

中央地区身体障害者大運動会

対象 身体障害者ご家族の方
日時 10月15日(日)10時~15時(受付9時から)
場所 県民体育館(棧橋通2-1-53)
申込 10月4日(木)までに、電話またはFAXで。
ほか お弁当を用意します。
申詳 市身体障害者連合会
☎ 872-3880 (FAX兼用)

体力テストに参加してみませんか

テスト項目は、握力、上体起こし、長座体前屈、歩行など6項目で、簡単な内容です。申し込み不要。
対象 どなたでも(19歳以下および80歳以上の方は参考記録となります)
日時 10月3日(火)・10日(火)18時~21時(20時受け付け終了)
場所 市総合体育館 3階補助競技場(大原町158)
ほか 運動できる服装・室内用シューズ・飲料・タオルを持参。
申詳 スポーツ振興課 ☎823-2630

角谷やすひとイラスト展「天真らんまん〜龍馬と富太郎〜」

角谷やすひとさんによる、坂本龍馬と牧野富太郎の共演を描いた作品展。
日時 10月14日(土)~11月13日(月)
場所 龍馬の生まれたまち記念館 2階 ふれあいホール(上町2-6-33)
料金 一般300円、65歳以上150円、高校生以下無料
申詳 龍馬の生まれたまち記念館 ☎820-1115

高知市地域内連携協議会全体交流会

「おらんくの自慢大会」として、各協議会で力を入れたり、工夫して活動している事例を発表します。
日時 11月5日(日)14時半~17時
場所 総合あんしんセンター3階 大会議室(丸ノ内1-7-45)
定員 先着100人
料金 無料。懇親会は5,000円。
申込 10月20日(金)までに、申込フォームで。
申詳 地域コミュニティ推進課 ☎823-9080

「県詞の日」記念講演会

演題は「自由民権運動はどのように始まったのか?」。申し込み不要。
日時 10月14日(土)13時半~16時
場所 自由民権記念館1階 民権ホール(棧橋通4-14-3)
講師 高木 翔太さん(県立高知城歴史博物館学芸員)
申詳 自由民権記念館友の会事務局 ☎831-3336

DV防止啓発講演会

DVには「暴力をもって支配してもよい」という刷り込み、無意識による「有害な男らしさ」への思い込みがあります。講師の考える「男尊女卑依存症社会」に耳を傾けてみませんか。
日時 11月18日(土)13時半~15時半
場所 ソーレ3階 大会議室(旭町3-115)
定員 先着100人
講師 齊藤 草佳さん(大船榎本クリニック精神保健福祉部長)
申込 電話またはソーレHPで。
託児 6カ月~小学3年生。11月16日(木)までに要予約。小学生は1家族500円。
ほか 後日、オンデマンド配信あり。
申詳 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100

子育て応援講演会「ステップファミリー」

90年代以降、「ステップファミリー=親の再婚によって継親子関係が生じた家族」は珍しくなくなっています。変化する家族の中で子どもは何を求め、何を求めているのか考えます。
日時 11月5日(日)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 先着150人
講師 菊地 真理さん(大阪産業大学経済学部准教授、ステップファミリー支援組織SAJ運営委員ほか)
託児 6カ月~就学前のお子さん。先着10人。電話で要予約。
ほか 手話通訳あり。
申詳 子ども家庭支援センター ☎823-1212



いきいき百歳サポーターの育成とフォローアップ

地域で「いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操」を支援するボランティアとして活動してみませんか。
育成教室▶介護予防の目的、体操の知識と実技、サポーターの役割などについて学びます。
対象 全日程を受講後に、サポーターとして活動する意欲のある方
日時 11月13日(月)・20日(月)10時~15時40分、全2回
場所 総合あんしんセンター3階 大会議室(丸ノ内1-7-45)
定員 先着20人
申込 10月10日(火)8時半から、直接または電話で。
フォローアップ教室▶介護予防についての講義、認知症サポーターの学習とグループワークを実施します。
対象 いきいき百歳サポーター(平成14年度~令和4年度のサポーター育成教室修了者)
日時 11月27日(月)13時~16時10分
場所 総合あんしんセンター3階 大会議室(丸ノ内1-7-45)
定員 先着40人
申込 10月20日(金)8時半から、直接または電話で。
申詳 〒780-0065 塩田町18-10 基幹型地域包括支援センター ☎823-4014

ユズの収穫と鏡川紅葉めぐり

土佐山ユズ畑での収穫体験と工石山ハイキングを楽しみます。
対象 年中児~中学3年生とその保護者(親子参加)
日時 11月4日(土)・5日(日) ※1泊2日
場所 工石山青少年の家(土佐山高川1898-33)、土佐山地区ユズ畑、工石山
定員 先着27人
料金 大人1人4,100円、子ども1人3,500円(1泊4食・保険料等)。1家庭500円(お土産用ユズ代)。
申込 10月1日(日)~15日(日)8時半~17時に、電話で。月曜日は休館。
ほか JR高知駅南側からの無料送迎バス(定員21人・要予約)あり。
申詳 工石山青少年の家 ☎895-2016



