

令和6年度 高知市勤労者交流館

# 前期講座案内

【申込期間】 令和6年4月4日(木)～令和6年4月18日(木)まで  
※開催講座は4月18日(木)以降も定員に達するまで受け付けます。

【会 場】 高知市勤労者交流館（高知市丸池町1番1-14号）

【申込方法】 電話及び窓口で受け付けます。

TEL 883-2244・885-9739（高知市勤労者交流館）

受付時間：火～土曜日 8:30～19:00 / 日曜日 8:30～17:00

※申込みは先着順で受け付けます。定員に達し次第、申込みを締め切ります。

※開催が決まり次第、電話連絡いたします。

※最少催行人数に達しない講座は、開催いたしません。

【受講料】 講座開催決定後、開始の1週間前までにお支払いください。

※受講料の払戻しは行いません。

【対 象】 16歳以上の高知市在住または市内に勤務している方及び  
クンペル高知会員

会員限定特典

クンペル高知会員には受講料を一部助成します！

◇助成金 各講座・・・1コースにつき1,000円

【その他】

- ・新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけ変更に伴い、感染拡大予防ガイドラインが廃止になりますが、引き続き基本的な感染対策にご協力ください。
- ・台風、地震等やむを得ない事情で講座を開講できない場合は、日程を変更したり、中止したりすることがあります。
- ・使用室は、講師の都合等によって変更する場合があります。
- ・やむを得ず欠席や遅刻する場合は、なるべく早めにセンターまでご連絡ください。



イメージキャラクター  
「クンペルくん」

公益財団法人高知勤労者福祉サービスセンター  
(愛称:クンペル高知)



# ヨーガ (各10回コース)

講師：大塚 節子(おおつか せつこ)

ヨーガとは、古代インド発祥の修行法です。現在では、アーサナ（座法）やブラーナーヤマ（呼吸法）を重視して行う健康ヨーガに形を変え、現代人の生活に深く浸透して来ています。本講座も、健康促進、リラクゼーション効果に重点を置いた内容となっています。初心者の方でも安心して受講できます。

①	日 時 (水曜日開催)					
	19:00~20:45	5月	①8日	②15日	③22日	④29日
		6月	⑤5日	⑥12日	⑦19日	⑧26日
		7月	⑨3日	⑩10日		

■定員：先着30名（最少催行人数15名）

■使用室：体育室

②	日 時 (土曜日開催)						
	19:00~20:45	5月	①11日	②18日	③25日		
		6月	④1日	⑤8日	⑥15日	⑦22日	⑧29日
		7月	⑨6日	⑩13日			

■定員：先着30名（最少催行人数15名）

■使用室：体育室

●受講料：各7,000円

●教材費：500円（お持ちでない方は、講師に直接お支払いください。）

※テキストは令和5年度「後期講座」と同様です。

※ヨーガマット又は厚めのバスタオル等とハンカチをご持参のうえ、運動のできる服装でご参加ください。



## ロコモ予防&スタイルアップエクササイズ (10回コース) 講師：西村 侑剛(にしむら ゆうこう)

美しい姿勢は見た目年齢をグッと下げてください。10年後美しい姿勢でイキイキと過ごす為に、正しい姿勢とエクササイズで健康作りをしてみませんか？ ストレッチ、体幹トレーニング、体操などで身体を引き締めしなやかに快適な身体を作りましょう！元劇団四季の講師が優しく教えてくれます。

③	日 時 (木曜日開催)					
	19:40~20:50	5月	①9日	②16日	③23日	④30日
		6月	⑤6日	⑥13日	⑦20日	⑧27日
		7月	⑨4日	⑩11日		

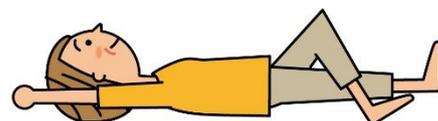
■定員：先着30名（最少催行人数15名）

■使用室：体育室

●受講料：7,000円

※運動のできる服装で、タオル・ヨガマット・飲み物をご持参ください。

※ヨガマット貸出/回300円（3本まで）



# ズンバ® (10回コース)

講師：Studio ING 横田 喜世恵(よこた きよえ)

