

令和7年度 老人憩所 定例講座 募集のご案内

同じ趣味の仲間同士で楽しみながら
共に学んでいただく講座です。皆様
気軽にお申し込み下さい。

受講料無料

- 1 対象・・・市内在住の60歳以上(昭和40年4月1日以前生まれ)の初心者
- 2 受講期間・・・令和7年4月～令和8年3月末、全11～20回程度
- 3 場所・・・南部健康福祉センター(高知市百石町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 申し込み・・・往復はがきに、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日(西暦)・携帯番号等・緊急連絡先・希望する講座名と返信はがきの宛名面に住所・氏名を記入し、2月7日(金)必着で郵送。
希望者多数の場合は抽選。結果は3月10日(月)頃発送予定。
※電話及びファ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・・・①1人1講座限り。過去5年間(令和2～6年度)に受講した講座は受講できません。②体を動かす講座は介護保険制度を利用していない、運動制限のない人。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。⑤台風等により高齢者等避難発令(避難所開設)の際には、休講となります。



講座名	定員	曜日	時間
すこやか運動	20	第1・3月曜日	13時半～15時
ビーズアクセサリ	15	第2月曜日	10時～12時
フラダンス	20	第2・4月曜日	10時～12時
折り紙	16	第1火曜日	9時半～11時半
真向体操(股関節の柔軟)	16	第1・3火曜日	10時～11時半
つまみ細工	15	第1・3火曜日	13時半～15時半
らくらく英会話	15	第2・4火曜日	10時～11時
太極拳	20	第2・4火曜日	10時～11時半
ピラティス	20	第2・4水曜日	9時半～11時
コーラス	25	第2・4水曜日	10時～11時半
ゆる体操	20	第1・3木曜日	10時～11時半
洋裁(婦人服)	15	第1・3木曜日	10時～15時
ととのえる体操	15	第1・3木曜日	13時～14時半
絵手紙	20	第1・3木曜日	13時半～15時半
ヨガ	20	第2・4木曜日	13時半～15時半

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