

# 令和8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。皆様気軽にお申込みください。

**過去に受講歴があっても再受講できます!!  
(初心者優先)**



## 全講座共通事項

- 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)
- 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。
- 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、各申込先へ郵送(必着)。電話およびファックスでの受付はしていません。
- 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申込者が10人未満の講座は中止します。④受講生専用の駐車場がありませんので、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)

- 期間 令和8年5月～令和9年3月末、月2回程度の全20回
- 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  
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)頃発送予定。

講座名	開講日・時間	定員	受講料(年間)
ヨ一ガ	第2・4水曜日 10時～11時半	30	2,000円
太極拳	第2・4木曜日 10時～11時半	30	2,000円
かんたん健康体操	第1・3水曜日 13時半～15時	30	2,000円
オカリナ教室	第1・3金曜日 13時半～15時	16	2,000円
いきいき脳活	第1・3木曜日 10時～11時半	18	2,000円
たのしい俳句	第2・4金曜日 13時半～15時	15	2,000円
やさしい家庭料理	第2・4金曜日 11時～13時	20	2,000円

詳しくは西部高齢者いきいきセンターへ ☎828-4780 へ  
(日・月曜日、祝日は休み。)

## 東部健康福祉センター (葛島 4-3-3)

- 期間 令和8年6月～令和9年2月末、月2回程度の全18回
- 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)まで受付けます。

講座名	開講日・時間	定員	受講料(年間)
いきいき太極拳	第1・3月曜日 10時～11時半	30	1,800円
楽しい実用書道とペン字 (漢字・かな)	第1・3水曜日 10時～12時	25	1,800円
いきいきヨ一ガ	第1・3木曜日 10時～11時半	20	1,800円
童謡・愛唱歌・高知のうた	第1・3金曜日 10時～11時半	20	1,800円

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

## 保健福祉センター (塩田町 18-10)

- 期間 令和8年6月～令和9年1月末、月2回程度の全15回
- 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)まで受付けます。

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

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

## 春野あじさい会館 (春野町西分 1-1)※旧春野庁舎前

- 期間 令和8年5月～令和9年3月末、月2回程度の全15回
- 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)まで受付けます。※駐車台数に限りがありますので、満車の場合は旧春野庁舎にお願いします。

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

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