

# 令和8年度老人憩所定例講座 募集のご案内

- 1 対象・・・市内在住の60歳以上(昭和41年4月1日以前生まれ)の方。過去に受講歴があっても再受講できます。(初心者の方を優先)
- 2 受講期間・・・令和8年4月～令和9年3月末、全10～20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・・・表記載の金額を開講までにお支払いください。申し込み後の取消しや講座の変更、欠席による受講料等の払戻しはいたしません。(講座によって材料費・道具代等別途負担必要)  
※受講料は1回100円で設定しており、講座の開催費等に充てさせていただきますので、高知市老人クラブ連合会の収益にはなりません。
- 5 申し込み・・・往復はがき(1講座につき1人1枚)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・希望する講座名とその講座の過去の受講回数、返信はがきの宛名面に住所・氏名を記入し、2月6日(金)必着で郵送。希望者多数の場合は抽選。結果は抽選後順次発送予定。定員に達していない講座のみを2月27日(金)から3月27日(金)まで受付けます。※電話及びFAXでの受付けはしていません。
- 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・・・①体を動かす講座は運動制限のない方。②申込者が10人未満の講座は中止します。③できるだけ公共交通機関をご利用下さい。④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。



過去に受講歴があっても  
再受講できます(初心者優先)

講座名	曜日	時間	定員	受講料(年間)
すこやか運動	第1・3月曜日	13時半～15時	20	2,000円
ビーズアクセサリー	第2月曜日	10時～12時	15	1,000円
フラダンス	第2・4月曜日	10時～12時	20	2,000円
折り紙	第1火曜日	9時半～11時半	16	1,000円
真向体操(股関節の柔軟)	第1・3火曜日	10時～11時半	20	2,000円
つまみ細工	第1・3火曜日	13時半～15時半	15	2,000円
らくらく英会話	第2・4火曜日	10時～11時	15	2,000円
太極拳	第2・4火曜日	10時～11時半	25	2,000円
ピラティス	第2・4水曜日	9時半～11時	20	2,000円
コラス	第2・4水曜日	10時～11時半	25	2,000円
ゆる体操	第1・3木曜日	10時～11時半	20	2,000円
洋裁(婦人服)	第1・3木曜日	10時～15時	15	2,000円
ととのえる体操	第1・3木曜日	13時～14時半	20	2,000円
絵手紙	第1・3木曜日	13時半～15時半	20	2,000円
ヨーガ	第2・4木曜日	13時半～15時	20	2,000円

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。)

※講座の紹介等は裏面をご覧ください!!

