

スポーツ教室

【申詳】〒780-8031 大原町158 市総合体育館 ☎833-4061、  
〒781-8125 五台山1736-1 くろしおアリーナ ☎878-1150



詳しくは市スポーツ振興事業団HPをご覧ください。

教室名	対象 (運動可能な方)	開催日程	開催場所	申し込み方法
ロコモ予防&スタイルアップ教室(2期)	18歳以上	10/22(火)~12/10(火) 毎週火曜日 10時50分~12時 全8回	市総合体育館	往復はがきに希望する教室名・住所・氏名・生年月日・性別(任意)・電話番号を明記し、郵送または窓口へ直接。締め切りは9月30日(月)21時必着。希望者多数の場合は抽選。
ウォーキング&ジョギング教室(2期)		10/22(火)~12/10(火) 毎週火曜日 10時~11時半 全8回	東部総合運動場	
ナイトヨガ教室(月曜日コース:2期)		10/21(月)~12/16(月) 毎週月曜日 19時15分~20時45分 全8回 ※11/4(月) 振替	くろしおアリーナ	
ナイトヨガ教室(水曜日コース:2期)		10/23(水)~12/11(水) 毎週水曜日 19時15分~20時45分 全8回	くろしおアリーナ	
大人の泳ぎ教室(平泳ぎコース)	18歳以上で25メートル泳げる方	10/18(金)~11/8(金) 毎週金曜日 14時~15時半 全4回	市総合体育館	
はじめてのテニス教室(2期)	18歳以上の初心者・未経験者	10/21(月)~1/27(月) 毎週月曜日 10時~12時 全12回 ※11/4(月) 振替・12/30(月)・1/13(月) 休み	東部総合運動場	
ステップアップテニス教室(2期)	18歳以上でゲームができる方			
ノルディックウォーキング体験会	18歳以上	10/25(金) 10時~11時半 ※雨天中止 ※ポール貸し出し有(別途200円)	市総合運動場	9月9日(月)14時から、市総合体育館に直接または電話で。定員になり次第受け付け終了。

健康ヨガフェスタ 10月27日(日) 市総合体育館

10時半~12時...①ヘルスアップヨガ/②カラダほぐして目覚めヨガ	①④⑤の対象は18歳以上。②③は年齢制限なし。申し込みは、9月6日(金)14時から、電話・直接・事業団HPの応募フォームからのいずれかで。定員になり次第受け付け終了。ヨガマット貸し出し別途200円(要予約)。
13時~14時半...③ヨーガセラピー/④自己整体:ルーシーダットン	
15時~16時半...⑤今日からスタートヨガライフ	

中央公民館事業 高知市民の大学

【申詳】781-9529 九反田2-1 かるぽーと8階  
市文化振興事業団 ☎883-5071



【場所】かるぽーと11階 大講義室(九反田2-1) 【定員】各コース先着80人 【時間】18時半~20時  
【申込】9月1日(日)から、直接または電話で。 【料金】1コース2,800円(テキスト代500円を含む)、2コース一括4,800円(テキスト代1,000円を含む)。1日だけの受講申し込みは500円。

月	日	講義テーマ(内容)
10	1	改訂された生物多様性こうち戦略のねらい
	8	森林、林業と生物多様性(高知の森林、林業の現状と課題)
	15	清流を守り次の世代につなぐ(高知県の河川の現状と課題、河川生態系、川に親しむ活動)
	22	豊かな生きものを育む農業(中山間地の現状と課題、農業生態系)
11	29	黒潮の恵みを考える(高知県の海の現状と課題、沿岸域の生態系)
	5	シカと共に生きる未来を考える
	12	四国のツキノワグマは生き残れるか?
	19	高知県の希少野生動物と外来動物の現状と課題
12	26	高知県の希少野生植物と外来植物の現状と課題
	3	生物多様性の保全を担う次世代を育てる-こどもエコくらぶの活動
	10	地域循環共生圏の創出-大月町の取り組み
	17	生物多様性こうち戦略の推進体制(生物多様性こうち戦略推進リーダーとえこらぶの役割)
1	7	知ってもらいたい優れた活動 ①ジンド池生物研究所 ②海菜
	14	知ってもらいたい優れた活動 ③日本防災植物協会 ④久重 natural チーム 私たちはいかに行動をすればよいのだろうか? (意見交換)

月	日	講義テーマ(内容)
10	4	パリ協定、COP26・COP27・COP28の成果と課題
	11	EV電気自動車の時代がやってくる~SDGs【つくる責任、つかう責任】
	18	脱炭素と再エネの国際動向~なぜ再エネ超大量導入なのか? ※オンライン講義
11	25	再生可能エネルギー入門
	8	気候変動と森林の環境
	15	脱炭素社会の推進に向けた高知県の取り組み
	22	GXとDX~経済社会システム全体を変革しよう
12	29	東南アジアの環境問題と日本
	6	地球温暖化防止と経済成長は両立するか? -GXはどこに向かうか
	13	気候危機と豪雨災害
	20	氷期~間氷期という長い時間スケールでみた気候変動
1	27	高知県の鍾乳洞-洞窟のでき方と関連させて-
	10	地域の環境保全の取り組みと環境教育
	17	自治体の再生可能エネルギーに多様な導入促進等の意義
24	総合討論	

