

令和7年度春夏 高知市立中央公民館事業

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7(2025)年4月23日(水)～7月9日(水)
- 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 水曜コース・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7(2025)年3月21日(金) ※必着
※定員を超えた場合は抽選を行います。結果は3月31日(月)頃までに返信します。
※定員に達しなかった場合は3月25日(火)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/>





いきいきセカンド☆ライフ講座 学習計画表

【水曜日「健康とくらし」コース】

月 日	講義テーマ	講師
4月23日	作業療法士が教える住宅に潜む危険 ～ポイントと対策～	高知リハビリテーション専門職大学 作業療法学専攻 講師 大塚 貴英
4月30日	普段の生活で取り組む便秘のセルフケア	高知大学 医学部 看護学科 准教授 笹岡 晴香
5月14日	過去の震災から学ぶ人権問題 ～南海トラフ地震に備えて～	公益財団法人 高知県人権啓発センター
6月4日	「聴こえ」に関わる認知機能	高知リハビリテーション専門職大学 言語聴覚学専攻 助教 上松 智幸
6月11日	日常生活の中で実践できる 『脳の機能の高め方』 ～脳を活性化させる健康づくりへ～	シナプソロジー教育トレーナー ブレインタフネスサポーター 橋田 奈津
6月25日	意外と知らない介護保険 ～制度の仕組みや利用の仕方について～	高知市介護保険課
7月9日	邦楽を楽しむ ～箏、三絃、尺八～	高知県三曲協会



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25日	高知の地震災害史 ～紡がれた記憶と記録～	高知県立高知城歴史博物館 学芸員 水松 啓太
5月9日	叙情歌人・北見志保子 ～この人をこそわれは恋ふらめ～	高知県立文学館 学芸員 岡本 美和
5月23日	微生物ハンター列伝 ～「発見」という名の幸運は 備えし心にのみ宿る～	高知大学 理工学部門 教授 長崎 慶三
5月30日	アンパンマンのやなせたかしと フクちゃんの横山隆一 ～隆一先生はぼくのあこがれだった～	横山隆一記念まんが館 館長 田所 菜穂子
6月6日	土佐藩と京都 ～半平太ら活躍の前提～	高知県立坂本龍馬記念館 学芸員 安岡 達仁
6月20日	ごっくん馬路村の男 ～ないないづくしからの逆転劇～	フリー記者 依光 隆明 元馬路村農協組合長 東谷 望史
7月4日	発掘調査からみえる高知の縄文人	高知県立埋蔵文化財センター 調査課チーフ 坂本 裕一

[PR]

LINE 公式アカウント

「**かるちゃーず**（高知市文化振興事業団サポーターズクラブ）」

友だち募集！

高知市文化振興事業団主催事業の最新情報や、
無料招待クーポン、割引クーポンなどを配信中です。
右の QR コードを読み取って、友だち登録をお願いします。



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7(2025)年
3月25日(火)
必着！



【返信の表面】

85円	□□□□-□□□□
返信	□ □ □ □
	高知市〇〇町 ××-××
	様

※ここには、申し込まれる方の住所・氏名をご記入ください。

【往信の裏面】

- ・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】

85円	781-9529
往信	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

【返信の裏面】

※この面には何も
記入しないでください。