

# 憩所ニュース

## No. 599

令和6年 3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)



## ◇くらしを楽しむシニアのための趣味講座 定例講座生募集◇

### 全講座共通事項

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)の初心者の方。1人1講座限り。一度受講した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・緊急連絡先・希望する講座名(第2希望まで)と、返信用はがきの宛名面に郵便番号・住所・氏名を記入し、各申込先へ郵送(必着)。電話およびFAXでの受付はしていません。なお、申込みが10人未満の講座は中止になる場合があります。
4. 注意事項 ①受講生専用の駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。②台風等による高齢者等避難開始発令(避難場所開設)の際には、休講です。

### 西部健康福祉センター (鴨部 860-1)

1. 期間 5月～令和7年3月末、月2回程度の全20回
2. 申込先 〒780-8050 鴨部 860-1 西部健康福祉センター3階 西部高齢者いきいきセンター講座係  
3月19日(火)必着。希望者多数の場合は抽選。結果は4月10日(水)ごろ発送予定。日・月曜日、祝日は休み。

講座名	定員	開講日・時間
かんたん健康体操	30	第1・3水曜日 13時半～15時
ヨ一ガ	30	第2・4水曜日 10時～11時半
いきいき脳活	18	第1・3木曜日 10時～11時半
太極拳	30	第2・4木曜日 10時～11時半
オカリナ教室	15	第1・3金曜日 13時半～15時
楽しい俳句	18	第2・4金曜日 13時半～15時
やさしい家庭料理	20	第2・4金曜日 11時～13時

詳しくは西部高齢者いきいきセンターへ☎828-4780,HPで

### 東部健康福祉センター (葛島 4-3-3)

1. 期間 6月～令和7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  
3月15日(金)必着。希望者多数の場合は抽選。抽選結果は4月12日(金)ごろ発送予定。土・日曜日、祝日は休み。

講座名	定員	開講日・時間
いきいき太極拳	30	第1・3月曜日 10時～11時半
楽しい実用書道とペン字(漢字・かな)	25	第1・3水曜日 10時～12時
いきいきヨーガ	20	第1・3木曜日 10時～11時半
童謡・愛唱歌・高知のうた	20	第1・3金曜日 10時～11時半

詳しくは高知市老人クラブ連合会へ☎831-3324,HPで

### 保健福祉センター (塩田町 18-10)

1. 期間 6月～令和7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  
3月15日(金)必着。希望者多数の場合は抽選。結果は4月12日(金)ごろ発送予定。土・日曜日、祝日は休み。

講座名	定員	開講日・時間
楽しい俳句	20	第2・4月曜日 14時20分～16時20分
健美操(アロマテラピーストレッチ)	15	第2・4火曜日 14時20分～16時20分
みんなで歌って若返り	20	第2・4水曜日 9時40分～11時40分
ふれあい太極拳	15	第2・4金曜日 10時～11時半
ふれあいヨーガ	20	第2・4金曜日 14時20分～15時50分

詳しくは高知市老人クラブ連合会へ☎831-3324,HPで

### 春野あじさい会館 (春野町西分 1-1) ※旧春野庁舎前

1. 期間 5月～令和7年3月末、月2回程度の全16～17回
2. 申込先 〒780-8015 百石町 3-1-30 南部健康福祉センター2階老人憩所あじさい講座係  
3月29日(金)必着。希望者多数の場合は抽選。結果は4月22日(月)ごろ発送予定。土・日曜日、祝日は休み。

①デジカメ講座は一眼レフ・ミラーレス・コンパクトデジカメの写真1枚のデータが2MB以上あるものを推奨します。

②駐車台数に限りがあります。満車の場合は旧春野庁舎に駐車してください。

講座名	定員	開講日・時間
健美操	30	第2・4月曜日 13時～15時
デジカメ	20	第2・4火曜日 13時半～15時半
肩・腰・膝痛改善運動	20	第2・4水曜日 13時半～15時

詳しくは高知市老人クラブ連合会へ☎831-3324,HPで