

# 憩所ニュース

No. 598

令和6年 2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6年度 老人憩所定例講座 受講生募集◆◆◆

1. 対象 市内在住の60歳以上(昭和39年4月1日以前生まれ)の方  
※一度講座を受講した場合、同じ講座は受講できません。
2. 受講期間 令和6年4月～令和7年3月末、全11回～20回程度
3. 場所 南部健康福祉センター2階(百石町3-1-30)
4. 受講料 無料(ただし、材料費・道具代等実費負担あり)
5. 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・緊急連絡先・希望する講座名(第2希望まで)と返信はがきに宛先を明記し、2月7日(水)必着で郵送。電話及び、ファックスでの受付はしていません。
6. 申込先 〒780-8015 高知市百石町3-1-30 高知市南部健康福祉センター2階老人憩所
7. 注意事項 ①全講座初心者を対象。②1人1講座限り。一度講座を受講した場合、同じ講座は受講できません。  
③申込者が10人未満の講座は中止になる場合があります。④希望者多数の場合は、抽選を行います。ただし、上位希望を優先します。結果は、3月11日(月)頃迄に通知します。  
⑤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。⑥台風等により高齢者避難開始発令(避難場所開設)の際には休講となります。

楽しみながら共に学んで  
頂く講座です。  
皆様気軽にお申し込み  
下さい!!

詳しくは、高知市老人クラブ連合会 ☎831-3324 またはホームページで(土曜日曜・祝日休み)



講座名	定員	曜日	時間	材料費・道具代等
洋裁(婦人服)	15	第1・3木曜日	10:00~15:00	2,000円(ミシン使用料)
折り紙	16	第1火曜日	9:30~11:30	約500円(実費)×回数
絵手紙	20	第1・3木曜日	13:30~15:30	1,500円(コピー代・教材代等)
ピラティス	20	第2・4水曜日	9:30~11:00	なし
コーラス	25	第2・4水曜日	13:30~15:30	200円(コピー代)
フラダンス	20	第2・4月曜日	10:00~12:00	200円(コピー代他)
ヨガ	20	第2・4木曜日	13:30~15:30	なし
真向体操(股関節の柔軟)	16	第1・3火曜日	10:00~11:30	なし
つまみ細工	15	第1・3火曜日	13:30~15:30	ピンセット約700円・ホント450円 ※別途材料費
ゆる体操	20	第1・3木曜日	10:00~11:30	なし
らくらく英会話	15	第2・4火曜日	10:00~11:00	資料コピー代
ビーズアクセサリ	15	第2月曜日	10:00~12:00	約1,500円(実費)×回数
太極拳	20	第2・4火曜日	10:00~11:30	なし
ととのえる体操	15	第1・3木曜日	13:00~14:15	なし
すこやか運動	15	第1・3月曜日	13:30~15:00	なし