

# 令和7年度くらしを楽しむシニアのための 趣味講座 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**

## 全講座共通事項

- 対象 市内在住の60歳以上(昭和40年4月1日以前生まれ)の方。
- 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。
- 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(西暦)・携帯番号等・緊急連絡先・希望する講座名と返信用はがきの宛名面に住所・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。
- 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できません。③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。④申込みが10人未満の講座は中止になる場合があります。⑤受講生専用の駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。⑥台風等による高齢者等避難発令(避難所開設)の際には、休講となります。

## 西部健康福祉センター (鴨部 860-1)

- 期間 5月~令和8年3月末、月2回程度の全20回
- 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係  
3月19日(水)必着。希望者多数の場合は抽選。結果は4月10日(木)頃発送予定。

講座名	定員	開講日・時間
ヨ一ガ	30	第2・4水曜日 10時~11時半
太極拳	30	第2・4木曜日 10時~11時半
かんたん健康体操	30	第1・3水曜日 13時半~15時
オカリナ教室	15	第1・3金曜日 13時半~15時
いきいき脳活	18	第1・3木曜日 10時~11時半
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 へ  
(日・月曜日、祝日は休み。)

## 東部健康福祉センター (葛島 4-3-3)

- 期間 6月~令和8年2月末、月2回程度の全18回
- 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14日(金)必着。希望者多数の場合は抽選。結果は4月11日(金)頃発送予定。

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 へ  
(土・日曜日、祝日は休み。)

## 保健福祉センター (塩田町 18-10)

- 期間 6月~令和8年1月末、月2回程度の全16回
- 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14日(金)必着。希望者多数の場合は抽選。結果は4月11日(金)頃発送予定。

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30分
ふれあいヨガ	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 へ  
(土・日曜日、祝日は休み。)

## 春野あじさい会館 (春野町西分 1-1) ※旧春野庁舎前

- 期間 5月~令和8年3月末、月2回程度の全16~17回
- 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28日(金)必着。希望者多数の場合は抽選。結果は4月21日(月)頃発送予定。  
※駐車台数に限りがありますので、満車の場合は旧春野庁舎にお願いします。

講座名	定員	開講日・時間
健美操	30	第2・4月曜日 13時~15時
頭のトレーニング	15	第2・4火曜日 13時半~15時
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 へ  
(土・日曜日、祝日は休み。)