

## 中央公民館事業 秋の市民学校

**【申 詳】**〒781-9529 九反田2-1  
市文化振興事業団市民学校係 ☎883-5071



**【対象】** 16歳以上の方 **【期間】** 9月12日(土)～12月23日(木)  
**【場所】** かるぼーと 9～11階 中央公民館  
**【料金】** 10回コース5,500円、8回コース4,400円、5回コース2,750円 ※科目によって材料費等別途必要。

| 曜日 | 科 目         | 時 間       | 回数 | 定員 |
|----|-------------|-----------|----|----|
| 火  | 和紙ちぎり絵      | 10時～12時   | 8  | 30 |
|    | 男の料理教室      |           | 5  | 20 |
|    | 童謡・唱歌・名歌を歌う |           | 8  | 30 |
|    | 油絵の基礎       | 18時半～20時半 | 10 | 15 |
|    | はじめてのオカリナ   |           | 8  | 20 |
| 水  | 楽しいくらしの英会話  | 10時～12時   | 10 | 30 |
|    | 伝統工芸・組紐     |           | 8  | 25 |
|    | 大人のためのピアノ教室 |           | 8  | 10 |
|    | 陶芸入門        | 18時半～20時半 | 10 | 20 |
|    | やさしい家庭料理    |           | 5  | 16 |
| 木  | アロハ・ルアナフラ   | 10時～12時   | 8  | 20 |

**【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、8月21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8月25日(火)から電話で受け付け。

| 曜日 | 科 目              | 時 間       | 回数 | 定員 |
|----|------------------|-----------|----|----|
| 木  | 美文字レッスン(ペン字・筆ペン) | 18時半～20時半 | 5  | 30 |
| 金  | 竹かごを編む           | 10時～12時   | 8  | 15 |
|    | 銀粘土クラフトジュエリー     | 13時半～15時半 | 8  | 12 |
|    | 楽しいコーラス          |           | 8  | 25 |
|    | 英会話入門            | 18時半～20時半 | 10 | 30 |
|    | 着物(着方とマナー)       |           | 8  | 20 |
| 土  | 日本画の基礎           | 18時半～20時半 | 8  | 15 |
|    | ヨーガ入門            |           | 8  | 30 |
|    | お菓子とパンの教室        | 10時～12時   | 5  | 20 |
|    | のびのび体操           |           | 8  | 20 |
|    | 大人が素敵に見える服(洋裁)   | 13時半～15時半 | 10 | 18 |

## 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)       |
|---------------------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------------------|----------------|
| 和菓子作り教室<br>(上用饅頭・田舎饅頭・小麦饅頭・錦玉羹) | 9/5(土)13時半～15時半 | 朝倉ふれあいセンター<br>☎844-1424 | 8/22(土)10時～11時、直接<br>(11時以降は電話申し込み可)   | 無料<br>(800円)   |
| 楽しいパン作り教室Ⅱ<br>(フロランタン)          | 9/8(火)13時半～15時半 |                         | 8/25(火)10時～11時、直接<br>(11時以降は電話申し込み可)   | 無料<br>(1,000円) |
| 歴史講座<br>(土佐三大古墳の語るもの)           | 9/18(金)13時半～15時 |                         | 8/28(金)10時～11時、直接<br>(11時以降は電話申し込み可)   | 無料<br>(無料)     |
| 大人の陶芸教室                         | 9/16(水)13時半～15時 | 鴨田ふれあいセンター<br>☎844-3238 | 9/2(水)13時半～14時半、直接<br>(14時半以降は電話申し込み可) | 無料<br>(1,400円) |

