

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

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38年4月1日以前生まれ)の初心者の方
- 料金** 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での受け付けはしていません。
- ほか** ①1人1講座限り。1度でも受講した講座は、再受講できません。また、保健福祉センター、各健康福祉センター、春野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できません。②申し込みが10人未満の講座は中止になる場合があります。③台風等による高齢者等避難開始発令(避難場所開設)の際は休講となります。

保健福祉センター(塩田町18-10)

期間 6月~令和6年1月末、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15日(水)必着。希望者多数の場合は3月27日(月)15時から保健福祉センターで公開抽選。結果は4月14日(金)ごろ発送予定。土・日曜日、祝日は休み。

西部健康福祉センター(鴨部860-1)

期間 5月~令和6年3月末、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18日(土)必着。希望者多数の場合は3月24日(金)14時から西部健康福祉センター 3階で公開抽選。結果は4月10日(月)ごろ発送予定。日・月曜日、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、
または連合会HPで

講座名	開講日・時間	定員
ヨ一ガ	第2・4水曜日10時~11時半	各25
太極拳	第2・4木曜日10時~11時半	
かんたん健康体操	第1・3水曜日13時半~15時	各12
オカリナ教室	第1・3金曜日13時半~15時	
いきいき脳活	第1・3木曜日10時~11時半	
絵手紙	第1・3木曜日13時半~15時	
囲碁	第1・3火曜日10時~12時	

詳しくは西部高齢者いきいきセンター ☎828-4780、または連合会HPで

東部健康福祉センター(葛島4-3-3)

期間 6月~令和6年2月末、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15日(水)必着。希望者多数の場合は3月28日(火)13時半から南部健康福祉センターで公開抽選。結果は4月14日(金)ごろ発送予定。土・日曜日、祝日は休み。

春野あじさい会館(春野町西分1-1)

期間 5月~令和6年3月末

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 春野あじさい会館講座係
3月31日(金)必着。希望者多数の場合は4月5日(水)13時半から春野あじさい会館で公開抽選。結果は4月20日(水)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	回数
いきいき太極拳	第1・3月曜日10時~11時半	30	17
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	16
いきいきヨ一ガ	第1・3木曜日10時~11時半	各20	17
童謡・愛唱歌・高知のうた	第1・3金曜日10時~11時半		

詳しくは高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324、
または連合会HPで

詳しくは高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324、
または連合会HPで

※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2メガバイト以上あるものを推奨しています。

潮江市民学校

対象	開始日	曜日	科目	時間	定員	回数	
市内在住または在勤の16歳以上の方 各講座で異なります。 潮江市民図書館(棧橋通2-1-50) 8回コース1,700円 10回コース5,000円 3月22日(水)~25日(土)9時~17時、 直接または電話で。	4/4	火	懐かしの歌をうたおう	13時~14時半	各10	8	
	4/19	水	のびのびリズムストレッチ	13時半~15時			
	4/6	木	たのしい民謡 音楽に合わせて体を動かそう	10時~11時半 13時半~15時	各30人	各10	
	4/7	金	文学講座	10時~11時半			
			かんたん健康体操	13時半~15時			
			男性のための健康体操	15時半~16時半			
				Sintex®(背骨の調律エクササイズ)	19時~20時		
	4/8	土	初級社交ダンス	13時半~15時			
	4/9	日	パネルシアターを作ろう	13時~15時			

申し込み、詳しくは
〒780-8010 棧橋通2-1-50
潮江市民図書館 ☎832-4044へ

市スポーツ振興事業団グループ スポーツ教室

申 詳 〒780-8031 大原町158 市総合体育館 ☎833-4061、
〒781-8125 五台山1736-1 ぐろしおアリーナ ☎878-1150へ

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からだづくり教室(キッズクラス)	新年中・年長児	4/19(水)~6/14(水) 毎週水曜日 16時15分~17時 全8回 ※5/3休み	東部総合運動場	10人	各3,600円
②からだづくり教室(小学生低学年クラス)	新小学1~3年生	4/19(水)~6/14(水) 毎週水曜日 17時半~18時半 全8回 ※5/3休み		各12人	
③小学生テニス教室	新小学1~6年生	4/11(火)~5/30(火) 毎週火曜日 17時半~18時半 全8回	市総合体育館	40人	各25人
④小学生バドミントン教室		4/7(金)~6/9(金) 毎週金曜日 17時15分~18時45分 全7回 ※5/5休み			
⑤小学生水泳教室: 水泳を楽しもう	泳ぎの苦手な 新小学1~6年生	4/20(水)~5/22(月) 毎週月・木曜日 17時~18時半 全7回 ※5/4・8・11休み	ぐろしおアリーナ	各16人	各4,800円
⑥美ボディエクササイズ教室	18歳以上の女性	4/10(月)~6/5(月) 毎週月曜日 13時半~15時 全8回			
⑦キレイになるヨガ教室	18歳以上	4/7(金)~6/9(金) 毎週金曜日 13時半~15時 全8回 ※5/5休み			
⑧ナイトヨガ教室(月曜日コース)		4/10(月)~5/29(月) 毎週月曜日 19時15分~20時45分 全8回			
⑨ナイトヨガ教室(水曜日コース)		4/5(水)~5/31(水) 毎週水曜日 19時15分~20時45分 全8回 ※5/3休み			
⑩ウオーキング&ジョギング教室	18歳以上の 初心者・経験者	4/18(火)~6/6(火) 毎週火曜日 10時~11時半 全8回	20人	10人	20人
⑪はじめてのテニス教室		4/10(月)~6/5(月) 毎週月曜日 10時~12時 全8回 ※5/22休み			
⑫ステップアップテニス教室	18歳以上で ゲームができる方	4/14(金)~令和6年3/8(金) 原則毎月第1金曜日 全11回 13時~15時 ※8月休み、 4・5・1月は第2、11月は第3に開催	東部総合運動場	30人	5,500円
⑬50歳からの レベルアップテニス教室	50歳以上の経験者				

申込 3月6日(月)9時より市総合体育館または東部総合運動場ぐろしおアリーナに電話または直接。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
⑭ノルディックウオーキング 体験会	18歳以上	4/9(日)10時~11時半 ※雨天中止 ※ポール貸し出し有(別途200円)	市総合運動場	15人	500円

【高知市総合労働相談】 市内在住の方を対象に社会保険労務士が労務関係全般について相談に応じます。3月7日(火)・14日(水)・22日(水)・28日(水)の18時半~20時半、勤労者交流館(丸池町1-1-14)で。前々日までに予約の上、お越しください。 勤労者交流館 ☎883-2244

【若者進路相談】 就職や進学に不安を感じている15~49歳の方とその家族を対象に個別相談会を実施します。3月11日(土)11時~17時、オーテピア高知図書館3階グループ室5で。事前の申し込みは不要です。 うち若者サポートステーション ☎844-3411