憩所定例講座 受講生募集◆◆◆

1. 対 象 市内在住の60歳以上(昭和41年4月1日以前生まれ)の方。過去に受講歴があっても再受講できます。(初心者の方を優先)

2. 受講期間 令和8年4月～令和9年3月末、全10～20回程度

3. 場 所 南部健康福祉センター2階(百石町 3-1-30)

4. 受講料 表記載の金額を開講までにお支払いください。申し込み後の取消しや講座の変更、欠席による受講料等の払戻しはいたしません。(講座によって材料費・道具代等別途負担必要) ※受講料は1回100円で設定しており、講座の開催費等に充てさせていただきますので、高知市老人クラブ連合会の収益にはなりません。

5. 申込方法 往復はがき(1講座につき1人1枚)に、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・性別・生年月日(西暦)・携帯番号等・緊急連絡先・希望する講座名とその講座の過去の受講回数、返信はがきの宛名面に住所・氏名を記入し、2月6日(金)必着で郵送。希望者多数の場合は抽選。結果は抽選後順次発送予定。定員に達していない講座のみを2月27日(金)から3月27日(金)まで受付けます。※電話及びファックスでの受付はしていません。

6. 申込先 〒780-8015 高知市百石町3-1-30 高知市南部健康福祉センター2階 老人憩所

7. 注意事項 ①体を動かす講座は運動制限のない方。②申込者が10人未満の講座は中止します。③できるだけ公共交通機関をご利用ください。④台風等により高齢者避難発令(避難所開設)の際には、休講となります。

楽しみながら共に学んで  
頂く講座です。  
皆様気軽にお申し込み  
下さい!!

詳しくは、高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324 またはホームページで(土曜日曜・祝日休み)

過去に受講歴があっても再受講できます(初心者優先)

講座名	曜日	時間	定員	受講料(年間)	材料費・道具代等
洋裁(婦人服)	第1・3木曜日	10:00～15:00	15	2,000円	2,000円(ミシン使用料)
折り紙	第1火曜日	9:30～11:30	16	1,000円	約700円(実費)×回数
絵手紙	第1・3木曜日	13:30～15:30	20	2,000円	1,500円(コピー代・教材代等)
ピラティス	第2・4水曜日	9:30～11:00	20	2,000円	なし
コーラス	第2・4水曜日	10:00～11:30	25	2,000円	200円(コピー代)
フラダンス	第2・4月曜日	10:00～12:00	20	2,000円	200円(コピー代他)
ヨガ	第2・4木曜日	13:30～15:00	20	2,000円	なし
真向体操(股関節の柔軟)	第1・3火曜日	10:00～11:30	20	2,000円	なし
つまみ細工	第1・3火曜日	13:30～15:30	15	2,000円	ピンセット約700円・ボンド400円 ※別途材料費
ゆる体操	第1・3木曜日	10:00～11:30	20	2,000円	なし
らくらく英会話	第2・4火曜日	10:00～11:00	15	2,000円	200円(コピー代)
ビーズアクセサリー	第2月曜日	10:00～12:00	15	1,000円	約1,500円(実費)×回数
太極拳	第2・4火曜日	10:00～11:30	25	2,000円	なし
ととのえる体操	第1・3木曜日	13:00～14:30	20	2,000円	なし
すこやか運動	第1・3月曜日	13:30～15:00	20	2,000円	なし