

申込先 詳細の問い合わせ先 料金の表示のないものは無料です

粘土キャンドルでペンギンさんを作ろう

粘土キャンドルでペンギンさんを作りましょう。体温で柔らかくなるロウを使って粘土感覚で楽しめます。対象は小学生以下のお子さんとその保護者。5月23日(土)10時半から、14時から、りょうまスタジアム2階ファミリールームで。定員各回15組。申し込みは5月4日(月・祝)9時から、電話または高知けいりんホームページの応募フォームで。



申込 公営事業課 ☎833-2657

「汗血千里の駒」の挿絵画工 山崎年信の画業



▲「汗血千里の駒」挿絵

企画展「漫画」が描いた明治の時代の記念講演会です。自由民権派の新聞である『土陽新聞』に連載された、挿絵の見事さで人気を博した坂本龍馬伝「汗血千里の駒」。山崎年信は、その画工の一人です。高知滞在期間は必ず半年ほどにもかかわらず、高知に大きな足跡を残した夭折の絵師、年信の画業をたどります。5月30日(土)14時～16時、自由民権記念館1階民権ホールで。講師は中村茂生さん(高知近代史研究会会員)。申し込み不要。自由民権記念館 ☎831-3336

3日で学ぶ！ワード基礎講座

対象は就職活動中または仕事をしている20代～50代の女性で、マウス操作と文字入力ができる方。過去に同講座を受講していない方。①6月13日(土)～15日(月)または②6月20日(土)～22日(月)の10時～16時、こうち男女共同参画センターソレで。定員先着各10人。参加費4,000円(テキスト代込み)。講師は竹島由香さん(NPO法人とさはちきんねっと)。託児あり(6カ月～小学3年生・予約制、小学生は1家族500円)。申し込みは5月11日(月)9時から電話で。申込 こうち男女共同参画センター「ソレ」 ☎873-9100、母子家庭の方はひとり親家庭等就業・自立支援センター ☎875-2500

市スポーツ振興事業団グループ スポーツ教室 申し込み、詳しくは ☎780-8031 大原町158 市総合体育館 ☎833-4061、☎781-8125 五台山1736-1 くらしおアリーナ ☎878-1150へ

申し込みは往復はがきに希望する教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・(小学生・幼児は学校名・学年・保護者名)を明記し郵送、または所定の申し込み用紙で窓口へ直接。締め切りは5月13日(土)21時必着。希望者多数の場合は抽選。

教室名	対象(運動可能な方)	開催日程	開催場所	定員	参加費
①キッズコーディネーション教室	年中児・年長児	6/2(火)～7/21(火) 毎週火曜日 16時～16時45分 全8回	市総合運動場	15人	3,300円
②キッズからだづくり教室(1期)		5/28(木)～7/16(木) 毎週木曜日 16時～16時45分 全8回			
③小学生からだづくり教室	小学1～3年生	5/28(木)～7/16(木) 毎週木曜日 17時半～18時半 全8回	東部総合運動場	20人	1,600円
④小学生サッカー教室(初心者クラス)	初心者・未経験者の小学生	5/25(月)～7/13(月) 毎週月曜日 17時半～18時半 全8回	市総合体育館		
⑤ジュニアエアロポンポンダンス体験教室(1期)	小学生	6/9(火)～6/30(火) 毎週火曜日 17時半～18時45分 全4回		15組	1組 1,600円
⑥親子ふれあいスイミング	年少・年中児と保護者(2人1組)	6/21(日)・28(日) 9時半～10時半	25人		
⑦ロコモ予防&スタイルアップ教室(1期)	20歳以上	6/15(月)～8/3(月) 毎週月曜日 13時半～14時40分 全8回		東部総合運動場	
⑧ナイトフットサル教室		5/25(月)～7/13(月) 毎週月曜日 19時半～21時 全8回			
⑨50歳からのアンチエイジングヨガ教室	50歳以上	6/9(火)～6/30(火) 毎週火曜日 10時～11時15分 全4回	くらしおアリーナ	20人	2,500円

申し込みは5月4日(月)⑩⑪は5月7日(木)9時から市総合体育館または東部総合運動場くらしおアリーナに備えている用紙へ必要事項を記入し、窓口へ直接。⑩以外は電話申し込み可。*定員になり次第受け付け終了。

