

# 憩所ニュース

No. 621

令和8年 1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  
齡  
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)



## 謹んで初春のお慶びを申し上げます

昨年は大変お世話になりありがとうございました

今年もよろしくお願ひいたします



## 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「新春初歩き鏡川コース」開催

『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24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 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→みどりの広場（新月橋コース 約3キロ）

参 加 費 無料

申込締切 1月20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。

終了後、温かい飲み物のお接待あります!!

開催前日（1月23日）18時50分頃のNHKニュース中の天気予報の降水確率が50%以上なら中止とします。



## 節分行事 第52回 豆まき集会

恒例の節分行事として、豆まき集会を行います。

日 時 令和8年2月3日(火)9:30~10:30

場 所 高知市南部健康福祉センター2階

ホール・ふくし園庭



参 加 者 老人憩所講座生、老人クラブ会員

参 加 費 無料（定員30名、申込み必要。事務局まで）

令和8年度

## 老人憩所定例講座募集

（受講料有料、再受講できます。但し初心者を優先）

募集要項は広報あかるいまち2月号・憩所ニュース2月号  
・ホームページに掲載予定です。



## 老人憩所自主講座募集

空きがあれば随時入講できます。見学も随時受付中！  
お気軽にお問合せ下さい。

## ◇ ◇ ◇ 令和7年度シニア文化祭報告 ◇ ◇ ◇

シニア文化祭を11月11日、12日に南部健康福祉センターで開催。ふくし園ゆり組さんの鼓隊演奏で開幕いたしました。

老人憩所で日頃の成果を披露する場として、24講座が参加しました。今年は二日間に渡り、会場に折り紙や絵手紙、洋裁等約500点の力作が展示され、また舞台上ではコーラス、フラダンス等を思う存分発表しました。

同じ趣味の仲間が集い、また新たな出会いを大切に、交流を深めて頂けたと思います。

お陰様で盛会のうち無事終了することができ、参加ご協力頂きました皆様に心からお礼申し上げます。誠にありがとうございました。

