

令和7年度秋冬 高知市立中央公民館事業

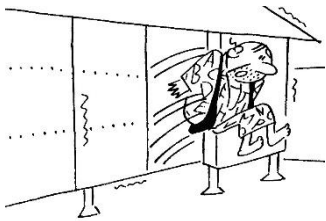
いきいきセカンド☆ライフ講座

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10月15日(水)～令和8(2026)年1月21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9月19日(金) ※必着
※定員を超えた場合は抽選を行います。結果は9月23日(火・祝)以降に通知します。
※定員に達しなかった場合は9月23日(火・祝)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/>



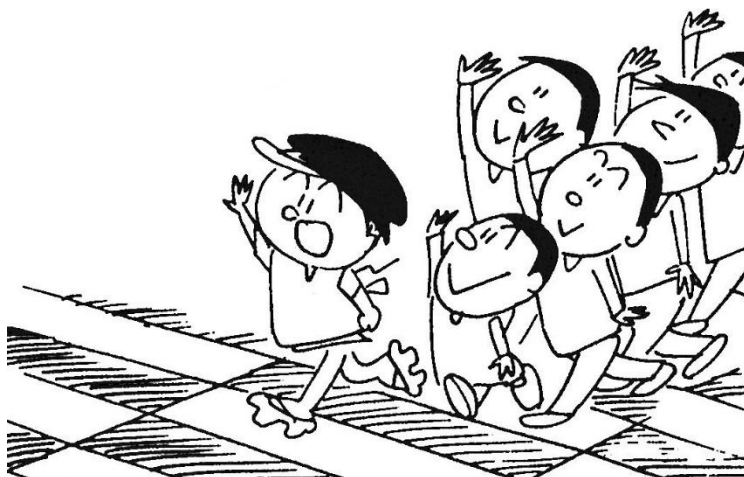
横山隆一「フクちゃん」



いきいきセカンド☆ライフ講座 学習計画表

【水曜日「健康とくらし」コース】

月 日	講義テーマ	講師
10月15日	近づく巨大地震、準備はお済みですか？	高知大学名誉教授・ 高知大学防災推進センター 客員教授 岡村 真
10月22日	病気をめぐる微生物学のあけぼの	高知大学農林海洋科学部 教授 長崎 慶三
11月12日	高齢者の交通安全 ～交通事故にあわないために～	高知警察署 高齢者アドバイザー 一色 峰子
11月26日	いい声ってどんな声？	高知大学教育学部 教授 小原 浄二
12月17日	ウォーキングのコツと健康寿命	高知健康科学大学 健康科学部 リハビリテーション学科 理学療法専攻 専攻長（准教授） 岡部 孝生
1月14日	身近な健康情報や健康食品について 考えてみましょう	高知県立大学 健康栄養学部健康栄養学科 講師 村井 詩子
1月21日	冬の睡眠講座〈実践編〉 ～睡眠からアプローチする健康習慣について～	日本睡眠学会専門検査技師・ 上級睡眠健康指導士 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
10月17日	説話の生成と伝承 ～『今昔物語集』巻三十一第三話にみられる たんけい あじゃり は かいげんぞくたん 湛慶阿闍梨の破戒還俗譚の場合～	高知大学人文社会科学部 教授 福島 尚
10月24日	龍馬の評伝 ～同時代人の言葉から紐解く 龍馬の実像と功績～	高知県立坂本龍馬記念館 学芸課長 三浦 夏樹
11月7日	新なかとさ美術館とは ～文化果つる町から文化発する町へ～	なかとさ美術館館長・ 日本画家 市川 雅彦
11月14日	やなせたかしさんと高知新聞	高知新聞社報道部 主任 村瀬 佐保
11月21日	野中兼山の生涯と事績について	高知県立高知城歴史博物館 副館長兼教育普及課長 横山 和弘
12月12日	書家と碑文 ～書は人格なり～	元高知新聞社編集委員室長・ よんでん文化振興財団評議員 池添 正
1月9日	高知の歴史遍歴	土佐史談会 会長 宅間 一之

【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）を記入し、

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

9月19日(金)

必着！



【返信の表面】

【往信の裏面】

85 円

返信

×
×
—
×

高
知
市
○
○
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。

【往信の表面】

【返信の裏面】

85 円 往信	7 8 1 9 5 2 9	※この面には何も 記入しないでください。
いきいきセカンド☆ ライフ講座 係 高知市文化振興事業団 高知市九反田2-1		