

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。



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)	申し込み日時・方法	受講料(教材費)
初めての太極拳教室	3/13(金)19時半~21時	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	3/3(火)9時から、電話のみ	無料(無料)
文学講座『『竜馬がゆく』の スリルとサスペンス』	3/14(土)10時~12時	初月ふれあいセンター ☎872-5527	3/3(火)9時から、直接または電話	無料(無料)

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7日(火)から。各講座で異なります。

【申込】3月9日(月)必着で、往復はがきに科目・住所・氏名・ふりがな・携帯電話番号等・緊急連絡先を明記し郵送、または窓口専用紙で直接(返信用はがき要)。希望者多数の場合は抽選とし、結果は3月11日(水)以降、順次通知します。定員に達しない科目のみ、3月11日(水)9時半~26日(木)16時、直接または電話で受け付け。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。申し込み後の取り消しや科目の変更、欠席による受講料等の払い戻しは行いません。受講生のための駐車場はありません。

【申詳】〒780-0935 旭町3-121 木村会館市民学校係 ☎872-0374

曜日	科目	時間	受講料	回数
火	火曜ヨ一ガ	10時~11時半	8,000円	16
	健康体操(第1・3週)	13時半~14時45分	4,000円	8
	民踊教室(第2・4週)	13時半~15時半	4,000円	8
水	モビバンストレッチヨガ	13時半~15時	8,000円	16
	姿勢改善ヨガ	13時半~15時	7,000円	14
金	金曜ヨ一ガ	10時~11時半	8,000円	16
	楽しく笑って脳いきいき教室	13時半~15時	3,500円	7
	カラオケ教室	13時半~15時半	7,000円	14
	健康マージャン入門	13時45分~16時	8,000円	16
土	フラダンス教室	19時~20時半	5,000円	10
	骨盤調整ヨガ®	13時半~15時	8,000円	16
	うるし金継ぎ教室	13時半~15時半	3,000円	6
	3Rリフレッシュ体操(女性のみ)	13時半~15時	8,000円	16

春の潮江市民学校

【申詳】〒781-8010 棧橋通2-1-50 潮江市民図書館 ☎832-4044

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方

【料金】10回コース5,000円、6回コース1,300円。※講座により材料費別途必要。

期間 4月1日(水)から。各講座で異なります。

【申込】3月22日(日)~28日(土)9時~17時、直接または電話で。

【場所】潮江市民図書館 3階(棧橋通2-1-50)

※月曜日は休館。定員になり次第受け付け終了。

曜日	科目	時間	回数	曜日	科目	時間	回数
火	懐かしの歌をうたおう	13時~14時半	10	金	文学講座	10時~11時半	6
	夜の健美操	19時~20時	10		はじめての写経	14時~15時	10
水	はじめてのヨガ	10時~11時半	10	かんたん健康体操	13時半~15時	10	
	のびのびリズムストレッチ	13時半~15時	10	男性のためのストレッチ	15時10分~16時10分	10	
木	はじめての漢方	19時半~20時半	10	シンテックス®(背骨調律エクササイズ)	19時~20時	10	
	たのしい民踊	10時~11時半	10	健康マージャン入門	9時15分~11時半	10	
	健康マージャン	9時15分~11時半	10	きれいな字を書こう	14時~15時半	10	
	音楽に合わせて体を動かそう	13時半~15時	10	初級社交ダンス	13時半~15時	10	
	ZUMBA®	19時半~20時半	10	日	よくわかる終活	10時半~12時	10

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

詳しくは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キレイになるヨガ教室	18歳以上	4/10(金)~5/29(金)毎週金曜日 13時半~15時 全8回	日本トーター総合体育館	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、①~⑧は3月17日(火)21時必着、⑨・⑩は3月25日(日)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。
②③テニス教室	18歳以上の②初心者・未経験者③ラリーができる方	4/6(月)~6/15(月)毎週月曜日(5/4(月)祝・25(月)、6/8(月)休み) 10時~12時 全8回	INOUE・東部スポーツパーク	
④美ボディエクササイズ教室	18歳以上の女性	4/6(月)~6/1(月)毎週月曜日(5/4(月)祝) 13時半~15時 全8回	日本トーター総合体育館	
⑤⑥ナイトヨガ教室	18歳以上	⑤4/6(月)~6/8(月)毎週月曜日(4/13(月)、5/4(月)祝) 19時15分~20時45分 全8回 ※申し込みはいずれか片方 ⑥4/8(火)~6/10(水)毎週水曜日(4/29(水)祝、5/6(水)祝) 19時15分~20時45分 全8回	くらしおアリーナ	
⑦ZUMBA® ~案ずるより踊るが易し~	18歳以上	4/9(水)~4/30(木)毎週木曜日 14時半~15時半 全4回	日本トーター総合体育館	
⑧50歳からのレベルアップテニス教室	50歳以上の経験者	4/7(火)~7/14(火)毎月第1・3火曜日10時~12時 全8回 ※5月は第2・3火曜日、7月は第1・2火曜日開催	INOUE・東部スポーツパーク	
⑨ウオーキング&ジョギング教室	18歳以上	4/14(火)~6/9(火)毎週火曜日(5/5(火)祝) 10時~11時半 全8回	INOUE・東部スポーツパーク	
⑩背骨の調律エクササイズ Sintex®Tone&Reborn	18歳以上	4/14(火)~6/9(火)毎週火曜日(5/5(火)祝) 14時~15時 全8回	くらしおアリーナ	

