

憩所ニュース

No. 623

令和8年 3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



◇くらしを楽しむシニアのための趣味講座 定例講座生募集◇

全講座共通事項

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。(初心者優先)
2. 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。(材料費、道具代等別途負担)詳細は申込先にお問い合わせください。※受講料は1回100円で設定しており、講座の開催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。
3. 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郵便番号・住所・氏名を記入し、各申込先へ郵送(必着)。電話およびFAXでの受付はしておりません。
4. 注意事項 ①保健福祉センター、東部・西部・南部(老人憩所)の各健康福祉センター、あじさい会館で開講される同内容の講座への重複申し込みはできません。②体を動かす講座は運動制限のない方。③申込みが10人未満の講座は中止します。④受講生専用の駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。⑤台風等による高齢者等避難発令(避難所開設)の際には、休講となります。

西部健康福祉センター (鴨部 860-1)

1. 期間 5月～令和9年3月末、月2回程度の全20回
2. 申込先 〒780-8050 鴨部 860-1 西部健康福祉センター 3階 西部高齢者いきいきセンター講座係
3月19日(木)必着。希望者多数の場合は抽選。結果は4月10日(金)ごろ発送予定。日・月曜日、祝日は休み。

講座名	定員	開講日・時間	受講料(年間)
ヨ ー ガ	30	第2・4水曜 10時～11時半	2,000円
太 極 拳	30	第2・4木曜 10時～11時半	2,000円
かんたん健康体操	30	第1・3水曜 13時半～15時	2,000円
オカリナ教室	16	第1・3金曜 13時半～15時	2,000円
いきいき脳活	18	第1・3木曜 10時～11時半	2,000円
たのしい俳句	15	第2・4金曜 13時半～15時	2,000円
やさしい家庭料理	20	第2・4金曜 11時～13時	2,000円

詳しくは西部高齢者いきいきセンターへ ☎ 828-4780,HPで

東部健康福祉センター (葛島 4-3-3)

1. 期間 6月～令和9年2月末、月2回程度の全18回
2. 申込先 〒780-8015 百石町 3-1-30 南部健康福祉センター2階老人憩所いきいきセンター講座係
3月13日(金)必着。希望者多数の場合は抽選。結果は順次発送予定。定員に達していない講座のみを4月3日(金)から5月25日(月)まで受け付けます。土・日曜日、祝日は休み。

講座名	定員	開講日・時間	受講料(年間)
いきいき太極拳	30	第1・3月曜 10時～11時半	1,800円
楽しい実用書道とペン字(漢字・かな)	25	第1・3水曜 10時～12時	1,800円
いきいきヨーガ	20	第1・3木曜 10時～11時半	1,800円
童謡・愛唱歌・高知のうた	20	第1・3金曜 10時～11時半	1,800円

詳しくは高知市老人クラブ連合会へ ☎ 831-3324,HPで

保健福祉センター (塩田町 18-10)

1. 期間 6月～令和9年1月末、月2回程度の全15回
2. 申込先 〒780-8015 百石町 3-1-30 南部健康福祉センター2階 老人憩所ふれあいセンター講座係
3月13日(金)必着。希望者多数の場合は抽選。結果は順次発送予定。定員に達していない講座のみを4月3日(金)から5月25日(月)まで受け付けます。土・日曜日、祝日は休み。

講座名	定員	開講日・時間	受講料(年間)
楽しい俳句	20	第2・4月曜 14時20分～16時20分	1,500円
健美操(アロマテラピーストレッチ)	15	第2・4火曜 14時20分～16時20分	1,500円
みんなで歌って若返り	20	第2・4水曜 9時40分～11時40分	1,500円
ふれあい太極拳	15	第2・4金曜 10時～11時30分	1,500円
ふれあいヨガ	20	第2・4金曜 14時20分～15時50分	1,500円

詳しくは高知市老人クラブ連合会へ ☎ 831-3324,HPで

春野あじさい会館 (春野町西分 1-1) ※旧春野庁舎前

1. 期間 5月～令和9年3月末、月2回程度の全15回
2. 申込先 〒780-8015 百石町 3-1-30 南部健康福祉センター2階老人憩所あじさい講座係
3月27日(金)必着。希望者多数の場合は抽選。結果は順次発送予定。定員に達していない講座のみを4月10日(金)から4月28日(火)まで受け付けます。土・日曜日、祝日は休み。
※駐車台数に限りがあります。満車の場合は旧春野庁舎に駐車をお願いします。

講座名	定員	開講日・時間	受講料(年間)
健美操	30	第2・4月曜 13時～15時	1,500円
頭のトレーニング	15	第2・4火曜 13時半～15時	1,500円
肩・腰・膝痛改善運動	20	第2・4水曜 13時半～15時	1,500円

詳しくは高知市老人クラブ連合会へ ☎ 831-3324,HPで