

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39年4月1日以前生まれ)の初心者

受講料 無料(ただし、材料費・道具代等実費負担あり)

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・緊急連絡先・希望する講座名(第2希望まで)と返信はがきの宛名面に郵便番号・住所・氏名を記入し、各申込先へ郵送。**※**旭コミュニティセンターは第1希望まで。**※**電話・FAXの受け付け不可。

ほか 1人1講座限り。一度受講した講座は受講できません。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。応募多数の場合は抽選。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。**※**南部健康福祉センター開催の老人憩所講座は、あかるいまち2月号に掲載。

春野あじさい会館(春野町西分1-1)

期間 5月~令和7年3月末、全16~17回程度

申込先 〒780-8015 百石町3-1-30 南部健康福祉センター2階 老人憩所あじさい講座係

ほか 3月29日(金)必着。結果は、4月22日(月)ごろ発送予定。
①デジタルカメラ講座は一眼レフ・ミラーレス・コンパクトデジタルカメラを持参。写真1枚のデータが2MB以上あるものを推奨しています。②駐車台数に限りがあります。満車の場合は旧春野庁舎に駐車してください。

講座名	曜日	時間	定員
健美操	第2・4月曜日	13時~15時	30
デジタルカメラ	第2・4火曜日	13時半~15時半	20
肩・腰・膝痛改善運動	第2・4水曜日	13時半~15時	20

保健福祉センター(塩田町18-10)

期間 6月~令和7年1月末、全16回

申込先 〒780-8015 百石町3-1-30 南部健康福祉センター2階 老人憩所ふれあいセンター係

ほか 3月15日(金)必着。結果は、4月12日(金)ごろ発送予定。

講座名	曜日	時間	定員
楽しい俳句	第2・4月曜日	14時20分~16時20分	20
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	20
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

東部健康福祉センター(葛島4-3-3)

期間 6月~令和7年2月末、全18回

申込先 〒780-8015 百石町3-1-30 南部健康福祉センター2階 老人憩所いきいきセンター係

ほか 3月15日(金)必着。結果は、4月12日(金)ごろ発送予定。

講座名	曜日	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・高知のうた	第1・3金曜日	10時~11時半	20

詳 高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324
または連合会HP(土・日曜日、祝日休み)

西部健康福祉センター(鴨部860-1)

期間 5月~令和7年3月末、全20回

申込先 〒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係

ほか 3月19日(火)必着。結果は、4月10日(火)ごろ発送予定。

講座名	曜日	時間	定員
ヨガ	第2・4水曜日	10時~11時半	30
太極拳	第2・4木曜日	10時~11時半	30
かんたん健康体操	第1・3水曜日	13時半~15時	30
オカリナ教室	第1・3金曜日	13時半~15時	15
いきいき脳活	第1・3木曜日	10時~11時半	18
楽しい俳句	第2・4金曜日	13時半~15時	18
やさしい家庭料理	第2・4金曜日	11時~13時	20

詳 西部高齢者いきいきセンター ☎828-4780
または連合会HP(日・月曜日、祝日休み)

旭コミュニティセンター(旭町3-121 木村会館)

期間 4月2日(火)から月2回、全14回**※**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。

申込先 〒780-0935 旭町3-121 木村会館 くらしを楽しむシニアのための趣味講座係

ほか 3月19日(火)必着。結果は3月21日(木)以降に通知します。
※定員に達しない講座のみ、3月21日(木)9時半~3月28日(木)17時に直接または電話で受け付け。

講座名	曜日	時間	定員
健康体操	第1・3火曜日	10時45分~12時	18
60歳以上ヨガ	第1・3火曜日	14時~15時半	18
シニアの骨盤調整ヨガ®	第1・3木曜日	13時半~15時	18
パッチワークキルト教室	第2・4火曜日	13時半~15時半	18
小物手芸	第2・4木曜日	10時~12時	15

詳 木村会館事務局 ☎872-0374 (日・月曜日、祝日休み)

いきいきセカンド☆ライフ講座

火曜日「健康とくらし」コース▶睡眠や呼吸法、地震防災など、元気に暮らすための知識を身に付けます。

金曜日「歴史と文化」コース▶やなせたかし、河田小龍ら高知の偉人や文学、最新発掘情報などを学びます。

申 〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団セカンドライフ係 ☎883-5071

対象 55歳以上の方 **定員** 各コース100人 **料金** 1コース1,000円

日時 4月16日(火)~6月28日(金)13時半~15時。各コースとも全7回。

場所 中央公民館 大講義室(九反田2-1 かるぽーと内)