ズンバは、世界各国の音楽とダンスを合わせたダンスフィットネスエクササイズです。楽しく体を動かしながら心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費するので、ダイエット効果が期待できます。年齢を問わず、初心者の方でも安心して受講できます。経験者も歓迎です。

④	19:00~20:00	日 時 (金曜日開催)			
		5月	①10日 ②17日 ③24日 ④31日	6月	⑤7日 ⑥14日 ⑦21日 ⑧28日
		7月	⑨5日 ⑩12日		

■定員：先着 40 名 (最少催行人数 15 名)

■使用室：体育室

●受講料：7,000 円

※運動のできる服装で、室内用運動靴・水分補給用飲み物・タオルをご持参ください。



# 日常英会話 (10回コース)

講師：岡村 静(おかむら しずか)・外国人講師

自己紹介や挨拶など身近な日常生活で役立つ簡単な会話を中心に英語表現を学びましょう。また、旅行中の様々な場面で役立つ会話表現も学び、海外旅行の楽しさを広げていきましょう。

⑤	19:00~20:30	日 時 (木曜日開催)			
		5月	①9日 ②16日 ③23日 ④30日	6月	⑤6日 ⑥13日 ⑦20日 ⑧27日
		7月	⑨4日 ⑩11日		

■定員：先着 25 名 (最少催行人数 15 名)

■使用室：研修室

●受講料：7,000 円

●教材費：テキスト代 3,000 円程度 (講師に直接お支払いください。)



# 韓国語【初級】(10回コース)

講師：具 珉京(ぐ みんぎょん)

ハングル文字の仕組みや簡単な会話文、発音などを学びます。

⑥	19:00~20:30	日 時 (火曜日開催)			
		5月	①14日 ②21日 ③28日	6月	④4日 ⑤11日 ⑥18日 ⑦25日
		7月	⑧2日 ⑨9日 ⑩23日		

■定員：先着 25 名 (最少催行人数 15 名)

■使用室：研修室

●受講料：7,000 円

●教材費：2,500 円程度 (初回時、講師にご確認ください。)



# 文化活動や会議、サークルにご利用を！ 高知市勤労者交流館 貸室事業

管理運営 公益財団法人高知勤労者福祉サービスセンター（クンペル高知）



- 中小企業で働く勤労者等の文化・教養、及び福祉の向上を図ることを目的にご利用いただく施設です。市民のみなさんも新たな憩いの場として文化活動や会議などにご利用ください。用途に応じて様々なお部屋をご利用いただけます。

## ● 利用料

	定員	午前 9時～12時	午後 13時～17時	夜間 17時～21時
特別会議室	18人	2,610円	3,490円	3,490円
会議室	10人	1,400円	1,880円	1,880円
研修室	100人	4,920円	6,570円	6,570円
第1研修室	54人	2,700円	3,610円	3,610円
第2研修室	45人	2,220円	2,960円	2,960円
和室	42畳	4,920円	6,540円	6,540円
第1和室	21畳	2,460円	3,270円	3,270円
第2和室	21畳	2,460円	3,270円	3,270円
体育室	全面	225m <sup>2</sup>	3,810円	5,090円
	1/2面	112.5m <sup>2</sup>	1,900円	2,530円
	2/3面	150m <sup>2</sup>	2,530円	3,390円
	1/3面	75m <sup>2</sup>	1,260円	1,690円
	冷暖房料	-	3,810円	5,090円

※ 営利または営業の宣伝を目的とする場合、及び 2,000円（税抜）以上の入場料または会費を徴収する場合、利用料は倍額となります。

## 【お問い合わせ】

**088-883-2244**

【受付時間】 8:30～19:00（日曜日は17:00まで）

## アクセスマップ

駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
車・バイク・自転車でお越しの方は、マナーを守って停めてください。  
決められた場所以外の駐車は禁止です。 至高知IC

