

憩所ニュース

No. 620

令和7年12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-shiyouren.com>
E-mail: koutisirouzinkurabu@lapis.plala.or.jp



高知市老人クラブ連合会 成年部 第38回 健康ウォーキング開催について

「新春初歩き鏡川コース」

当日の水分補給用飲料は各自で!!

『新春初歩き鏡川コース』を下記日程で行います。是非、どなたでもお誘い合わせのうえご参加下さい。

日 時 令和8年 1 月 2 4 日 (土)

集合時間 9 時

集合場所 鏡川みどりの広場 (ホテル臨水前)

コ ー ス コースは変更になる事があります
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)

参 加 費 無料

申込締切 1 月 2 0 日 (火)

※参加ご希望の方は申込をお願いします。当日は歩きやすい服装と靴でお越しください。

開催前日 (1 月 2 3 日) 1 8 時 5 0 分頃の NHK ニュース中の天気予報の降水確率が 5 0 % 以上なら中止とします。

終了後、温かい飲み物のお接待あります!!



保健体育部主催 第 18 回 グラウンドゴルフ大会 (報告)

開催日: 令和 7 年 1 1 月 6 日 (木) 9 : 0 0 ~ 開催場所: 高知市東部総合運動場 多目的広場

第 18 回となる今回の大会は、5 2 名の方にご参加いただき開催となりました。前日の夜から早朝にかけて雨が降っていたのでグラウンドの状態が悪くなく、かなりの高難易度状態でしたが、難しいからこそその盛り上がりがありました。

来年も大会を開催する予定ですので、皆様の多くのご参加をお待ちしております。

