

### はじめての手話講座



あいさつなど基本の手話やさまざまなコミュニケーション方法、手法を学びます。

対象 市内在住、または在学・在勤の方  
日時 2月2日(月)～3月2日(月)の月・木曜日(2月23日(月・祝)を除く)13時半～15時半、全8回  
場所 障害者福祉センター  
定員 先着16人  
料金 テキスト代1,980円(初日に購入)  
申込 1月7日(水)～23日(金)に、直接・電話・FAX・電子メールのいずれかで。土・日曜日、祝日は休み。  
申詳 〒780-0935 旭町2-21-6 障害者福祉センター ☎873-7717 FAX873-6420 ✉asahi@kochi-csw.or.jp

### 成年後見セミナー



成年後見制度の目的や後見人の役割、被後見人の意思決定について学びます。

日時 2月11日(水・祝)9時半～16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80人程度  
料金 500円  
申込 1月6日(火)～2月6日(金)に、電話・FAX・二次元コードからのいずれかで。  
申詳 高知市成年後見サポートセンター ☎856-5539、FAX856-5549

### 記念行事「木村久寿弥太日記を読む」



木村久寿弥太日記の公開を記念し、京都大学大学院法学研究科教授の奈良岡 聡智さんによる記念講演「木村久寿弥太と大正・昭和戦前期の日本」および日記を読みやすく整理した翻刻者による報告を行います。

日時 1月24日(土)14時～16時  
場所 自由民権記念館1階 民権ホール(棧橋通4-14-3)  
ほか 月曜日(祝日と重なる場合はその翌日)、祝日の翌日は休館。  
申詳 民権・文化財課 ☎832-7277

### 講座「図書館をビジネスに生かす」



ビジネスに役立つ図書館の活用方法を紹介します。講義部分は後日、録画配信します(要申し込み)。

日時 2月6日(金)18時～19時半  
場所 オーテピア4階 集会室  
定員 先着15人、録画配信は定員なし  
申込 1月7日(水)～31日(土)に、電話・FAX・電子メール・申し込みフォーム・直接のいずれかで。  
託児 あり。申し込み時に要予約。  
申詳 〒780-0842 追手筋2-1-1 オーテピア高知図書館ビジネス支援サービス担当 ☎823-4946、FAX802-6014 ✉toiawase@library.kochi.jp

### ボランティアガイダンス



「ボランティアはじめの一歩講座」のほか、さまざまな団体の活動紹介や個別相談も実施します。自分に合った活動を見つけてみませんか。

対象 ボランティア活動に興味・関心のある方  
日時 1月31日(土)13時半～16時  
場所 かるぼーと11階 大講義室  
定員 先着50人  
申込 1月28日(木)までに、申し込みフォーム・電話・FAX・電子メールのいずれかで。  
申詳 高知市市民活動サポートセンター ☎820-1540、FAX820-1665 ✉info@shiminkaigi.org

### 高知市社会福祉大会

社会福祉の発展に功績のあった方々に対する顕彰および感謝、また具体的な実践方法を研究討議し、地域福祉の向上と関係者の志気高揚を図ります。申し込み不要。

日時 1月21日(水)13時～15時半  
場所 かるぼーと 四国銀行ホール  
申詳 健康福祉総務課 ☎823-9440 FAX823-9381

### 就職への第一歩！職業訓練を受講しませんか



訓練期間中は民間訓練機関とハローワークが積極的に就職支援します。受講料は無料ですが、テキスト代等が別途必要です。

▶ビューティーアロマ・メディカルハーブ科(短時間)  
対象 就職を希望している方  
日時 2月26日(水)～5月25日(月)10時～16時半(平日週3～4日)  
定員 12人(面接で選考)  
申込 1月7日(水)～27日(火)に最寄りのハローワークで直接。定員に満たない場合2月3日(火)まで受け付け。  
申詳 ポリテクセンター高知 求職者支援課 ☎833-1324

### パーソナルカラー&ビジネスマナー講座



春から次のステップを踏み出すあなたに。似合う色とビジネスマナーを学んで自信を手に入れましょう。

対象 女性  
日時 2月8日(日)13時半～15時半  
場所 ソーレ(旭町3-115)  
定員 先着20人程度  
料金 1,000円  
講師 平野 智佐さん(オフィスキャリア代表)  
申込 2月7日(土)12時までに、ソーレHPで。  
申詳 こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎873-9100

### 高知市廃棄物減量等推進員研修会



廃棄物減量等推進員の活動内容や市のごみの状況・リサイクル等についてお話しします。推進員以外の方も参加できます。申し込み不要。

日時 1月24日(土)13時～15時(12時半から受け付け)  
場所 新来島高知重工ホール(県民文化ホール)グリーンホール(本町4-3-30)  
申詳 新エネルギー・環境政策課 ☎823-9209

