

少年非行防止ポスター展



市内11校の中学校・義務教育学校(後期)から573点の作品が寄せられ、特選4点、優秀6点、優良20点、入選35点、佳作61点を選考しました。非行防止を願う子どもたちの思いが込められた作品をぜひご覧ください。

日時 12月18日(木)～令和8年1月7日(水)

場所 オーテピア2階 共同楽習スペース



少年補導センター ☎824-6671

障害者福祉センター文化祭



さをり織り・陶芸・書道・絵手紙・生け花などの作品を展示するほか、体験コーナー(陶芸絵付け、プラモデル作りなど)、飲食コーナー、お楽しみコーナー(射的・スマートボールなど)もあります。アンケートに回答いただいた先着100人に陶芸の小品をプレゼント。

日時 11月23日(日・祝)10時～15時

場所 障害者福祉センター(旭町2-21-6)

障害者福祉センター ☎873-7717

青年センター祭



青年団体の陶芸やバスケットにダンス、青少年団体の軽音楽演奏など、盛りだくさんなサークル活動体験と楽しいゲームが目白押し。スタンプを集めて参加できるビンゴ大会もあります。申し込み不要。

日時 11月16日(日)13時～16時

場所 青年センター(棧橋通2-1-50)

青年センター ☎831-4931

パネル展「DVはヒトゴトじゃない」



11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際デー」です。暴力は、性別や間柄を問わず、決して許されるものではありません。社会全体で暴力をなくしていくために一人一人ができることをパネル展を通じて考えてみませんか。

日時 11月10日(月)～28日(金)16時

場所 本庁舎1階 北側通路

人権同和・男女共同参画課 ☎823-9449

ふらりっつとゆるりっつとつながる相談会



心や家庭・家族、生活の困りごとに関する相談会です。大人向けセルフケアワークや、子ども向けビーズ工作、無料カフェも。1人で抱え込まず、ソレでつながってみませんか。申し込み不要。

対象 女性

日時 12月21日(日)13時～15時

場所 ソーレ3階 大会議室(旭町3-115)

託児あり(6カ月～未就学児)。申し込み不要。

こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100

中央地区身体障害者大運動会

みんなで一緒に楽しく体を動かしませんか。参加者の方にはお弁当を用意します。

対象 身体障害者とご家族の方

日時 11月30日(日)10時～15時半(受け付けは9時から)

場所 県立県民体育館(棧橋通2-1-53)

定員 先着200人

申込 11月14日(金)までに、電話またはFAXで。

市身体障害者連合会 ☎872-3880、FAX872-3880

サイクルフェスタ in 高知けいりん



普段は入れない競輪場のバンクを体験できるチャンス。グルメコーナーやプロの競輪選手とも近くで会えるなど、イベント盛りだくさん。詳しくは高知けいりんHPをご覧ください。申し込み不要。

対象 どなたでも

日時 11月30日(日)10時～16時

場所 日本トーターりょうまスタジアム 高知競輪場バンク内(大原町45)

料金 一部、料金がかかります。

ほか イベント時間、内容など最新の情報は、高知けいりんHPをご覧ください。

高知競輪場 ☎833-2657



スポーツ教室

申 ☎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。

教室名	対象(運動可能な方)	開催日程	開催場所	申し込み方法
①かんたんダンス体験教室	18歳以上	12/1(月)～12/22(月) 毎週月曜日 14時15分～15時15分 全4回	日本トーター総合体育館	①②は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、11月12日(水)21時必着で郵送または窓口へ直接。希望者多数の場合は抽選。③④は11月4日(火)14時から、窓口へ直接(③は電話も可、④は12月1日(月)21時まで)。定員になり次第受け付け終了。
②ナイトフットサル教室(2期)	18歳以上	12/4(木)～12/25(木) 毎週木曜日 19時15分～21時 全4回	INOUE・東部スポーツパーク	
③ノルディックウォーキング体験会	18歳以上	12/7(日) 10時～11時半 ※ポール貸出有(別途200円) ※雨天中止	ミタニグリーンパーク針木	
④熟年者スポーツ交流会(硬式テニスの部)	50歳以上(2人1組)	12/15(月) 受け付け8時半～開会式9時～ ※予備日12/17(水)	日本トーター高知市総合運動場	

