

# 憩所ニュース

No. 588

令和5年 4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 <https://kochi-shirouren.com>  
E-mail: [koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp](mailto:koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp)



## ◆◆◆令和5年度 老人憩所定例講座 受講生募集◆◆◆

対象は市内在住の60歳以上(昭和38年4月1日以前生まれ)の初心者の方。また、保健福祉センター、東部・西部・南部の各健康福祉センター、春野あじさい会館で開講される講座への重複申し込みはご遠慮下さい。受講料は無料(ただし、材料費道具代等実費負担あり)。

申し込みは4月5日(水)10時から直接または電話で受付。ただし、定員になり次第締め切ります。土・日・祝日は休み。

1. 受講期間 5月から令和6年3月末まで。月2回程度の全20回。
2. 受講場所 高知市南部健康福祉センター2階(高知市百石町 3-1-30)  
※申し込み人数が10人未満の講座については中止になる場合があります。  
※台風等の場合で、高齢者等避難開始発令(避難場所開設)の際には休講となります。  
※受講生用の駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用下さい。



【注意】令和5年度老人憩所定例講座に受講が決定している方はお申し込みできません。

講座名	定員	開講日・時間	内容
ととのえる体操	15	第1・3(木) 13:00~14:15	約650ある筋肉のアンバランスからくる体の多い不調。使い過ぎてきた筋肉の疲れを取り、使えていない筋肉を起こしましょう。動ける!歩ける!体づくりをお手伝いします。
すこやか運動	15	第1・3(月) 13:30~15:00	日常を健やかに、未来を健やかにするための身体作りをしませんか。個々にあった動きをするので、どなたでも参加頂けます。

申込み、詳しくは高知市老人クラブ連合会 電話:878-9075・831-3324(土・日・祝日は休み)

### くらしを楽しむシニアのための趣味講座

#### ◇◇再募集◇◇

保健福祉センター(塩田町 18-10)

講座名	開講日時
楽しい俳句	6月から第2・4(月) 14:20~16:20
みんなで歌って若返り	6月から第2・4(水) 9:40~11:40

春野あじさい会館(春野町西分 1-1)※旧春野庁舎前

講座名	開講日時
健美操	5月から第2・4(月) 13:00~15:00
デジカメ	5月から第2・4(火) 13:30~15:30
フラダンス	5月から第1・3(水) 13:00~15:00

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

### 令和5年度女性大学受講生募集

#### 【目的】

女性会員が心身の健康保持や、社会参加に役立つ学習課程を女性大学で学ぶとともに、自らが高齢社会の支えとなることを目的に開催する。

- ◇期間 令和5年6月~令和6年3月
- ◇開催日 初年度原則毎月第1金曜日 10:00~15:00
- ◇場所 高知市南部健康福祉センター2階ホール他
- ◇受講生 老人クラブ女性会員
- ◇募集人員 30名
- ◇募集期間 令和5年4月27日(木)締め切り
- ◇受講料 初年度は無料。2年次以降は年間5,000円(但し、月々の材料費等は実費)
- ◇在学期間 3年間(2年時は第2金曜日、3年時は第3金曜日)

