

## 長浜ふれあいセンター「春の市民学校」

申込 〒781-0270 長浜690-5 長浜ふれあいセンター ☎ 842-2211

期間 4月1日(水)から週1回(絵手紙・喜多流謡曲・リズムに合わせて青竹エクササイズ・楽しい健康脳トレは隔週)、全10回。

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方 受講料 各5,000円(教材費は別途)

曜日	科 目	時 間	申し込み
月	木 彫	13時半～15時半	3月5日(木)9時半～16時、長浜ふれあいセンター 1階和室に直接。定員に達しない科目は、3月6日(金)8時半から電話でも受け付けます。日・月曜日、祝日は休み。
	健 康 バ ラ ン ス 体 操	19時半～20時45分	
火	ヨ 一 ガ	10時～12時	3月18日(水)13時半～16時半
	絵 手 紙	10時～12時	
水	リズムに合わせて青竹エクササイズ	10時～11時半	日本トーター総合体育館 会議室(大原町158)
	喜 多 流 謡 曲	14時～16時	
木	ゆるゆるストレッチ体操	13時半～14時45分	先着10人
	自 力 整 体	10時～11時半	
金	フ ラ ダ ン ス	13時半～15時	申込 2月16日(月)14時～3月8日(日)21時までに、氏名(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号を、直接または電話で。
	おもてせんけ 表 千 家 茶 道	10時～12時または13時～15時(選択)	
土	のびのびピラティス	11時～12時15分	申込 〒780-8031 大原町158 市スポーツ振興事業団 ☎ 833-4061
	楽 し い 健 康 脳 トレ	13時半～15時	

## ス ポ ーツ 教 室

申込 〒780-8031 大原町158 日本トーター総合体育館 ☎ 833-4061

詳しくは市スポーツ振興事業団HPをご覧ください。 〒781-8125 五台山1736-1 くろしおアリーナ ☎ 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
ノルディックウォーキング体験会	18歳以上	3/15(日)10時～11時半 ※ポール貸し出し有(別途200円)※雨天中止	INOUE・東部スポーツパーク	2/9(月)14時から、窓口へ直接または電話で。定員になり次第受け付け終了。
プラッシュアップ水泳～個人メドレー編～	18歳以上 4泳法で25m泳げる方	3/16(月)14時～15時半	くろしおアリーナ	
グラウンドゴルフ交流会	グラウンドゴルフ愛好者	3/25(水)受付8時半から、開会式9時15分から ※予備日3/27(金)	ミタニグリーンパーク針木	

## 地 域 公 民 館 講 座 市 民 学 校

申込 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

教 室 名	開 催 日 程	開 催 場 所(申込先)	申 し 込み 方 法	受 講 料(教 材 費)
膝・股関節のための機能改善体操教室	2/14(土)10時～11時半	浦戸ふれあいセンター ☎ 842-2405	2/3(火)9時から、電話のみ	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。

## 老人憩所定例講座

### 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41年4月1日以前生まれ)の方。初心者優先。再受講可。

期間 4月～令和9年3月末、全10～20回

場 所 南部健康福祉センター(百石町3-1-30)

受講料 開講までに前納(別途材料費・道具代等実費負担あり)が必要です(土・日曜日、祝日は休み)。申し込み後の取り消しや講座の変更、欠席による受講料等の払い戻しはありません。

申込 往復はがき(1講座につき1人1枚)に、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日(西暦)・携帯番号等・緊急連絡先・希望講座名とその講座の過去の受講回数、返信はがきの宛名面に住所・氏名を記入し、2月6日(金)必着で郵送。希望者多数の場合は抽選。

※電話およびFAXでの受け付けはしていません。

ほ か 体を動かす講座は運動制限のない人。申込者が10人未満の場合は中止になります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。台風等により高齢者等避難発令(避難所開設)の際は休講。

## 市スポーツ振興事業団自主事業 救命講習参加者の募集

心肺蘇生法やAED使用法について、市消防局職員が講習を行います。



対象 3時間受講可能な方

日時 3月18日(水)13時半～16時半

場所 日本トーター総合体育館 会議室(大原町158)

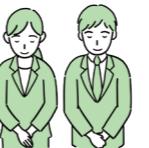
定員 先着10人

申込 2月16日(月)14時～3月8日(日)21時までに、氏名(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号を、直接または電話で。

