

### 中央公民館事業 春の市民学校

対象 16歳以上の方

日時 5月9日(土)~7月22日(水)  
朝...10時~12時  
昼...13時半~15時半  
夜...18時半~20時半

場所 中央公民館  
(かるぽーと9~11階)

費用 5回コース 2,750円  
8回コース 4,400円  
10回コース 5,500円  
※科目によって材料費等別途必要。

申込 往復はがきに郵便番号・住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号・受講希望科目・その科目の過去の受講回数を記入し、4月10日(金)17時必着で郵送。希望者多数の場合は抽選。定員に達しない場合は4月14日(火)から電話で受け付け。

申詳 〒781-9529 九反田2-1  
市文化振興事業団  
市民学校係  
☎883-5071

| 曜日 | 時間帯            | 講座               | 回数 | 定員 |
|----|----------------|------------------|----|----|
| 火  | 朝              | 和紙ちぎり絵           | 8  | 30 |
|    |                | 男の料理教室           | 5  | 20 |
|    | 夜              | 童謡・唱歌・名歌を歌う      | 8  | 30 |
|    |                | 油絵の基礎            | 10 | 15 |
| 水  | 朝              | はじめてのオカリナ        | 8  | 20 |
|    |                | 楽しいくらしの英会話       | 10 | 30 |
|    | 夜              | 伝統工芸・組紐          | 8  | 25 |
|    |                | 大人のためのピアノ教室      | 8  | 10 |
|    | 木              | 陶芸入門             | 10 | 20 |
|    |                | やさしい家庭料理         | 5  | 16 |
| 金  | 朝              | アロハ・ルアナフラ        | 8  | 20 |
|    |                | 美文字レッスン(ペン字・筆ペン) | 5  | 30 |
|    | 夜              | 竹かごを編む           | 8  | 15 |
|    |                | 銀粘土クラフトジュエリー     | 8  | 12 |
| 土  | 楽しいコーラス        | 8                | 25 |    |
|    | 英会話入門          | 10               | 30 |    |
| 土  | 朝              | 日本画の基礎           | 8  | 15 |
|    |                | ヨーガ入門            | 8  | 30 |
|    | 夜              | お菓子とパンの教室        | 5  | 20 |
| 日  | のびのび体操         | 8                | 20 |    |
|    | 大人が素敵に見える服(洋裁) | 10               | 18 |    |

### 障害のある方の運転教室

実際に車を運転し、移乗のコツや免許の取得、運転の再開についてのアドバイスを受けられます。

対象 市内在住で、18歳以上の肢体に障害がある方

日時 5月23日(土)9時半~12時半

場所 運転免許センター(いの町枝川200)

定員 先着8人

申込 4月6日(月)~5月8日(金)に、直接または電話で。土・日曜日、祝日は休み。

ほか 申込時に、障害の状態や免許の有無等について伺います。

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



### サイエンスカフェ 「日本酒と微生物」

日本酒と微生物の関係や最新の研究について紹介します。日本酒の試飲もあります。

対象 20歳以上の方(年齢が確認できる身分証が必要です)

日時 5月22日(金)18時半~20時

場所 高知みらい科学館 実験室(オーテピア5階)

定員 25人(希望者多数の場合は抽選)

講師 諸野 祐樹さん(国立研究開発法人海洋研究開発機構 高知コア研究所)

申込 5月8日(金)までに、高知みらい科学館の申し込みフォームで。

申詳 高知みらい科学館 ☎823-7767



### スポーツ指導員養成教室

スポーツの基礎的な実技や理論を学び、地域でスポーツの楽しさを伝えてみませんか。

対象 市内在住で、スポーツ経験を有する18歳以上(高校生を除く)の方

日時 6月4日(木)~12月17日(木)の毎週木曜日、19時~20時半または21時、全31回。

場所 日本トーター総合体育館2階 会議室(大原町158)ほか

定員 先着50人程度

申込 電話・FAX・電子メール・直接のいずれかで。

ほか 申込者数が10人に満たなければ開講を中止します。

申詳 〒780-8571 本町5-1-45 本庁舎3階 スポーツ振興課  
☎823-2630、FAX823-2631  
✉kc-102300@city.kochi.lg.jp

### 計量器定期検査

取り引き・証明の用途ではかりを使用している場合は、2年に1回検査を受ける必要があります。



ことしは市内中心部、鏡、土佐山の事業者等が検査対象(令和7年に検査済みのほかりを除く)です。該当する方は必ず検査を受けてください。検査会場、日時など、詳しくはホームページをご覧ください。また、新しく事業を始め、検査をまだ受けていない方や、事業の休止・廃止または計量器を取り引き・証明の用途で使用しなくなった方はご連絡ください。

申詳 くらし・交通安全課 計量検査所  
☎802-5753

### 中小企業のための 国の退職金制度

中退共(中小企業退職金共済制度)は国の退職金制度です。国の掛け金助成を受けられ、掛け金は全額非課税です。パートの方や家族従業員も加入できます。外部積立型のため管理が簡単で、人材の定着にもつながります。