高知市勤労者交流館講座

申 ☎781-0802 丸池町1-1-14 勤労者交流館 ☎883-2244

対象 市内在住・在勤の16歳以上の方 受講料 各7,000円

申込 11月6日(木)～20日(木)8時半～19時(日曜日は17時まで)、直接または電話で。定員に達し次第締め切り。



講座名	曜日	日 時	回数	テキスト代	定員
楽しい英会話講座	木	12/11(木)～3/12(木) (19時10分～20時半)	10	3,500円	25人
韓国語講座【初級】	火	1/6(火)～3/24(火) (19時～20時半)	10	1,700円程度	25人
ヨガ講座	水	1/7(水)～3/18(水) (19時～20時45分)	各10	各500円	各30人
	土	1/10(土)～3/14(土) (18時45分～20時半)			
ロコモ予防&スタイルアップエクササイズ	木	1/8(木)～3/12(木) (19時40分～20時50分)	10	—	35人
ズンバ®講座	金	1/9(金)～3/13(金) (19時～20時)	10	—	40人

※台風、地震等やむを得ない事情で講座を開講できない場合は、日程変更や中止になる場合があります。月曜日・祝日は休み。

地域公民館講座 市民学校

申 ☎各開催場所へ(日・月曜日、祝日は休み)。

対象 市内在住または通勤・通学の16歳以上の方

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)	申し込み日時・方法	受講料(教材費)
脳トレ・認知症予防教室	11/8(土) 10時～11時半	初月ふれあいセンター ☎872-5527	11/4(火)9時から、直接または電話	無料(無料)
千支のちりめん細工教室	11/21(金) 10時～12時	布師田ふれあいセンター ☎845-1305	11/5(水)9時から、直接または電話	無料(1,200円)
健康体操教室	12/3(水) 13時～14時半		11/19(水)9時から、直接または電話	無料(無料)
正しい薬の飲み方教室	11/25(火) 10時～11時半	大津ふれあいセンター ☎866-2311	11/11(火)9時から、直接または電話	無料(無料)
千支のちりめん細工教室	12/16(火) 10時～12時		11/28(金)9時から、直接または電話	無料(1,200円)
歴史講座「郡頭神社と朝倉神社の台提灯」	12/12(金) 10時～11時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	11/18(火)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(無料)
千支のちりめん細工教室	12/13(土) 10時～12時	下知コミュニティセンター アイジス ☎880-1770	11/22(土)13時半～14時半、直接(14時半以降は電話申し込み可)	無料(1,200円)
お正月の生け花教室	12/27(土) 13時半～15時半		12/3(水)13時半～14時半、直接(14時半以降は電話申し込み可)	無料(2,500円)
笑いヨガ教室	12/13(土) 14時～15時半	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	11/22(土)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(無料)

※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。

令和8年開催

「よさこい高知文化祭2026」



どんどこ！巨大紙相撲～よさこい高知文化祭場所～地区予選大会

等身大の段ボール力士たちが集う、巨大紙相撲の地区予選大会を応援しませんか。県内各地の地区予選大会を勝ち抜いた代表力士たちは、令和8年秋に開催される「よさこい高知文化祭2026」の本場で、高知県初代横綱をめざして競い合います。観覧申し込み不要。

日時 11月16日(日)13時半～16時

場所 土佐市複合文化施設つな一で ブルーホール(土佐市高岡町乙3451-1)

どんどこ！巨大紙相撲～よさこい高知文化祭場所～事務局(株)HITOTO Corporation内 ☎879-5092

“心踊る”地域文化グランプリ投票スタート

県内各市町村が誇る自慢の文化の魅力を投票・決定する“心踊る”地域文化グランプリが行われます。あなたが考える高知市のイチオシの文化を教えてください。投票者にはLINE絵文字をプレゼント。さらにデジタルギフト券が当たる抽選もあります。

期間 10月25日(土)～令和8年1月24日(土) 投票はこちら▶

よさこい高知文化祭2026PR事務局(株)高知広告センター内 ☎802-8755