

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

はじめての ボランティア講座

「聞こえない障害」とは？ ロールプレイングを通して、聞こえない方の支援方法（文字言語）や筆談のこつなどを学びます。



対象 市内在住または在学・在勤の方
日時 3月5日(土)10時～12時
場所 障害者福祉センター(旭町2-21-6)
定員 先着20人
申込 2月1日(火)～18日(金)、直接または電話で。土・日曜日、祝日は休み。
申詳 障害者福祉センター ☎873-7717

高知市展 ペン字講習会

「くらしの書 インテリアの書」と題して、講習会を行います。3回連続講座です。

対象 16歳以上の方
日時 3月5日(土)・12日(土)・19日(土)の3日間、いずれも14時～16時
場所 かるぽーと9階特別学習室(3月5日(土)・12日(土))・第2学習室(3月19日(土))
定員 15人
申込 2月11日(金)・12日(土)21時までに、はがきまたは電子メールで、①住所②氏名③年齢④電話番号⑤書きたい文字や言葉をお送りください。
申詳 〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団 ☎883-5071、 ☒bunkasai@kfca.jp

高知市展 工芸講習会

「シルクでしぼり染め」と題して、講習会を行います。

対象 16歳以上の方
日時 ①3月6日(日)・②13日(日)、いずれも13時～16時
場所 かるぽーと10階調理室
定員 各回先着8人
費用 1,500円(材料費含む)
申込 2月5日(土)8時半から、電話で
申詳 市文化振興事業団 ☎883-5071

介護に関わる人のための 講演会

介護と仕事の両立、介護者のメンタルケア、認知症の方への対応のポイント等についてお話しいただきます。介護に一生懸命だからこそ抱えてしまう悩みや、高齢者虐待の予防について一緒に考えてみませんか。



対象 介護をしているご家族の方、介護職の方など、どなたでも
日時 3月5日(土)13時半～15時半
場所 保健福祉センター3階大会議室(塩田町18-10)
定員 80人
講師 川内潤さん(NPO法人となりのかいご代表理事)
申込 2月22日(火)までに、直接・電話・FAXのいずれかで
申詳 高齢者支援課基幹型地域包括支援センター ☎823-9121、FAX821-6088

高齢者医療に関する パネルディスカッション

「超高齢社会における医療介護連携について～家族で考える将来の高齢者医療とケア」をテーマに、人生の最終段階における意思決定支援に焦点を当て、アドバンスケアプランニングの重要性と、多職種で地域を支える体制について考えます。

日時 2月20日(日)13時半～15時20分(開場13時)
場所 高知城ホール4階多目的ホール(丸ノ内2-1-10)
定員 先着100人
申込 2月14日(月)10時までに、高知県立大学HP内申し込みフォームで
申詳 高知医療センター地域医療センター ☎837-3000



春の長浜市民学校

詳しくは 長浜ふれあいセンター ☎842-2211へ

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方
期間 4月1日(金)から週1回(絵手紙・喜多流謡曲・楽しく笑って物忘れ予防は隔週)。いずれも10回コース。
場所 長浜ふれあいセンター(長浜690-5)
費用 各4,900円(教材費は別途)
申込 3月2日(火)9時半～16時、長浜ふれあいセンター1階和室で先着順で受け付けます。定員に達しない科目は、3月3日(水)8時半から電話でも受け付けます。日・月曜日、祝日は休み。

Table with 4 columns: 曜日, 科目, 時間, 定員. Rows include 月曜日の木彫, 健康バランス体操, 火曜日のヨガ, 水曜日の絵手紙, パステル画, 喜多流謡曲, 木曜日のゆるゆるストレッチ体操, 金曜日の自力整理, フラダンス, 土曜日の表千家茶道, のびのびピラティス, 楽しく笑って物忘れ予防.

女性の多様な ライフスタイル応援講座

「子どもを持つ・持たない・持てない中の幸せとは?」をテーマに、不妊に悩む夫婦や家族のサポートをライフワークとする講師と一緒に、自分らしい幸せとは何かを考えます。

対象 女性
日時 3月6日(日)13時半～16時半
定員 会場・オンラインともに各先着20人
費用 500円
講師 永森咲希さん(一般社団法人MoLive・オフィス永森)
申込 2月5日(土)9時から、電話またはソーレHPで。オンライン受講は3月4日(金)17時締め切り。



永森 咲希さん ▶
申詳 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100

性教育講座 (オンライン開催)

「幼児期からはじめる性教育『なんで?』『どうして?』を大切に」をテーマに、子どもがこころと体を守るために知ってほしい知識の伝え方を学びます。

対象 乳幼児の保護者など、どなたでも
日時 2月27日(日)14時～15時半
定員 先着30人
費用 500円
講師 弘田恵子さん(助産師、保育士、絵本専門士)
申込 2月25日(金)17時までに、ソーレHPで
ほか 事前質問を募集します。また、講座終了後、オンデマンド配信を行います。希望される方は、ソーレHPの申し込みフォームに質問を記入し、配信を希望するにチェックを入れてください。



弘田 恵子さん ▶
申詳 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100

中小企業者向け防災・事前対策セミナー(オンライン開催)

「災害に備える事業継続力強化計画とBCP策定セミナー」と題して、専門の講師が分かりやすく解説します。

セミナー受講者が受けられる支援 ▶ あいおいニッセイ同和損保(株)が強化計画とBCPの策定(強化計画の認定取得後)を支援します。
対象 市内に事業所のある中小企業の方
日時 2月17日(木)10時～11時半、2月21日(月)15時～16時半
※両日とも同じ内容です。
申込 2月15日(火)までに、FAXまたは電子メールで
申詳 産業政策課 ☎823-9456、FAX823-9492、 ☒kc-150600@city.kochi.lg.jp

老人憩所定例講座 くらしを楽しむシニアのための趣味講座

対象 市内在住の60歳以上(昭和37年4月1日以前生まれ)の方
受講期間 4月～令和5年2月末、全11～20回程度
場所 南部健康福祉センター(百石町3-1-30)
受講料 無料(ただし、材料費・道具代等実費負担あり)
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)と返信はがきに宛先を明記し、2月7日(月)必着で郵送。※電話およびFAXでの受け付けはしません。

詳しくは 高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324へ

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

注意事項 ①全講座初心者が対象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18日(金)10時から公開抽選。結果は、3月11日(金)ごろまでに通知⑤受講生専用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください⑥台風等による高齢者等避難開始発令(避難所開設)の際には、休講となります。

Table with 4 columns: 講座名, 曜日, 時間, 定員. Rows include 社交ダンス, ビーズアクセサリー, フラダンス, 折り紙, 真向体操, つまみ細工, 太極拳, ピラティス, コーラス, ゆる体操, 洋裁(婦人服), 絵手紙, 楽旅英会話, 講座自由民権, ヨーガ.

募集

お知らせ

講座 & 教室

催し & イベント

募集

お知らせ

講座 & 教室

催し & イベント