障害のある方のパソコン講習(初心者向け)

ウィンドウズ10のパソコンで、オフィスは2019を使用します。
対象 市内在住で18歳以上の障害のある方
日時 10月23日(月)~12月4日(月)の毎週月・水曜日18時半~20時半、全13回
場所 障害者福祉センター
定員 先着6人
料金 教材費2,000円(申込時に前納)
申込 10月2日(月)~18日(水)に、直接。
申詳 〒780-0935 旭町2-21-6 障害者福祉センター ☎873-7717



地域猫セミナー

市では、飼い主のいない猫による困り事を解決する「地域猫活動」の取り組み方法や事例を紹介するセミナーを開催します。猫にお困りの方、猫を助けたい方、町内会・自治会の関係者など、どなたでもお気軽にご参加ください。
日時 11月3日(金・祝)14時~17時
場所 総合あんしんセンター3階 大会議室(丸ノ内1-7-45)
講師 工藤 久美子さん(NPO法人ねこだすけ代表理事)、澤田 佳子さん(高知地域猫の会代表)
申込 11月2日(木)17時までに、電話で。
申詳 生活食品課 ☎822-0588



野外教室 地層の観察

海岸に見られる地層を観察し、高知県の土地ができた様子を、実験や標本作りも交えながら考えます。
対象 小学4年生~大人(小学生は保護者同伴)
日時 11月12日(日)10時~15時
場所 集合は塩谷海岸駐車場(香南市夜須町手結山)。途中で西分漁港(芸西村西分)へ各自の自家用車で移動します。
定員 先着10組
申込 10月14日(土)から、高知みらい科学館申込専用電話(☎824-8222)で。
申詳 高知みらい科学館 ☎823-7767

中央公民館 市民講座 申詳 〒781-9529 九反田2-1 かるぽーと内 市文化振興事業団「市民講座」係 ☎883-5071

対象 16歳以上の方
申込 1講座につき1人1枚で、往復はがきに希望講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号(昼間の連絡先)を記入し、10月12日(木)17時必着で郵送。希望者多数の場合は抽選し、結果は10月13日(金)以降に通知します。定員に達しない講座は10月13日(金)8時半から電話で受け付け。

講座名	講師(敬称略)	日 時	受講料等	定員
テラリウム ~自分だけの癒しの庭づくり~	志の 恵月工房 広岡 えりか	11/2(木)・16(木)、12/7(木) 14時~16時 全3回	受講料 1,700円 材料費 5,000円	20人
イギリスの歴史から読み解くスポーツ	高知大学 人文社会科学部 教授 川本 真浩	11/2(木)・9(木)・16(木)・23(木・祝) 18時半~20時 全4回	受講料 1,100円 教材費 200円	40人
ランチコースを満喫! フランス料理教室 (エプロン不要の「見る」・「食べる」講座)	Reborn[リポーン] オーナーシェフ 田中 秀典	11/8(火)・22(火)、12/6(水) 12時~14時 全3回	受講料 1,700円 材料費 4,500円	20人
『源氏物語』桐壺巻を読む	高知県立大学 文化学部 講師 中瀬 将志	11/11(土)・25(土)、12/2(土) 18時半~20時 全3回	受講料 900円 教材費 1,300円	40人
冬でもポカポカ! 体の芯まで温まる辛うま韓国料理	いろはクッキングスタジオ 山脇 由佳	11/19(日)、12/3(日) 10時~12時半 全2回	受講料 1,100円 材料費 3,000円	各20人
お正月の着付け	服部和子きもの学院 高知分校長・教授 谷 治 正子	12/9(土)・16(土) 13時半~15時半 全2回	受講料 1,100円	

地域公民館講座 市民学校のご案内 申詳 各開催場所へ(日・月曜日、祝日は休み)。詳細は文化振興課HPをご覧ください。

教室名	開催日程	開催場所/申込先	申し込み方法など	受講料(教材費)
ストレッチ教室	10/17(火) 10時~11時半	大津ふれあいセンター ☎866-2311	10/4(火) 9時から、直接または電話	無料(無料)
コグニサイズ教室	10/20(金) 10時~11時半			
ぐっすり眠る睡眠セミナー	10/24(火) 10時~12時			
米粉パン作り教室	10/28(土) 10時~12時	布師田ふれあいセンター ☎845-1305	10/14(土) 9時から、直接または電話	無料(1,100円)
シナプソロジー教室	10/11(水) 10時~12時			
グラスキャンドル作り教室	10/25(水) 10時~12時	下知コミュニティセンター ☎880-1770	10/4(火) 9時から、直接または電話	無料(1,500円)
干支のちりめん細工教室	11/8(水) 10時~12時			
多肉植物寄せ植え教室	11/4(土) 13時半~15時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	10/18(水) 9時から、直接または電話	無料(1,100円)
楽しいパン作り教室Ⅲ(米粉パン)	11/7(火) 13時半~15時半			
大人のはんこ彫刻教室	11/11(土) 13時半~15時半			

*講師の都合等により開催日時を変更・中止する場合があります。 *申し込み後の取り消しによる教材費の払い戻しはありません。