申詳 (独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
☎03-6907-1234

### 高知市勤労者交流館講座

申詳 〒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 いずれも全10回、各7,000円

申込 4月7日(火)~21日(火)8時半~19時(日曜日は17時まで)、直接または電話で。定員になり次第受け付け終了。



| 講座名                 | 曜日 | 日               | 時             | テキスト代    | 定員   |
|---------------------|----|-----------------|---------------|----------|------|
| 楽しい英会話講座            | 木  | 5/14(木)~7/30(木) | 19時10分~20時半   | 3,500円   | 25人  |
| ロコモ予防&スタイルアップエクササイズ | 木  | 5/14(木)~7/16(木) | 19時40分~20時50分 | —        | 35人  |
| ズンバ®講座              | 金  | 5/8(金)~7/10(金)  | 19時~20時       | —        | 40人  |
| ヨーガ講座               | 土  | 5/9(土)~7/11(土)  | 18時45分~20時半   | 各500円    | 各30人 |
|                     | 水  | 5/13(水)~7/15(水) | 19時~20時45分    |          |      |
| 韓国語講座【初級】           | 火  | 5/12(火)~7/14(火) | 19時~20時半      | 1,700円程度 | 25人  |

※地震・台風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。

### 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 はじめてのピラティス教室          | 18歳以上         | 5/7(木)~6/25(木) 毎週木曜日 14時15分~15時45分 全8回               | 日本トーター総合体育館     | ①~④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は4月15日(水)21時、②~④は4月28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。⑤は、4月3日(金)14時から窓口へ直接。⑤は電話可。⑥は5月20日(水)21時必着。⑦は毎回、開始15分前から直接。室内シューズ・参加料持参。⑥⑦は定員になり次第受け付け終了。 |
| ② ロコモ予防&スタイルアップ教室       | 18歳以上         | 5/12(火)~6/30(火) 毎週火曜日 10時50分~12時 全8回                 | 日本トーター総合体育館     |   |
| ③ 水中エアロビクス教室            | 18歳以上         | 5/12(火)~6/23(火) 毎週火曜日 19時半~20時半 全6回 ※6/2(火)休み        | 日本トーター総合体育館     |   |
| ④ ゼロからのクロール教室~苦手克服に向けて~ | 18歳以上で泳ぎが苦手な人 | 5/15(金)~7/17(金) 毎週金曜日 14時~15時半 全8回 ※5/29(金)、6/5(金)休み | 日本トーター総合体育館     |   |
| ⑤ ノルディックウォーキング体験会       | 18歳以上         | 5/24(日) 9時~10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 |   |
| ⑥ 理事長杯グラウンドゴルフ大会        | グラウンドゴルフ愛好者   | 5/29(金) 受け付け8時半~ ※予備日6/5(金)                          | INOUE・東部スポーツパーク |   |
| ⑦ スクエアステップ&健康フィットネス教室   | 50歳以上         | 5/15(金)~7/17(金) 毎週金曜日 9時15分~10時15分 全10回              | 日本トーター総合体育館     |   |

### 五台山市民学校

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方

期間 5月9日(土)から

場所 五台山ふれあいセンター

定員 各コース先着20人

費用 5回コース2,500円  
8回コース4,000円

※科目によって材料費・テキスト代が別途必要。

申込 4月4日(土)~18日(土)9時~17時、直接または電話で。(日・月曜日、祝日は休み)

ほか 受講料は各科目の初日に納入ください。1回のみ参加でも、受講料は全額納入となります。※講師等の都合により、開催日時を変更または中止する場合があります。

申詳 〒781-8125 五台山2945-2 五台山ふれあいセンター ☎882-6337

| 曜日 | 科目    | 時間        | 回数 |
|----|-------|-----------|----|
| 月  | 健康体操  | 19時~20時半  | 5  |
| 火  | 民踊    | 10時~12時   |    |
| 土  | ヨーガ   | 14時~16時   | 5  |
|    | 童謡・唱歌 | 10時~12時   |    |
|    | 歌謡舞踊  | 13時半~15時半 |    |

### 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                   | 申し込み方法など                         | 受講料(教材費)   |
|-------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------|
| 山中賞を知っていますか?      | 4/18(土) 10時~11時半           | 初月ふれあいセンター ☎872-5527       | 4/7(火)~14(火)9時~17時、直接または電話       | 無料(無料)     |
| 始めよう! 終活          | 4/25(土) 10時~12時            | 下知コミュニティセンターアイジス ☎880-1770 | 4/11(土)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可) | 無料(無料)     |
| シニア健康体操教室(いすを使って) | 5/13(水)・27(水) 13時~14時半 全2回 | 鴨田ふれあいセンター ☎844-3238       | 4/17(金)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可) | 1,000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。

### 障害のある方の文化教室

※諸般の事情により開催日が変わる場合があります。

対象 市内在住で障害のある方

定員 各教室10人

料金 材料費の実費負担あり

申込 障害者福祉センター2階へ直接または電話・FAX・電子メールのいずれかで。

ほか 土・日曜日、祝日は休み。

| 教室名   | 曜日    | 時間        | 開催場所                  |
|-------|-------|-----------|-----------------------|
| さをり織り | 第1土曜日 | 13時半~15時半 | 障害者福祉センター(旭町2-21-6)   |
| 陶芸    | 第1金曜日 | 10時~12時   |                       |
| 書道    | 第3土曜日 | 13時半~15時半 | 南部健康福祉センター(百石町3-1-30) |
| 陶芸    | 第1火曜日 | 10時~12時   |                       |
| 書道    | 第1土曜日 | 13時半~15時半 |                       |

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