

# 令和6年度 老人憩所 定例講座 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**

- 1 対象・・・市内在住の60歳以上（昭和39年4月1日以前生まれ）の方
- 2 受講期間・・・令和6年4月～令和7年3月末、全11～20回程度
- 3 場所・・・南部健康福祉センター(高知市百石町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・緊急連絡先・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7日（水）必着で郵送。  
※電話及びファクスでの受付はしておりません。
- 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抽選を行います。結果は、3月11日(月)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。



| 講座名          | 定員 | 曜日      | 時間         |
|--------------|----|---------|------------|
| すこやか運動       | 15 | 第1・3月曜日 | 13時半～15時   |
| 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          | 20 | 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～11時半   |
| 洋裁(婦人服)      | 15 | 第1・3木曜日 | 10時～15時    |
| ととのえる体操      | 15 | 第1・3木曜日 | 13時～14時15分 |
| 絵手紙          | 20 | 第1・3木曜日 | 13時半～15時半  |
| らくらく英会話      | 15 | 第2・4火曜日 | 10時～11時    |
| ヨガ           | 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 またはホームページで。  
(土・日曜日、祝日は休み。)