申込 〒780-8031 大原町158 市スポーツ振興事業団 ☎ 833-4061

## 窓口センター休所の お知らせ

システム機器のメンテナンス作業のため、2月28日(土)は、全ての窓口センターを休所します。



申込 中央窓口センター ☎ 856-9324

## フォーラム「福祉用具で 『できる』を取り戻す」

つえ・シルバーカー・靴・補聴器など、ちょっとした工夫で「できること」が広がります。またリハビリ職による短期集中支援によって元気を取り戻し、再び地域へ歩み出した人たちの実践例も紹介します。

対象 どなたでも

日時 2月24日(火)13時半～16時

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100人程度

申込 2月10日(火)までに、電話・FAX・電子メールのいずれかで。

申込 基幹型地域包括支援センター ☎ 823-9121、FAX 821-6088

申込 高知東年金事務所 ☎ 831-4430、高知西年金事務所 ☎ 875-1717

## 事業承継セミナー

事業承継を予定している60歳以上の経営者の方、何から始めればよいか分からぬ方、後継者候補の方、当セミナーで「事業承継のロードマップ」を学んでみませんか。



対象 県内の中小企業者・個人事業主

日時 2月12日(木)14時～16時

場所 オーテピア4階 集会室

定員 先着30人

申込 2月9日(月)までに、申し込みフォームまたはFAXで。

申込 稽察票は産業政策課、高知県事業承継・引継ぎ支援センター、高知商工会議所等で配布しているチラシ裏面。

申込 産業政策課

申込 〒823-9456、FAX 823-9492

## 若者サポートステーション 進路相談会

就職や進学に不安を感じている15～49歳の方とその家族を対象に個別相談会を実施します。申し込み不要。

日時 2月14日(土)13時～16時

場所 オーテピア3階 グループ室5

申込 こうち若者サポートステーション ☎ 844-3411

## 国民年金保険料の納付 は口座振替が便利です

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関などに行く手間が省け、納め忘れも防ぐことができます。

割引制度▶当月分保険料を当月末に引き落とすことで月々60円割引となる早割制度や、現金納付より割引が大きい6ヶ月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。

手続き方法▶年金手帳または基礎年金番号通知書、通帳、金融機関届け出印、本人確認書類をお持ちの上、取り扱いの金融機関または年金事務所へお申し出ください。

申込 保険医療課収納担当 ☎ 823-9438、後期高齢者医療担当 ☎ 823-9380

## 国保の医療費自己負担が 軽減される場合があります

国民健康保険に加入している方が、失業・災害などの特別な事情で収入が減少したとき、申請により原則3ヶ月を限度として医療費負担が軽減される場合があります。まずはご相談ください。

申込 保険医療課 給付担当 ☎ 823-9359

## 国保料等のお支払いは 口座振替が便利です

国保料・後期高齢者医療保険料のお支払いは口座振替をご利用ください。毎月のお支払いの手間が省け、納め忘れもなくなります。通帳・銀行印・納付書・本人確認書類をご持参の上、口座名義人が各金融機関でお手続きください。また、四国銀行・高知銀行・高知信用金庫・ゆうちょ銀行のキャッシュカードをお持ちの方は、保険医療課の窓口で口座振替のお申し込みができます。

申込 保険医療課収納担当 ☎ 823-9438、後期高齢者医療担当 ☎ 823-9380

## 災害時協力避難所の 登録制度が始まりました

事業者の皆さんに保有する施設を事前に登録しておき、南海トラフ地震などの災害時に、避難所として活用する「災害時協力避難所登録制度」が始まりました。登録しておくことで、平時から市との連携体制を構築でき、避難所として施設を開放したときに、市からの支援がスムーズに受けられます。

対象 市内に店舗、工場、事務所、営業所等の活動拠点等を有する団体

申込 申請書を直接・郵送・電子メール、または申し込みフォームから。

申込 申請書は防災政策課HPからダウンロードできます。申請後に施設を訪問し、施設の調査や意向聞き取りを行います。詳しくは防災政策課HPをご覧ください。

申込 〒780-0850 丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター5階 防災政策課 ☎ 823-9055

申込 kc-080200@city.kochi.lg.jp