※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。

## 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 くろしおアリーナ ☎878-1150



| 教 室 名                                        | 対 象<br>(運動可能な方)       | 開 催 日 程                                               | 開催場所                              | 定員  | 参加料     |
|----------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----|---------|
| ①50歳からの<br>アンチエイジングヨガ教室                      | 50歳以上                 | 9/1(火)～10/27(火) 毎週火曜日 全8回<br>13時半～14時45分 ※9/22(火・祝)休み | くろしおアリーナ                          | 18人 | 5,600円  |
| ②水泳教室:初めての泳ぎから<br>初心者水泳まで                    | 18歳以上で<br>泳ぎの苦手な方     | 9/3(水)～10/22(木) 毎週木曜日 全8回<br>14時～15時半                 | 日本トーター<br>総合体育館                   | 20人 | 5,600円  |
| ③男性限定!<br>ナイトヨガ教室                            | 18歳以上の男性              | 9/3(水)～10/22(木) 毎週木曜日 全8回<br>19時15分～20時45分            | くろしおアリーナ                          | 18人 | 5,600円  |
| ④ウエープリングストレッチ&<br>簡単ヨガ教室                     | 18歳以上                 | 9/25(金)～11/13(金) 毎週金曜日 全8回<br>13時半～15時                | 日本トーター<br>総合体育館                   | 21人 | 5,600円  |
| ⑤⑥ブラッシュアップ水泳<br>～第3回平泳ぎ動作、第4回<br>飛び込み・ターン動作～ | 18歳以上で<br>4泳法で25m泳げる方 | 第3回9/16(水)、第4回9/24(木)の<br>いずれかまたは両方 10時～11時半          | 第3回日本トーター<br>総合体育館<br>第4回くろしおアリーナ | 各8人 | 各1,000円 |
| ⑦熟年者スポーツ交流会<br>(ペタンクの部)                      | 50歳以上<br>(2人1組)       | 9/11(金) 受付8時半から、開会式9時から                               | 日本トーター<br>高知市総合運動場                | なし  | 1,000円  |
| ⑧熟年者スポーツ交流会<br>(グラウンドゴルフの部)                  | 50歳以上                 | 9/29(火) 受付8時半から、開会式9時から                               | 日本トーター<br>高知市総合運動場                | 96人 | 500円    |

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、郵送、直接、申し込みフォームのいずれかで。希望者多数の場合は抽選。①～③は8月17日(月)21時必着。④は9月7日(月)21時必着。⑤⑥は8月7日(金)14時から申し込みフォームで。定員にない次第受け付け終了。⑦は8月7日(金)14時～8月31日(月)21時に直接。⑧は8月7日(金)14時～9月24日(木)21時に直接。

## 障害のある方の運転教室

実際に車を運転し、移乗のこつや免許の取得、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のある方

**【日時】** 10月3日(土)13時半～16時半

**【場所】** 運転免許センター(いの町枝川200)

**【定員】** 先着8人(脳障害の方は4人まで)

**【申込】** 8月3日(月)～9月11日(金)に障害者福祉センター2階へ直接または電話で。土・日曜日、祝日は休み。

**【ほか】** 申し込み時に、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

## お墓の建立について

お墓を造るには「墓地経営許可」を受けなければなりません。許可を受けることができるのは、原則として、地方公共団体や公益財団法人、宗教法人などに限られています。ただし、自己所有地に、自己または親族のためのお墓を造る場合には、個人でも特例的に許可を受けることができる場合があります。許可なく造成して分譲されている墓地や、お墓を造るために第三者から売買や貸借によって取得した土地では「墓地経営許可」を受けることはできません。また、登記地目が墓地であったり、周囲がお墓ばかりであっても、新たにお墓を造る際には許可が必要です。まずは環境保全課までご相談ください。

**【詳】** 環境保全課 ☎823-9471

## 見守り委員会市長報告会を開催しました



市では、市民の皆さんと行政の協働による住みよい高知市を実現するために「高知市市民と行政のパートナーシップのまちづくり条例」を制定し、条例に基づく制度を見守るための委員会を設置しています。第11期委員会では「まちづくりを『しなやか』に持続させるために～既存制度の活用と新制度の設計～」をテーマに検討結果を提言書に取りまとめ、市長へ報告しました。詳しくはホームページをご覧ください。