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
※過去に受講した講座も受講可能になりました。
【料金】受講料のほか、別途材料費・道具代等実費負担あり。
※開講まで、または開講当日に前納。申し込み後の取り消しや講座の変更、欠席等による払い戻しはありません。
【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(西暦)・携帯電話番号等・緊急連絡先・希望する講座名・希望する講座の過去の受講回数と返信はがきの宛名面に住所・氏名を記入し、各申込先へ郵送。
※1つの講座につきはがき1人1枚で、旭コミュニティセンターは窓口専用紙で直接でも受け付け可(返信用はがき要)。電話・FAXの受け付け不可。
【ほか】体を動かす講座は運動制限のない人。申込者が10人未満の講座は中止になります。希望者多数の場合は抽選。各センター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定例講座は、あかるいまち2月号に掲載。できるだけ公共交通機関をご利用ください。会場が避難所開設となった場合は休講です。

春野あじさい会館(春野町西分1-1)

【期間】5月~令和9年3月末、月2回程度、全15回

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

【ほか】3月27日(金)必着。駐車台数に限りがありますので、満車の場合は、旧春野庁舎に駐車してください。※初心者優先。

講座名	曜日	時間	受講料
健美操	第2・4月曜日	13時~15時	1,500円
頭のトレーニング	第2・4火曜日	13時半~15時	
肩・腰・膝痛改善運動	第2・4水曜日	13時半~15時	

西部健康福祉センター(鴨部860-1)

【期間】5月~令和9年3月末、月2回程度、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(水)必着。※初心者優先。

講座名	曜日	時間	受講料
ヨ一ガ	第2・4水曜日	10時~11時半	2,000円
太極拳	第2・4木曜日	10時~11時半	
かんたん健康体操	第1・3水曜日	13時半~15時	
オカリナ教室	第1・3金曜日	13時半~15時	
いきいき脳活	第1・3木曜日	10時~11時半	
たのしい俳句	第2・4金曜日	13時半~15時	
やさしい家庭料理	第2・4金曜日	11時~13時	

【申詳】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)

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▶高齢者の皮膚トラブルや、新しい認知症観について学習するほか、歌を楽しむ健康講座も行います。金曜日「歴史と文化」コース▶宮尾登美子、吉井源太、絵金など高知の偉人や、高知の方言等、身近なテーマを学びます。

【申詳】〒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

保健福祉センター(塩田町18-10)

【期間】6月~令和9年1月末(月2回程度)、全15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13日(金)必着。※初心者優先。

講座名	曜日	時間	受講料
楽しい俳句	第2・4月曜日	14時20分~16時20分	1,500円
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	
みんなで歌って若返り	第2・4水曜日	9時40分~11時40分	
ふれあい太極拳	第2・4金曜日	10時~11時半	
ふれあいヨガ	第2・4金曜日	14時20分~15時50分	

東部健康福祉センター(葛島4-3-3)

【期間】6月~令和9年2月末(月2回程度)、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13日(金)必着。※初心者優先。

講座名	曜日	時間	受講料
いきいき太極拳	第1・3月曜日	10時~11時半	1,800円
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	
いきいきヨーガ	第1・3木曜日	10時~11時半	
童謡・愛唱歌・高知のうた	第1・3金曜日	10時~11時半	

【申詳】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)

旭コミュニティセンター(旭町3-121 木村会館)

【期間】4月7日(火)から、月2回、全17~18回

【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16日(月)必着。結果は、3月18日(水)以降に発送予定。定員に達しない講座のみ、3月18日(水)9時~3月26日(木)17時に直接または電話でも受け付け。※受講者用の駐車場はありません。

講座名	曜日	時間	受講料
ちぎり絵教室	第1・3火曜日	13時半~15時半	1,800円
パッチワーク	第2・4火曜日	13時半~15時半	1,700円
キルト教室	第2・4木曜日	10時~12時	1,700円
小物手芸	第2・4木曜日	10時~12時	1,700円
絵手紙教室	第2・4金曜日	10時~12時	1,800円

【申詳】木村会館事務局 ☎872-0374 (日・月曜日、祝日休み)