

令和7年度 高知市勤労者交流館

前期講座案内

【申込期間】 令和7年4月4日(金)～令和7年4月18日(金)まで
※開催講座は4月18日(金)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。

※途中参加でも受講料は変わりません。

【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】

- ・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、日程の変更や、開催中止と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)

おおつか せつこ
講師：大塚 節子

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）やプラナーヤーマ（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おり、初心者の方でも安心して受講できます。

①	日時（水曜開催）					
	19:00~20:45	5月	① 14日	② 21日	③ 28日	
		6月	④ 4日	⑤ 11日	⑥ 18日	⑦ 25日
		7月	⑧ 2日	⑨ 9日	⑩ 16日	

- 定員：先着30名（最少催行人数15名）
- 使用室：体育室

②	日時（土曜開催）					
	18:45~20:30	5月	① 10日	② 17日	③ 24日	④ 31日
		6月	⑤ 7日	⑥ 14日	⑦ 21日	⑧ 28日
		7月	⑨ 5日	⑩ 12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。）

※受講者数等により、使用室が和室に変更になる場合がございます。
予めご了承の上、お申込みください。

※テキストは令和6年度「後期講座」と同様です。

※運動のできる服装で、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ください。



ヨーガ土曜の開催時間が変更になりました。（18：45～）

ロコモ予防& スタイルアップエクササイズ（10回コース）

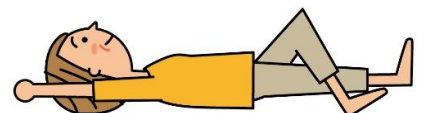
にしむら ゆうこう
講師：西村 侑剛
(YUKO PERSONAL SCHOOL)

美しい姿勢は見た目年齢をグッと下げてくれます。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（木曜開催）					
	19:40~20:50	5月	① 8日	② 15日	③ 22日	④ 29日
		6月	⑤ 5日	⑥ 12日	⑦ 19日	⑧ 26日
		7月	⑨ 3日	⑩ 10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/1回300円（3本まで）



ズンバ® (各10回コース)

よこた きよえ
講師：横田 喜世恵
(Studio ING)

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 (金曜開催)				
		5月	① 9日	② 16日	③ 23日	④ 30日
		6月	⑤ 6日	⑥ 13日	⑦ 20日	⑧ 27日
		7月	⑨ 4日	⑩ 11日		

■定員：~~水曜・金曜~~共に先着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。



楽しい英会話 (10回コース)

メリッサ クニミツ
講師：Melissa Kunimitsu
(エヴァグリーン英会話スクール)

外国人講師と日常英会話をテキストを通して学び、実践できる講座です。インプットした単語やフレーズをすぐにアウトプットすることで会話力を身につけます。趣味、生涯学習として英語のレッスンを気軽に始めたい初心者の方にもオススメです。

⑤	19:10~20:30	体験 日時 (木曜開催)			
		5月	① 8日	② 15日	③ 22日
		6月	⑤ 12日	⑥ 19日	⑦ 26日
		7月	⑧ 10日	⑨ 17日	⑩ 24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3,500円 (初回時、講師に直接お支払いください。)



韓国語【初級】 (10回コース)

ぐ みんぎょん
講師：具 珉京

ハングル文字の仕組みや基本的な文法、会話文や発音などを学びます。アルファベットと違い、知らないと読み書きの難しいハングル文字。基礎を学べますので、韓国語がグッと身近になります。

⑥	19:00~20:30	体験 日時 (火曜開催)				
		5月	① 13日	② 20日	③ 27日	
		6月	④ 3日	⑤ 10日	⑥ 17日	⑦ 24日
		7月	⑧ 1日	⑨ 8日	⑩ 15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1,700円程度 (初回時、講師に直接お支払いください。)



楽しい英会話、韓国語【初級】は、無料体験が可能です。

※それぞれ初回の講座を体験受講できます。申込期間中に「体験希望」でお申込みください。

※2回目以降継続して受講を希望する場合は、上記受講料及び教材費が必要です。

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 ²	3,810円	5,090円
	1/2面	112.5m ²	1,900円	2,530円
	2/3面	150m ²	2,530円	3,390円
	1/3面	75m ²	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

