

## くらしを楽しむシニアのための趣味講座

全講座  
共通事項

**対象** 市内在住の60歳以上(昭和37年4月1日以前生まれ)の初心者の方。1人1講座限り。1度でも受講した場合、同じ講座は受講できません。また、保健福祉センター、東部・西部・南部(※)の各健康福祉センター、あじさい会館で開催される同内容の講座への重複申し込みはご遠慮ください。

※南部健康福祉センター開催分の講座は、あかるいまち2月号に掲載している老人憩所定例講座です。

**料金** 無料(材料費、教材費等は実費負担あり)。詳細は申込先にお問い合わせください。

**申込** 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)と返信用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FAXでの受付はしません。

**ほか** 申し込みが10人未満の講座は中止する場合があります。また、台風等により高齢者等避難情報発令(避難所開設)の際には休講となります。

### 保健福祉センター(塩田町18-10)

**期間** 6月～令和5年1月末、月2回程度の全16回。

**申込** 〒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16日(火)必着。希望者多数の場合は3月29日(火)14時から南部健康福祉センターで公開抽選。抽選結果は4月13日(火)ごろ発送予定。土・日曜日、祝日は休み。

講座名	開講日・時間	定員
楽しい俳句	第2・4月曜日 14時20分～16時20分	25
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
みんなで歌って若返り	第2・4水曜日 9時40分～11時40分	25
ふれあい太極拳	第2・4金曜日 10時～11時半	15
ふれあいヨガ	第2・4金曜日 14時20分～15時50分	20

詳しくは高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324へ

### 東部健康福祉センター(葛島4-3-3)

**期間** 6月～令和5年2月末、月2回程度の全18回。

**申込** 〒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16日(火)必着。希望者多数の場合は3月29日(火)13時から南部健康福祉センターで公開抽選。抽選結果は4月13日(火)ごろ発送予定。土・日曜日、祝日は休み。

講座名	開講日・時間	定員
いきいき太極拳	第1・3月曜日10時～11時半	30
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
いきいきヨーガ	第1・3木曜日10時～11時半	20
童謡・愛唱歌	第1・3金曜日10時～11時半	20

詳しくは高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324へ

### 西部健康福祉センター(鴨部860-1)

**期間** 5月～令和5年3月末、月2回程度の全20回。

**申込** 〒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 講座係  
3月19日(土)必着。希望者多数の場合は3月25日(金)14時から西部健康福祉センター 3階で公開抽選。抽選結果は4月8日(金)ごろまでに発送予定。日・月曜日、祝日は休み。

講座名	開講日・時間	定員
囲碁教室	第1・3火曜日10時～12時	14
3 B 体操	第1・3水曜日13時半～15時	20
ヨーガ	第2・4水曜日10時～11時半	30
絵手紙	第1・3木曜日13時半～15時半	14
オカリナ教室	第1・3金曜日13時半～15時	13
太極拳	第2・4木曜日10時～11時半	20
笑って脳トレ	第1・3水曜日10時～11時半	13

詳しくは西部高齢者いきいきセンター ☎828-4780へ

### あじさい会館(春野町西分1-1)

**期間** 5月～令和5年3月末、月2回程度の全16～17回。

**申込** 〒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31日(木)必着。希望者多数の場合は4月5日(火)13時半からあじさい会館で公開抽選。抽選結果は4月20日(火)ごろまでに発送予定。土・日曜日、祝日は休み。

講座名	開講日・時間	定員
デジカメ	第2・4火曜日13時半～15時半	20
健美操	第2・4月曜日13時～15時	30
フラダンス	第1・3水曜日13時～15時	30

※デジカメ講座は一眼レフ・ミラーレス・コンパクトデジカメの写真1枚のデータが2MB以上あるものが望ましい。

詳しくは高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324へ

## 令和4年度 旭老人福祉センター いきいき60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

**期間** 4月5日(火)から月2回。いずれも全16回。

**場所** イオン高知旭町店2階

**料金** 無料(材料費・テキスト教材費等は実費負担あり)

**申込** 往復はがきに希望科目・住所・氏名・ふりがな・生年月日・携帯電話番号等連絡先を明記し、3月15日(火)必着で郵送(1科目につき1人ががき1枚で)。定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は3月17日(休)以降に発送します。定員に達しない科目のみ、3月16日(休)9時半から電話受け付けします。最終締め切りは3月26日(土)17時です。