申込 往復はがきに、住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号・希望コース(曜日)を記入し、3月14日(木)必着で郵送。応募多数の場合は抽選。定員に達しない場合は翌日から電話で受け付け。

旭文化センター 春の市民学校

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方

期間 4月9日(火)から。各講座で異なります。

申込 往復はがきに、科目・住所・氏名・ふりがな・電話番号を明記し、3月12日(火)必着で郵送。応募多数の場合は抽選を行い、抽選結果は3月14日(木)以降、順次通知します。定員に達しない科目のみ、3月13日(水)9時半から直接または電話で受け付け。
※最終申し込み・受講料等の納入締め切り日は、3月30日(土)17時です。日・月曜日、祝日は休み。

ほか 講師の都合等により日程を変更することがあります。科目により教材費・テキスト代が別途必要。申し込み後の科目の変更、欠席等による払い戻しは行いません。駐車場はありません。

曜日	科目	時間	回数	受講料
火	火曜ヨ一ガ	10時~11時半	17	8,500円
	カメラ講座	10時~12時	16	8,000円
	ちぎり絵教室(第1・3週)	13時半~15時半	8	4,000円
水	モビバンストレッチヨガ	13時半~15時	15	7,500円
木	戸塚刺しゅう(第1・3週)	10時~12時	8	4,000円
金	金曜ヨ一ガ	10時~11時半	15	7,500円
	絵手紙教室(第2・4週)	10時~12時	8	4,000円
	歌謡教室(カラオケ)	13時半~15時半	各10	各5,000円
フラダンス教室	19時~20時半			
土	骨盤調整ヨガ®	13時半~15時	各15	各7,500円
	3Rリフレッシュ体操(女性のみ)			

申 〒780-0935 旭町3-121 木村会館 市民学校係 ☎872-0374

春の潮江市民学校

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方

期間 4月2日(火)から。各講座で異なります。

受講料 10回コース5,000円
8回コース1,700円

申込 3月26日(火)~30日(土)9時~17時、直接または電話で。

曜日	科目	時間	回数
火	懐かしの歌をうたおう	13時~14時半	各10
水	はじめてのヨガ	10時~11時半	
	のびのびリズムストレッチ	13時半~15時	
木	たのしい民踊	10時~11時半	各10
	音楽に合わせて体を動かそう	13時半~15時	
金	文学講座	10時~11時半	8
	かんたん健康体操	13時半~15時	各10
	男性のための健康体操	15時10分~16時10分	
	シンテックス®(背骨調律エクササイズ)	19時~20時	
土	初級社交ダンス	13時半~15時	

申 〒780-8010 棧橋通2-1-50 潮江市民図書館 ☎832-4044

中央公民館事業 高知市民の大学

申 市文化振興事業団 ☎883-5071

場所 かるぽーと11階 大講義室(九反田2-1) **定員** 各コース先着80人 **時間** 18時半~20時

申込 3月1日(金)から、電話で。 **受講料** 1コース2,800円(テキスト代500円を含む)、2コース一括4,800円(テキスト代1,000円を含む)。1回だけの受講も可能(500円)。

月日	講義テーマ(内容)
4	2 高知の劇場文化
	9 高知県立美術館ホールのこれまで
	16 高知交響楽団92年の歩み
5	23 地域ホールを会場にした映画会
	30 地元演奏家にできること
	7 舞台における技術テクノロジーの変遷
6	14 子どもの心が動く・育つ場所とは~子ども劇場53年の実践から~
	21 ゴトゴトシネマ物語
	28 様々な出会いから
7	4 演劇の魅力
	11 高知の自主上映から~「映画と話す」回路を求めて~
	18 高知街ラ・ラ・ラ音楽祭について
7	25 「証」を残すこと~和紙×舞台芸術は 廃れゆく伝統を救えるか~
	2 ライブハウスについて
9	高知県における芸術活動の支援について

月日	講義テーマ(内容)
4	5 はじめに~非専門家の数学の楽しみ~
	12 折り紙の数学
	19 ものの形に関連する最大最小問題
5	26 フラクタル図形の作り方
	10 結び目で見える数学の世界
	17 トポロジーとは?
6	24 身近に潜む数学の世界~パズルを通して見る幾何学~
	31 組合せゲームの数理
	7 Neverending Fractions~終わりなき分数への旅~
7	14 ゲームにおける賞金の分配問題と確率論
	21 社会を測る~社会の計量的側面の調査法~
	28 音色の感じ方、模様を感じ方と三角関数
7	5 タイル貼りの数学
	12 合同式の世界をのぞいてみる
	19 おわりに~触れられなかったよもやまばなし~算術・幾何・音楽・天文学~