

いきいきセカンド☆ライフ講座

受講生の皆さんが心豊かに過ごすことを願って、「いきいきセカンド☆ライフ講座」を開講します。これからの生活に役立つ、さまざまな分野について学べる学習の場です。きっと新しい発見や感動に出会えるはず♪ 交流の輪も広がるチャンスです！みなさまのご参加をお待ちしております。

- 1 期 間 令和6(2024)年4月16日(火)～6月28日(金)
- 2 時 間 午後1時30分～午後3時(1時間30分)
- 3 場 所 高知市文化プラザかるぽーと11階 高知市立中央公民館 大講義室
- 4 対 象 55歳以上の方で、高知市内に居住する方
- 5 内 容 火曜コース・金曜コース 各7回
※詳しくは、中面の学習計画表をご覧ください。
- 6 定 員 各コース100名
- 7 受講料 1コース1,000円(2コースの場合は2,000円)
※お支払いいただいた受講料の払い戻しは原則としていたしません。
- 8 申し込み方法 往復ハガキに必要事項を記入のうえ申し込み(裏面参照)
- 9 締 切 **令和6(2024)年3月14日(木)** ※必着
※定員を超えた場合は抽選を行います。結果は3月21日(木)頃までに返信します。
※定員に達しなかった場合は3月15日(金)8時30分から電話でも受け付けます。
- 10 備 考 講師の都合、天候等のやむを得ない事情で予定を変更または中止することがあります。

11 主 催 公益財団法人高知市文化振興事業団・高知市

12 お申し込み・お問い合わせ
〒781-9529
高知市九反田2-1 高知市文化振興事業団
いきいきセカンド☆ライフ講座 係
TEL: 088-883-5071
<https://www.kfca.jp/kikaku/>



横山隆一「フクちゃん」

いきいきセカンド☆ライフ講座 学習計画表

【火曜日「健康とくらし」コース】

月 日	講義テーマ	講師
4月16日	癒しの土笛 オカリナの魅力	オカリナ・フルート奏者 安藤 千織 オカリナ・ケーナ奏者 大目 真吉
4月30日	呼吸と喉（のど）を鍛えて、 長息（長生き）しましょう。	高知リハビリテーション専門職大学 学長 宮川 哲夫
5月21日	こんなときどうする？ ～消費者トラブルにあわないために～（仮）	高知県立 消費生活センター
5月28日	巨大災害の教訓と備え	高知大学理工学部 教授 原 忠
6月4日	おかしなお菓子のパロディアート ～たくさん笑って幸せに～	高知漫画グループくじらの会会長 面白アート作家 橋村 政海
6月18日	食べるときに“むせる”のはなぜ？ ～飲み込みと肺炎～	高知リハビリテーション専門職大学 助教 池 聡
6月25日	快眠講座 ～健康づくりはまず睡眠から～	日本睡眠学会認定検査技師 木下 理恵



いきいきセカンド☆ライフ講座 学習計画表

【金曜日「歴史と文化」コース】

月 日	講義テーマ	講師
4月26日	エッセイ『定年のデザイン』の話 ～ステキなことは足元にあった！～	元高知県立牧野植物園デザイナー 里見 和彦
5月10日	最先端科学とともに目指す「土佐硯」の未来 ～伝統工芸に寄り添う科学技術の 在り方について～	高知大学海洋コア国際研究所 浦本 豪一郎
5月24日	土佐民話の第一人者・ 市原麟一郎先生の仕事	高知県立文学館 学芸員 岡本 美和
6月7日	高知の発掘最前線 土佐藩主 山内家墓所 ～石垣の調査から～	高知県立埋蔵文化財センター 専門調査員 筒井 三菜
6月14日	土佐のくらしを彩ってきた美術 ～生誕200年記念 河田小龍展にむけて～	高知県立歴史民俗資料館 学芸員 那須 望
6月21日	「竜馬がゆく」のスリルとサスペンス ～文学として読む司馬遼太郎～	元土佐中高等学校国語教師 広井 護
6月28日	やなせたかしの描いたアンパンマン	公益財団法人やなせたかし記念 アンパンマンミュージアム振興財団 事務局長（学芸員） 仙波 美由記



いきセカンド☆ライフ講座 申込方法

往復ハガキに必要事項（下図参照）をご記入のうえ、
ハガキ1人1枚でお申し込みください。
※ハガキ1枚で複数コースにお申し込みできます。

締切は
令和6(2024)年
3月14日(木)
必着!



【返信の表面】	【往信の裏面】
<p>63円</p> <p>返信</p> <p>□□□□ □□□□</p> <p>□ □ □ □</p> <p>高知市〇〇町</p> <p>××—×</p> <p>様</p> <p>※ここには、申し込まれる方の住所・氏名をご記入ください。</p>	<ul style="list-style-type: none">・氏名 □□ □□・氏名ふりがな □□□□ □□□・生年月日 △△年△月△日・住所 高知市〇〇町××-×・電話番号 XXX-XXXX-XXXX・性別・希望コース ○曜日コース

【往信の表面】	【返信の裏面】
<p>63円</p> <p>往信</p> <p>781-9529</p> <p>高知市九反田2-1 高知市文化振興事業団 いきいきセカンド☆ ライフ講座係</p>	<p>※この面には何も 記入しないでください。</p>