**ほか** 申し込みが10人未満の講座は中止する場合があります。日・月曜日、祝日は休み。

申し込み、詳しくは〒780-0935 旭町2-21-6 障害者福祉センター 3階 いきいき60講座係 ☎872-0374へ

科目	開講日・時間	定員
ちぎり絵	第1・3火曜日13時半～15時半	20人
手編み	第2・4水曜日13時半～15時半	20人
小物手芸	第2・4木曜日10時～12時	15人

## 潮江市民学校

**対象** 市内在住または在勤の16歳以上の方

**期間** 4月～6月週1回。いずれも10回コース。

**場所** 潮江市民図書館(棧橋通2-1-50)

**料金** 5,000円

**申込** 3月22日(火)～27日(日)9時～17時

開始日	曜日	科目	時間	定員
4/1	金	かんたん健康体操	13時半～15時	30人
4/2	土	初級社交ダンス	13時半～15時	30人
4/5	火	懐かしの歌をうたおう	13時～14時半	30人
4/6	水	のびのびリズムストレッチ体操	13時半～15時	30人
4/7	木	たのしい民踊	10時～11時半	30人
		レッツ!レクダンス	13時半～15時	30人

申し込み、詳しくは潮江市民図書館 ☎832-4044へ

## 旭文化センター「春の市民学校」

**期間** 4月6日(水)から順次開講(科目によって開講日、講義時間が変更になる場合があります)

**場所** 障害者福祉センターまたはイオン高知旭町店(科目によって会場が異なります)

**料金** 受講料のほか、科目により教材費・テキスト代が別途必要。

**申込** 往復はがきに希望科目・住所・氏名・ふりがな・電話番号を明記し、3月15日(火)必着で郵送。定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は3月17日(休)以降に発送します。締切日に定員に達しない科目は3月16日(火)9時半から、電話・窓口で受け付け(歴史講座は往復はがきのみ)。日・月曜日、祝日は休み。最終締め切りは3月26日(土)17時です。

**ほか** ※受講料や教材費、テキスト代は開講初日に各会場でご徴収します。※講師の都合等により日程を変更することがあります。※申し込み後の取り消しや科目の変更、欠席による受講料実習費等の払い戻しはしません。※申し込みが一定人数未満の講座は中止する場合があります。※開講後も新型コロナウイルス感染症対策のため、講座を中止する場合があります。その場合、受講料は返金します。※障害者福祉センターに駐車はできません。※室内履きをご用意ください(イオン会場のみ)。

場所	曜日	科目	講師	時間	定員	回数	受講料
イオン高知旭町店	火	寄せ植え教室(第2・4週)	黒岩 理	13時半～15時	20人	10	5,000円
	水	フラダンス教室	浅津 妙子	10時～11時半	20人	15	7,500円
	木	戸塚 刺しゅう(第1・3週)	金谷 訓子	10時～12時	20人	10	5,000円
		モビバン椅子ストレッチ	市村 多絵	13時半～15時	18人	20	10,000円
	金	絵手紙教室(第2・4週)	品原佐知子	10時～12時	20人	10	5,000円
		歴史講座	宅間 一之	13時半～15時	20人	10	2,100円
障害者福祉センター	土	3Bリフレッシュ体操	吉川 節子	13時半～15時	20人	20	10,000円
	火	ヨーガ	関 興子	10時～11時半	18人	20	10,000円
		カメラ講座	中島 健藏	10時～12時	15人	20	10,000円
	水	骨盤調整 ヨーガ®	市村 多絵	13時半～15時	15人	20	10,000円
木	楽しむ写真教室	反田 浩昭	10時～12時	15人	20	10,000円	

申し込み、詳しくは〒780-0935 旭町2-21-6 障害者福祉センター 3階 木村会館事務局 市民学校係 ☎872-0374へ