

地域公民館講座 市民学校

申請 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。



対象 市内在住または通勤・通学の16歳以上の方

Table with 5 columns: 教室名, 開催日程, 開催場所(申込先), 申し込み日時・方法, 受講料(教材費). Rows include activities like '逆転劇', '脳イキキ教室', '和菓子作り教室', etc.

*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払い戻しはありません。

スポーツ教室

申請 780-8031 大原町158 日本トーター総合体育館 ☎833-4061 781-8125 五台山1736-1 くらしおアリーナ ☎878-1150



詳しくは市スポーツ振興事業団HPをご覧ください。

往復はがきに希望する教室名・住所・氏名・生年月日・性別(任意)・電話番号を明記し、郵送または窓口へ直接。締め切りは①~③が9月17日(水)21時必着。④~⑨は10月1日(水)21時必着。いずれも希望者多数の場合は抽選。

Table with 6 columns: 教室名, 対象(運動可能な方), 開催日程, 開催場所, 定員, 参加料. Rows include '大人の泳ぎ教室', 'ナイトバドミントン教室', etc.

健康ヨガフェスタ 10月26日(日) 日本トーター総合体育館

Table with 2 columns: 時間, 内容. Rows include '10時半~12時...カラダめぐりヨガ', '13時~14時半...楽しく動くヨーガセラピー', etc.

いきいき百歳サポーター フォローアップ教室



介護予防についての講義、体力測定、重りの増やし方、グループワークを行います。



対象 いきいき百歳サポーター(平成14年度~令和6年度のサポーター育成教室修了者) 日時 10月16日(水)9時~12時半 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 9月16日(水)8時半から直接または電話で。 ほか 体力測定を行うため、運動靴、動きやすい服装で。飲み物持参。 申請 780-0065 塩田町18-10 基幹型地域包括支援センター ☎823-4014

事前復興まちづくり 計画勉強会



高知市事前復興まちづくり計画は、南海トラフ地震を想定して、復興するためのまちづくりを地域のみなさんとあらかじめ考える計画です。勉強会で知識を身に付けて、計画づくりに参加してみませんか。

対象 どなたでも 日時 9月24日(水)18時半~20時半 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160人 申込 9月19日(金)までに、電話・FAX・申し込みフォームのいずれかで。



申請 防災政策課 ☎823-9055、FAX823-9085

エンパワメント講座 (オンデマンド配信)



「私たち、この星でどう生きていく? ~女性の人生 傾向と対策~」と題し、女性たちのリアルと向き合い、心に火をともしオンデマンドの講座です。



対象 女性 日時 9月12日(金)9時~25日(木)17時 講師 瀧波 ユカリさん(漫画家・コメンテーター・ラジオパーソナリティ) 申込 9月24日(水)17時までに、ソレHPから。申込後、9月12日(金)9時以降に視聴用のアドレスをお知らせします。 詳細 こうち男女共同参画センター「ソレ」 ☎873-9100

高知市民の大学



火曜日コース▶市民のためのAI(人工知能)教養講座 金曜日コース▶高知発!食と健康 日時 火曜日コース▶10月7日(火)~令和8年1月27日(火)の毎週火曜日(11月18日(火)、12月30日(火)は休講)。金曜日コース▶10月3日(金)~令和8年1月30日(金)の毎週金曜日(10月31日(金)、11月28日(金)、令和8年1月2日(金)は休講)。いずれも18時半~20時。 場所 かるぽーと11階 大講義室 定員 各コース先着80人 料金 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日だけの受講申し込みは500円。 申込 9月2日(火)から電話で。受付時間は8時半~21時(月曜日除く)。



申請 市文化振興事業団 ☎883-5071

患者等搬送乗務員 適任者講習・定期講習



適任者講習▶満18歳以上で患者等搬送業務に従事する方、またはその予定者 定期講習▶患者等搬送乗務員適任証の有効期限が令和7年11月16日(日)以降の方

日時 適任者講習▶11月9日(日)・16日(日)・23日(日・祝) いずれも9時~17時(3日間全ての受講が必要) 定期講習▶11月16日(日)9時~12時

場所 北消防署(秦南町1-4-63-22) 定員 若干名 申込 9月16日(火)~10月17日(金)に、消防局救急課へ直接。土・日曜日、祝日を除く8時半~17時15分。 ほか テキストは各自持参。駐車場はありません。詳しくは消防局救急課HPをご覧ください。 申請 780-0850 丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター5階 消防局救急課 ☎871-7511

いきいきセカンド☆ ライフ講座



水曜日「健康と暮らし」コース▶ウォーキングのコツや冬の快眠方法、健康食品、地震防災などについて学習します。

金曜日「歴史と文化」コース▶やなせたかしや坂本龍馬、野中兼山のほか、高知の碑文等、身近なテーマを学びます。

対象 55歳以上の方 日時 10月15日(水)~令和8年1月21日(水)13時半~15時。水・金曜日各コースとも全7回。

場所 かるぽーと11階 大講義室 定員 各コース100人 料金 1コース1,000円

申込 往復はがきに、住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号・性別・希望コース(曜日)を記入し、9月19日(金)必着で郵送。希望者多数の場合は抽選。定員に達しない場合は9月23日(火・祝)から電話でも受け付け。

申請 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