初心者向け アクセサリー講座



天然石を使ったアクセサリー作りの基礎が学べます。  
【日時】9月28日(土)14時~16時  
【場所】勤労者交流館(丸池町1-1-14)  
【定員】先着12人(最少催行人数10人)  
【料金】参加費1,500円、材料費2,000円  
【講師】森 尚美さん(こもれびーずoffice MORI)  
【申込】9月11日(水)~18日(水)19時に、電話・直接・勤労者交流館HPからのいずれかで。  
【申詳】〒781-0802 丸池町1-1-14 勤労者交流館 ☎883-2244

いきいき百歳サポーター フォローアップ教室



介護予防についての講義、認知症サポーターの学習とグループワークを行います。  
【対象】いきいき百歳サポーター(平成14年度~令和5年度のサポーター育成教室修了者)  
【日時】10月7日(月)9時~12時半  
【場所】西部健康福祉センター 3階大ホール(鴨部860-1)  
【定員】先着40人  
【申込】9月5日(水)8時半から、直接または電話で。  
【申詳】〒780-0065 塩田町18-10 基幹型地域包括支援センター ☎823-4014

SOGI講座



テーマは「思うがままに服を着る、それはあなたが自由である証」。  
【日時】10月12日(土)14時~16時  
【場所】ソレ(旭町3-115)  
【定員】先着50人  
【講師】田中 史緒里さん(株式会社表取締役)  
【申込】9月4日(水)9時から、電話またはソレHPで。  
【託児】6カ月~小学3年生あり。小学生は1家族500円。10月11日(金)17時まで要予約。  
【ほか】オンライン配信あり。  
【申詳】こうち男女共同参画センター「ソレ」 ☎873-9100

中央公民館 2024年 市民講座

【申詳】〒781-9529 九反田2-1 かるぽーと8階  
市文化振興事業団「市民講座」係 ☎883-5071



【対象】16歳以上の方 【場所】かるぽーと 中央公民館  
【申込】1講座につき1人1枚で、往復はがきに希望講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、9月13日(金)必着で郵送。希望者多数の場合は抽選し、結果を14日(土)以降に通知します。定員に達しない講座は9月17日(火)8時半から、電話で受け付け。

講座名	講師(敬称略)	日 時	受講料等	定員
木版画カレンダーをつくろう!	版画家・画家 山中 雅史	10/2(水)・9(木)・16(水)・23(水) 18時半~20時 全4回	受講料 2,000円 材料費 3,000円	8人
芥川龍之介の作品を読む	高知大学 人文社会科学部 教授 田鎖 数馬	10/3(木)・10(木)・17(木) 10時~11時半 全3回	受講料 900円 教材費 200円	40人
香りのある日々~ハーバルライフを始めよう~	まるふく農園 ①②楠瀬 健太③坂本 裕美	①10/12(土)②11/4(月)③12/14(土) 10時~11時半 全3回	受講料 1,700円 材料費 3,000円	20人
チョコを愛するあなたのために...	RKC調理製菓専門学校 校長 島村 昌利	10/20(日)、11/10(日)、12/1(日) 13時半~15時半 全3回	受講料 1,700円 材料費 2,500円	16人
かるぽーと周辺の時代の移り変わり	土佐史談会 会長 宅間 一之	11/6(水)・13(水)・20(水) 10時~11時半 全3回	受講料 900円 教材費 200円	40人

地域公民館講座 市民学校

【申詳】各開催場所へ(日・月曜日、祝日は休み)。  
詳細は文化振興課HPをご覧ください。



教室名	開催日程	開催場所(申込先)	申し込み日時・方法	受講料(教材費)
足もみ健康法(折田式足健法)	9/10(火)10時~12時	大津ふれあいセンター ☎866-2311	9/3(火)9時から、直接または電話	無料(無料)
和菓子作り教室(おはぎ3種、みたらし団子、上生菓子)	9/20(金)10時~12時 9/28(土)10時~12時		9/5(水)9時から、直接または電話	無料(700円)
人生100年時代を健やかに過ごす「バランスボールエクササイズ」	9/14(土)10時~11時	浦戸ふれあいセンター ☎842-2405	9/3(火)9時から、電話のみ	無料(無料)
楽しく笑って脳イキイキ教室	9/18(水)10時~12時	布師田ふれあいセンター ☎845-1305	9/25(水)9時から、直接または電話	無料(無料)
脳が喜ぶ健康講座~脳活性化シナプソロジー~	10/9(水)10時~11時半		9/20(金)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(300円)
はじめてのお灸教室	10/10(木)10時~11時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	9/28(土)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(1,000円)
こけの寄せ植え教室	10/12(土)13時半~15時		10/1(水)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(1,500円)
大人のはんこ彫刻教室	10/19(土)13時半~15時半	下知コミュニティセンター ☎880-1770	9/13(金)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	2,000円(無料)
リラクゼーションヨガ教室	10/3(水)・10(水)・17(水)・24(水) 13時半~14時半 全4回		9/24(火)10時~11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	1,000円(無料)
シニア健康体操教室(いすを使って)	10/15(火)・29(火) 13時~14時半 全2回	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238		

※講師の都合等により開催日時を変更・中止する場合があります。※申し込み後の取り消しによる払い戻しはありません。