

オンライン
決済が可能に
なりました

令和8年度 高知市勤労者交流館

後期講座案内

【申込期限】 令和8年11月12日(木)まで

- 申込期限までに申込者数が定員を超えた講座は、《抽選》を行います。
- 抽選結果は11月17日(火)以降に、電話もしくはメールにてお知らせします。
- 抽選後にキャンセルが出た場合、落選された方の中から再抽選を行います。
- 申込者数が定員に満たない講座については、定員に達するまで先着順で受け付けます。
- 最少催行人数を下回るなど、やむを得ず中止する場合は、11月20日(金)以降に電話もしくはメールでお知らせします。

【申込方法】 インターネット申込サイトより受け付けます。

- 抽選結果及び開催決定のご案内は、申込時登録したメールアドレスへ送信します。
- 電話及び窓口での申込も受け付けますが、別途窓口にて申込書の記載が必要になります。

☎088-883-2244 (高知市勤労者交流館)

受付時間：火曜～土曜 8:30～19:00 / 日曜 8:30～17:00

※裏面に記載している注意事項をご確認の上、お申込みください。



申込サイト

【会 場】 高知市勤労者交流館 (高知市丸池町1番1-14号)

【受講料】 7,000円

- ①オンライン決済の方：インターネット申込サイト上で支払処理をしてください。
 - ②窓口でお支払いの方：講座開催決定後、開始の一週間前までにお支払いください。
- ※開催中止となった場合を除き、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。

《オンライン申込時の注意点》

予約システムより、「予約内容のご確認」メールが届きますが、抽選結果、開講決定をお知らせするものではありません。

抽選結果、開講決定の通知は、高知市勤労者交流館 (ko-kinro@kumpel-kochi.com) よりメールにてご連絡させていただきます。

【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

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きています。本講座も、健康促進や、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	1月	① 6日 ② 13日 ③ 20日 ④ 27日	
		2月	⑤ 3日 ⑥ 10日 ⑦ 17日 ⑧ 24日	
		3月	⑨ 3日 ⑩ 10日	

- 定 員：30名（最少催行人数15名）
- 使用室：体育室
- 受講料：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。）

②	日時（土曜開催）			
	18:45~20:30	1月	① 9日 ② 16日 ③ 23日 ④ 30日	
		2月	⑤ 6日 ⑥ 13日 ⑦ 20日 ⑧ 27日	
		3月	⑨ 6日 ⑩ 13日	

- 定 員：30名（最少催行人数15名）
- 使用室：体育室
- 受講料：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8年度「中期講座」と同じものを使用する予定です。

※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。



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)

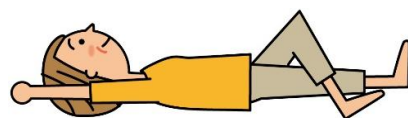
美しい姿勢は見た目年齢をグッと下げてください。10年後美しい姿勢でイキイキと過ごす為に、正しい姿勢とエクササイズで健康作りをしてみませんか？ ストレッチ、体幹トレーニング、体操などで身体を引き締めしなやかに快適な身体を作りましょう！元劇団四季の講師が優しく教えてくれます。

③	日時（木曜開催）			
	19:40~20:50	12月	① 17日	
		1月	② 7日 ③ 14日 ④ 21日 ⑤ 28日	
		2月	⑥ 4日 ⑦ 18日 ⑧ 25日	
		3月	⑨ 4日 ⑩ 11日	

- 定 員：35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® (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	日時 (金曜開催)	
	19:00~20:00	1月 ① 8日 ② 15日 ③ 22日 ④ 29日
		2月 ⑤ 5日 ⑥ 12日 ⑦ 19日 ⑧ 26日
		3月 ⑨ 5日 ⑩ 12日

■定員：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	体験 日時（木曜開催）	
	19:10~20:30	12月 ① 3日 ② 10日 ③ 17日 ④ 24日
		1月 ⑤ 14日 ⑥ 21日 ⑦ 28日
		2月 ⑧ 18日 ⑨ 25日
		3月 ⑩ 11日





■定員：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)

きょん うるひょん
講師：慶 乙顯

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。アルファベットと異なり、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		体験日時（火曜開催）	
	19:00~20:30	12月	① 15日 ② 22日
		1月	③ 5日 ④ 19日 ⑤ 26日
		2月	⑥ 2日 ⑦ 9日 ⑧ 16日
		3月	⑨ 2日 ⑩ 9日

■定員：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無料体験できます。申込期間中に「無料体験」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。



【注意事項】

- ・1人につき各講座1回のみ申込みできます。（複数受講可）
- ・氏名、住所、メールアドレス等に虚偽の記載があった場合は、申込みを無効とします。
- ・申込みの際の個人情報は、運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

※その他注意事項は、高知市勤労者交流館ホームページの「講座案内」をご確認ください。

高知市勤労者交流館

<https://kumpel-kochi.net/>



講座案内

【お問い合わせ】 高知市勤労者交流館 TEL 088-883-2244
受付時間：8：30～19：00 ※日曜は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。