**【詳】** 地域コミュニティ推進課  
☎823-9080

## 秋の市民学校 (潮江市民図書館・旭文化センター)

**【対象】** いずれも市内在住または在勤の16歳以上の方

### ● 潮江市民学校 (潮江市民図書館3階)

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

**【期間】** 9月1日(火)から、いずれも全10回

**【料金】** 10回コース5,000円 ※講座により教材費別途必要

**【申込】** 8月23日(日)～29日(土)9時～17時、直接または電話で。

**【ほか】** 月曜日は休み

| 曜日 | 科 目                           | 時 間           |
|----|-------------------------------|---------------|
| 火  | 知って得するわたしの終活                  | 10時～11時半      |
|    | 懐かしの歌をうたおう                    | 13時～14時半      |
|    | 夜の健美操                         | 19時～20時       |
| 水  | はじめてのヨガ                       | 10時～11時       |
|    | のびのびリズムストレッチ                  | 13時半～15時      |
|    | はじめての漢方                       | 19時半～20時半     |
| 木  | 健康マージャン中級                     | 9時15分～11時半    |
|    | たのしい民謡                        | 10時～11時半      |
|    | 音楽に合わせて体を動かそう                 | 13時半～15時      |
|    | はじめての健康マージャン                  | 13時半～15時45分   |
|    | ズンバ<br>ZUMBA®                 | 19時半～20時半     |
| 金  | かんたん健康体操                      | 13時半～15時      |
|    | はじめての写経                       | 14時～15時       |
|    | 男性のためのストレッチ                   | 15時20分～16時20分 |
|    | シンデックス<br>Sintex® (背骨と股関節の調律) | 19時～20時       |
| 土  | 健康マージャン初級                     | 9時15分～11時半    |
|    | 初級社交ダンス                       | 13時半～15時      |
|    | きれいな字を書こう                     | 14時～15時半      |

### ● 旭市民学校 (旭文化センター)

**【申 詳】** 〒780-0935 旭町3-121 木村会館事務局 ☎872-0374

**【期間】** 9月1日(火)から毎週、または隔週(第1・3週、第2・4週)

**【申込】** 往復はがき、または窓口の専用申し込み用紙に科目・住所・氏名(ふりがな)・携帯電話番号等の緊急連絡先を明記し、8月10日(月)必着で郵送または直接。※申し込み用紙での直接受け付けの場合は、返信用はがきが必要です。希望者多数の場合は抽選を行い、抽選結果は8月13日(木)以降通知。定員に達しない科目は8月13日(木)9時半から、直接または電話で。最終締め切り日時は、8月27日(木)16時です。

**【ほか】** 日・月曜日、祝日は休み。駐車場はありません。講座により教材費別途必要。申し込み後の取り消しや科目の変更、欠席等による受講料実習費等の払い戻しはいたしません。講師の都合等により日程を変更することがあります。

| 曜日 | 科 目              | 時 間         | 回数 | 受講料    |
|----|------------------|-------------|----|--------|
| 火  | 火曜ヨーガ            | 10時～11時半    | 18 | 9,000円 |
|    | 健康体操(第1・3週)      | 13時半～14時45分 | 10 | 5,000円 |
|    | 民謡教室(第2・4週)      | 13時半～15時半   | 8  | 4,000円 |
| 水  | モビバンスストレッチヨガ     | 13時半～15時    | 18 | 9,000円 |
| 木  | 姿勢改善ヨガ           | 13時半～15時    | 14 | 7,000円 |
| 金  | 金曜ヨーガ            | 10時～11時半    | 20 | 1万円    |
|    | カラオケ教室           | 13時半～15時半   | 14 | 7,000円 |
|    | 楽しく笑って脳いきいき教室    | 13時半～15時半   | 5  | 2,500円 |
|    | 健康マージャン入門        | 13時45分～16時  | 20 | 1万円    |
|    | フラダンス教室          | 19時～20時半    | 10 | 5,000円 |
| 土  | 骨盤調整ヨガ®          | 13時半～15時    | 16 | 8,000円 |
|    | うるし金継ぎ教室         | 13時半～15時半   | 6  | 3,000円 |
|    | 3Rリフレッシュ体操(女性のみ) | 13時半～15時    | 18 | 9,000円 |