教室名	対象(運動可能な方)	開催日程	開催場所	定員	参加費
⑩ノルディックウォーキング体験会	20歳以上	5/26(火) 10時～11時半 ※雨天中止 ※ポール貸出有(別途200円)	東部総合運動場	15人	500円
⑪高知市スポーツ振興事業団理事長杯(グラウンドゴルフ大会)	グラウンドゴルフ愛好家	6/2(火)受付8時半～ 予備日6/5(金)	市総合体育館	なし	
⑫ヨーガセラピー～自分と向き合う気づきのヨーガ～	20歳以上	6/19(金) 10時～11時半 ※ヨガマット貸出有(別途200円)		40人	
⑬リンパセラピー&初心者からの優しいヨーガ		6/19(金) 13時半～15時 ※ヨガマット貸出有(別途200円)			

いきいき百歳サポーター育成教室

「いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操」の知識や実技、介護予防の目的、サポーターの役割などについて学ぶ、ボランティア養成教室です。対象は2日間の講座すべてに参加でき、受講後にサポーターとして活動する意欲のある方。6月9日(火)・12日(金)10時～15時40分、総合あんしんセンター(丸ノ内1-7-45)で。定員先着40人。申し込みは5月11日(月)から、直接または電話で。申込 高齢者支援課 ☎823-4014

青年対象前期教室「選んで楽しいアクセサリー作り」

樹脂粘土の飾りを選んでピアス、イヤリング、ブローチ、ヘアゴムのいずれかお好きな物を作ります。対象は市内在住または在学・在勤の20歳～30歳の方。6月13日(土)14時～16時、青年センターで。定員先着10人。受講料500円。別途材料費1,600円～2,800円。講師はあきやまひろみさん。申し込みは5月7日(木)～27日(水)8時半～17時15分、電話で。日・月曜日は休み。



申込 生涯学習課 ☎821-9215

初めてのまちづくり講座～未来塾の塾～

「高知市まちづくり未来塾」に参加して楽しいまちづくりを学んでみませんか。対象はまちづくり活動について知りたい、これから参加してみたいと思っている方。7月10日(金)から毎月第2金曜日、市民活動サポートセンターで。全14回。定員10人。申し込みは5月7日(木)～25日(月)に、電話・FAX・電子メールのいずれかで。申込 地域コミュニティ推進課 ☎823-9080

青年対象前期教室「ヨガ教室」

ヨガのポーズでリフレッシュしませんか。対象は市内在住または在学・在勤の20歳～30歳の方。6月6日(土)・13日(土)・27日(土)10時～11時15分、青年センターで。全3回。定員先着10人。受講料500円。マットレンタル有り(1回200円)。講師は大崎あつこさん(いなかyoga講師)。申し込みは5月7日(木)～27日(水)8時半～17時15分、電話で。日・月曜日は休み。



申込 生涯学習課 ☎821-9215

地域公民館講座 市民学校

対象は市内在住または在勤の16歳以上の方。いずれの講座も申し込み後の取り消しによる受講料、教材費の払い戻しはしません。詳しくは、生涯学習課のホームページをご覧ください。日・月曜日、祝日は休み。

講座名	講師	開催日時	開催場所(申込先)	申込日時・方法	定員(先着)	受講料(教材費)
シニア健康体操教室	中村 美帆(健康運動指導士)	6/2(火) 10時～11時半	介良ふれあいセンター ☎860-0301	5/12(火)9時～、直接または電話	15人	無料(無料)
土佐茶の美味しい入れ方教室	田所 京子(日本茶アドバイザー)	6/6(土) 10時～11時半	大津ふれあいセンター ☎866-2311	5/22(金)9時～、直接または電話	20人	無料(250円)
とにかく楽しい認知症予防教室「おとなの小(笑)学校」	及川 勝栄(認知症予防ネット高知代表)	5/20(火) 10時～12時	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	5/1(金)9時～、直接または電話	12人	無料(無料)
中華料理教室	山脇 由佳(いろはクッキングスタジオホームメイドクッキング認定講師)	6/7(日) 10時～13時	浦戸小学校生涯学習室(浦戸ふれあいセンター) ☎842-2405	5/1(金)9時～、直接または電話	12人	無料(500円)
ハコ庭ワークショップ	藤原 由紀恵	6/6(土) 13時半～15時半	下知コミュニティセンター ☎880-1770	5/16(土)13時～、直接(14時から電話申し込み可)	20人	無料(2,000円)