

令和5年度くらしを楽しむシニアのための 趣味講座 募集のご案内

同じ趣味の仲間同士で楽しみながら
共に学んでいただく講座です。皆様
気軽にお申し込み下さい。

受講料無料

【老人憩所定例講座】

- 1 対 象・・・市内在住の60歳以上（昭和38年4月1日以前生まれ）の方
- 2 受講期間・・・令和5年4月～令和6年3月末、全11～20回程度
- 3 場 所・・・南部健康福祉センター(百石町3-1-30)
- 4 受講料・・・無料（ただし、材料費・道具代等実費負担あり）
- 5 申し込み・・・往復はがきに、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号・希望する講座名（第2希望まで）と返信はがきの宛名面に住所・氏名を記入し、2月8日（水）必着で郵送。
※電話及びファ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全講座初心者が対象です。②1人1講座限り。一度でも受講した講座は受講できません。③申込者が10人未満の講座は中止になる場合があります。④希望者多数の場合は2月17日(金)10時から公開抽選。結果は、3月10日(金)ごろまでに通知します。⑤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。⑥台風等により高齢者等避難開始発令(避難場所開設)の際には、休講となります。⑦コロナウイルス感染の状況により講座や定員等を変更または中止とする場合があります。



講座名	定員	曜 日	時 間
社交ダンス	20	第1・3月曜日	13時半～15時半
ビーズアクセサリー	15	第2月曜日	10時～12時
フラダンス	20	第2・4月曜日	10時～12時
折り紙	16	第1火曜日	9時半～11時半
真向体操（股関節の柔軟）	16	第1・3火曜日	10時～11時半
つまみ細工	15	第1・3火曜日	13時半～15時半
太極拳	15	第2・4火曜日	10時～11時半
ピラティス	20	第2・4水曜日	9時半～11時
コーラス	25	第2・4水曜日	13時半～15時半
ゆる体操	20	第1・3木曜日	10時～12時
洋裁(婦人服)	15	第1・3木曜日	10時～15時
絵手紙	20	第1・3木曜日	13時半～15時半
楽旅英会話	15	第2・4木曜日	10時半～12時
講座自由民権	15	第2・4木曜日	13時半～15時
ヨーガ	20	第2・4木曜日	13時半～15時半

詳しくは、高知市老人クラブ連合会 電話 831-3324（土・日曜日、祝日は休み。）