

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8(2026)年10月6日(火)～令和9(2027)年1月26日(火)
- 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1,500円(2コースの場合は3,000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8(2026)年9月15日(火) ※必着
※定員を超えた場合は抽選を行います。結果は9月18日(金)以降に通知します。
※定員に達しなかった場合は9月18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

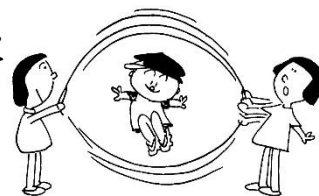
【火曜日「健康とくらし」コース】

月 日	講義テーマ	講師
10月6日	心身の衰えに潜むフレイル ～気力・体力・つながりの変化に 気付いていますか～	高知大学教育学部 准教授 幸 篤武
10月20日	花粉は厄介なだけじゃない！ ～花粉で昔の植生を推理し、犯罪を解決する～	高知大学理工学部生物科学科 准教授 三宅 尚
11月10日	今日から楽しくはじめよう いつも防災	高知大学地域協働学部 防災推進センター 教授 大槻 知史
11月24日	みんなで取り組む栄養改善	高知市健康福祉部 基幹型地域包括支援センター 主任 大西 愛
12月15日	生き方・逝き方 ～人生100年時代をあなたらしく 生き抜くために今からできること～	株式会社J Aメモリアルこうち セレモニー事業部 プロデューサー 櫻本 智子
1月19日	笑って元気！落語と笑いヨガ ～お腹から笑って気分すっきり！ ポジティブ思考に～	笑いヨガ講師 アマチュア落語家 花の家こなつ 大野 沙耶花
1月26日	姿勢改善のためのセルフトレーニング	高知リハビリテーション専門職大学 理学療法学専攻 講師 柏 智之



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9日	長宗我部流の城づくりとは？	高知県立歴史民俗資料館 副館長 松田 直則
10月23日	「かわいい」から「怖い」まで 松谷みよ子作品の魅力	高知県立文学館 主任学芸員 福富 陽子
11月13日	歌舞伎を楽しむ ～人も舞台も熱い土佐の地芝居～	高知県美術家協会顧問 元高知新聞記者 池添 正
11月20日	女性参政権 80 年 時代に先駆けた女性たち	歴史研究家 公文 豪
12月18日	伝統音楽『雅楽』の紹介 ～楽器、楽譜、様々な奏法について～	薫的神社・小津神社 宮司 中地 英彰
1月15日	江原博士と大陸移動説の発展	佐川町立佐川地質館 学芸員 森 浩嗣
1月22日	日本の博物館・高知の博物館 ～回顧と展望～	高知県立高知城歴史博物館 専務 渡部 淳

[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8(2026)年
9月15日(火)
必着！



【返信の表面】	【往信の裏面】
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。	・ 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】
85 円 往信 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	※この面には何も記入しないでください。