

令和8年度 大津ふれあいセンター 市民学校

講座名	講師	開催日時	場所	定員	受講料／教材費	対象者	持参物	申込日時
ぐっすり眠る 睡眠セミナー 	木下理恵先生	10/20（火） 10：00～12：00	大津ふれあい センター 2階 会議室	16名	無料 / 無料	高知市在住 または在勤の 16歳以上の方	水分 汗拭き用タオル	10/6（火） 9時～
米粉パン作り教室 	清水一郎先生	10/24（土） 10：00～12：00	大津ふれあい センター 2階 実習室	8名	無料/ 1,100円	高知市在住 または在勤の方 こども参加も可 （保護者同伴）	エプロン、三角巾 マスク、タオル 持ち帰り用ビニール袋 筆記用具 水分	10/10（土） 9時～

※申込方法・・・申込日時をご覧のうえ直接または電話で大津ふれあいセンターまでお申し込みください。

（8：30～17:15 日・月・祝日休み） 所在地 高知市大津乙 930-5 TEL 088-866-2311）

主催：高知市大津ふれあいセンター / 高知市文化振興課 TEL 088-821-9215