### がんの学び舎～みんな知りたいがんの話～



がんの正しい知識や予防方法について考えてみませんか。

対象 いきいき健康チャレンジ参加者 および市内在住・在勤の方  
日時 2月8日(日)13時半～15時半(開場13時、閉場16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 150人(希望者多数の場合は抽選)  
申込 1月9日(金)～20日(火)に、電子申請または市コールセンター(☎822-8111)へ9時～17時に電話(土・日曜日、祝日を除く)で。  
ほか 参加者には高知家健康パスポートのヘルシーポイント(グリーン1ポイント)を進呈。  
託児 あり。申し込み時に要予約。  
申詳 健康増進課 ☎803-8005

### 「知って備える 南海トラフ地震」セミナー



地震大国で生きる私たちにできる備えについて、学んでみませんか。

①高知県の南海トラフ地震対策(高知県南海トラフ地震対策課)  
②多様性を防災のチカラに～誰一人取り残されないために～(こうち減災女子部)  
③防災グッズだけじゃ守れないものがある(日本損害保険協会)  
対象 高知県民・高知県内の就業者・学生など  
日時 1月23日(金)15時～17時  
場所 かるぼーと 11階 大講義室  
定員 先着50人程度  
申込 申し込みフォームまたは氏名、電話番号、電子メール、お住まいの市町村名を記載しFAXで。  
申詳 日本損害保険協会 中国・四国支部 ☎082-247-4529 FAX082-242-3992

### れんけい・ぼうさい大交流会



これまで毎年開催してきた「地域内連携協議会全体交流会」と「自主防災活動事例発表会」を合同で初開催します。活動事例発表のほか、高知大学地域協働学部教授の犬根 知史さんに、地域活動と防災活動について講演いただきます。

対象 どなたでも  
日時 2月7日(土)15時半～18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100人程度  
申込 1月23日(金)までに、電子申請・電子メール・電話・FAXのいずれかで。  
託児 生後6カ月以上。申し込み時に要予約。  
申詳 地域コミュニティ推進課 ☎823-9080、FAX824-9794 ✉kc-102000@city.kochi.lg.jp

### スポーツ教室

申詳 〒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

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初心者からのやさしいアシュタンガヨガ教室	18歳以上	1/30(金)～3/27(金) 毎週金曜日 13時半～15時全8回 ※3/20(金・祝) 休み	くらしおアリーナ	①②④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、1月14日(水)21時必着で郵送または直接。希望者多数の場合は抽選。③⑤⑥は1月9日(金)14時から電話または直接。定員になり次第受け付け終了。
②フットセラピー&ヘルスアップエクササイズ教室	40歳以上の女性	2/2(月)～3/30(月) 毎週月曜日 13時半～15時全8回 ※2/23(月・祝) 休み		
③ブラッシュアップ水泳～クロール編～	18歳以上 4泳法で25m泳げる方	2/2(月) 9時半～11時	日本トーター総合体育館	
④50歳からのアンチエイジングヨガ教室	50歳以上	2/3(火)～3/24(火) 毎週火曜日 10時～11時15分 全8回	INOUE・東部スポーツパーク	
⑤ファミリーグラウンドゴルフフェスティバル	小学生以上 大人の参加も可能	2/15(日) 受付8時半から 開会式9時から ※雨天中止	日本トーター高知市総合運動場	
⑥ノルディックウォーキング体験会	18歳以上	2/21(土) 10時～11時半 ※雨天中止 ※ポール貸し出し有(別途200円)		

### 地域公民館講座 市民学校

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)	申し込み日時・方法	受講料(教材費)
多肉植物寄せ植え教室	1/17(土) 10時～12時	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	1/6(火)9時から、電話のみ	無料(800円)
「脳が喜ぶ健康づくり」シナプソロジー教室	1/21(水) 10時～11時半			無料(無料)
土佐酒選び方・楽しみ方教室	1/24(土) 15時～16時半			無料(無料)
歴史講座「旭周辺をめぐる(座学)」	1/20(火) 13時半～15時	旭文化センター(木村会館) ☎872-0374 ※駐車場なし	1/6(火)10時から、直接(13時以降は電話申し込み可)	無料(無料)
歴史講座「44連隊朝倉に誕生のころ」	1/30(金) 10時～11時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	1/9(金)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(無料)
メモリーシカ ワークショップ(石こう人形に色付け、おひなさま作り)	2/7(土) 14時～16時	下知コミュニティセンターアイジス ☎880-1770	1/16(金)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(2,500円)
フェイシャルストレッチ教室	2/14・21・28、3/7(土) 10時～11時半 全4回	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	1/17(土)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	2,000円(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。