

# 憩所ニュース

No. 631

令和8年11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-shiyouren.com>  
E-mail: [koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp](mailto:koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp)



## 令和8年度シニア文化祭のご案内

日頃、老人憩所で学んでいる成果を発表する場として「シニア文化祭」を今年も開催いたします。皆さん、是非会場にお越しください。

**日 時 令和8年11月10日(火) 10:00～15:00**

**11日(水) 10:00～12:00** \*作品展示のみ

**場 所 高知市南部健康福祉センター2階(高知市百石町 3-1-30)**

**※駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。**

**入場料 無料**



【作品展示講座】手作り手芸橋、憩折り紙 A、憩折り紙 B、絵手紙金組、憩すみれ会、憩筆会 B、洋裁 2、洋裁 1  
洋裁 B、洋裁 C、ビーズ編物、定例洋裁、定例折り紙、定例絵手紙、定例つまみ細工、定例ビーズ アクセサリー  
【演芸発表講座】憩民謡、アロハレディース、憩コーラス、ひばりコーラス①、ひばりコーラス②、詩吟、憩あひる会  
定例コーラス、定例フラダンス

**【日 程】 10日(火) 10:00～ 開場**

**セレモニー**

**ふくし園鼓隊演奏(10:10～)**

**高知市歌斉唱(10:15～)**

**10:00～15:00 作品展示**

**13:00～14:15 演芸発表** \*10日のみ

**11日(水) 10:00～12:00 作品展示のみ**

**問い合わせ先: 高知市老人クラブ連合会 TEL:088-831-3324**

お友達などをお誘い  
合わせて、お越し  
ください!!



## 成年部主催 第12回ボウリング大会(報告)

開催日: 令和8年9月18日(金) 13:30～ 場 所: ボウルかつらしま

毎年大好評のボウリング大会。今年は7名の新規参加者の方にもご参加をいただき、総勢24名での開催となりました。

試合ではストライクやスパアを出せたと歓声が響き、曲がれ曲がれと自分の体を曲げながら唱える方もいて、集中しつつも皆でワイワイと楽しい時間を過ごしました。

来年もボウリング大会を実施する予定ですので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

