

# 憩所ニュース

## No. 577

令和4年 5月 1日  
編集・発行 高知市老人クラブ連合会  
高知市南部健康福祉センター2階  
高知市百石町 3-1-30  
電話 088-831-3324

高知市  
高齢者  
憲章

1. 高齢者が、生き生きとした人生を送れるよう、心身の健康と安定した暮らしが守られる町にしましょう。
2. 高齢者が、長年にわたり社会の発展に貢献してきた者として、敬愛される町にしましょう。
3. 高齢者が、培ってきた豊かな知識と経験が、家庭や地域社会で役立てられる町にしましょう。
4. 高齢者が、地域の人々との交流と温かいふれあいのなかでともに支え合える町にしましょう。
5. 高齢者が、生涯を通じて学び生きがいをもって人生を過ごせる町にしましょう。

市老連ホームページ <http://www5.plala.or.jp/kochisi-rouren/>  
E-mail: [koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp](mailto:koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp)

## 第34回 健康ウォーキング「桜花見鏡川コース」報告

日時 令和4年3月24日(木)

コース ① みどりの広場→紅葉橋→月の瀬橋→みどりの広場(紅葉橋周回コース 約6キロ)

② みどりの広場→新月橋→月の瀬橋→みどりの広場(新月橋周回コース 約3.5キロ)



昨年は葉桜の花見ウォーキングでしたので、今年は桜満開時のウォーキングができますようにと、桜開花予想をインターネット検索し3月24日を予想しましたが、残念ながら2分咲きぐらいでした。なかなか難しくうまくいかないものです。

しかしながら、天気は大変良く、暑からず寒からずの、青い空の下で46名が気持ちのいいウォーキングをしました。

来年こそは、満開の花吹雪の中のウォーキングを目指します。



準備体操中

爽やかで気持ちの良いウォークです



「ハイ、チーズ」といきたいところですがマスク顔で失礼します



## くらしを楽しむシニアのための趣味講座 定例講座生受付中!!

1. 対象 市内在住の60歳以上(昭和37年4月1日以前生まれ)の初心者の方。1人1講座限り。1回でも受講した場合、同じ講座は受講できません。また、保健福祉センター、東部・西部・南部(老人憩所)の各健康福祉センター、あじさい会館で開講される同内容の講座への重複申し込みはご遠慮ください。
2. 受講料 無料(材料費、教材費等は実費負担)。詳細は申込先にお問い合わせください。
3. 申込方法 往復はがきに郵便番号・住所・氏名・ふりがな・性別・生年月日・電話番号・希望する講座名と、返信用はがきの宛名面に住所・氏名を記入し、郵送。電話およびFAXでの受付はしません。定員になり次第締め切ります。

詳しくは、高知市老人クラブ連合会へ。☎831-3324(土・日・祝日は休み)

残りわずか

### 保健福祉センター (塩田町 18-10)

1. 期間 6月~令和5年1月末、月2回程度の全16回
2. 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講座係

講座名	開講日・時間
みんなで歌って若返り	第2・4水曜日 9時40分~11時40分

### 東部健康福祉センター (葛島 4-3-3)

1. 期間 6月~令和5年2月末、月2回程度の全18回
2. 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講座係

講座名	開講日・時間
いきいきヨーガ	第1・3木曜日 10時~11時半