



令和5年度版

高岡市ふれあい福祉センター

教養講座



陶芸教室



てん刻教室



てん刻教室



ヨーガ教室



料理教室



料理教室

《高齢者対象の講座》

てん刻、料理、ヨーガ 〈全3講座〉

《身体障がい者と高齢者対象の講座》

陶芸 〈全1講座〉

在宅障がい者音楽活動(高岡市地域生活支援事業)

ふれあいほ～もに～(和みほ～もに～♪)〈全1講座〉

障がい者スポーツ教室(高岡市地域生活支援事業)

車椅子ツインバスケットボール

サウンドテーブルテニス(視覚障がい者卓球)

フライングディスク

聴覚障がい者ラージボール卓球

〈全4講座〉

●お申し込み方法●

電話、はがき、ご来館のいずれかでお申し込みください。

各講座対象者、注意事項は次頁に記載してございますのでご確認ください。

※お申し込み人数、社会情勢等で講座を開講しない場合があります。

◆受講開始までの流れ

1. 受講申し込み

- ・募集期間は次頁をご確認ください。
- ・はがきでお申し込みの際は下記の事項を必ず記載してください。

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 1. 希望講座名
(複数同時申し込み可) | 4. 住所・郵便番号 |
| 2. 参加者の氏名(ふりがな) | 5. ご連絡先 |
| 3. 生年月日 | 6. 障がい名と等級
(高齢者以外の教室をお申し込みの場合) |

2. 受講決定通知書を受け取る

- ・募集期間終了後に受講決定者に受講決定通知書を送付いたします。
- ・教室ごとの必要事項が記載されていますので、必ずご確認ください。
- ・定員を超えるお申し込みがあった場合は、公開抽選となります。受講決定通知書は、当選者のみ送付いたします。※当選結果は電話でも確認できます。
- ・公開抽選日程は下記のとおりです。

通年・上期…4月21日(金) 下期…9月15日(金)
いずれも陶芸室で午前10時より抽選(誰でも見学できます。)

3. 初回受講日に教材費を支払う

4. 受講開始

講座に必要な教材は適宜、お渡しします。

WEBでも内容をご紹介します

高岡市ふれあい福祉センター

検索

◆お申し込み・お問い合わせ先

高岡市ふれあい福祉センター

TEL.(0766) 21-7888

〒933-0935 富山県高岡市博労本町4番1号

令和5年3月発行

●各講座対象者●

高齢者	市内に住む60歳以上の人
身障者	市内に住む身体障害者手帳の交付を受けている人
スポーツ	市内に居住、勤務する障がい者又はその介護者
音楽	市内に居住する在宅の障がい者とその保護者

●各期の募集期間●

通年	4月12日(水)～4月19日(水)
上期	
下期	9月6日(水)～9月13日(水)

●ご注意事項●

- 教材費は初回受講日に納入していただきます。
一旦お支払いいただきました教材費他は、原則として払い戻しできませんのでご了承ください。また、受講決定後のキャンセルの場合、教材費他をお支払いいただく場合がございます。
なお、講座によって別途教材費他が必要になる場合がございます。
- お申込みの人数、社会情勢等によっては、開講を見合わせる場合もございます。
- 講座の記録として開講中の様子を写真撮影することがあります。また、講座案内等の印刷物に掲載することもあります。その場合は、ご了承ください。
- このパンフレットは、令和5年2月末日現在のものです。講座の内容、日時など、やむを得ず変更になる場合がございます。
※申込みに際し、ご提出いただいた個人情報は、受講者への諸連絡 および確認、案内書送付ほか、教養講座運営のために必要となる場合のみに使用し、ご本人様の承諾なしに第三者に提供することは決してございません。
- 「身障者・高齢者」各講座は定員を超えるお申込みがあった場合、身体障がい者の方を優先的に受講決定いたします。あらかじめご了承ください。

身障者・高齢者教養講座

高齢者

てん刻

通年

5月19日(金)開講

講師 大村雪陵

基礎から丁寧に指導します。
文字に備わる変化のおもしろさを楽しみながら、方寸の中に自分の宇宙を刻んでみませんか。

定員	20名
教材費他	¥3,000
時間	10:00～11:30
場所	介護研修室 研修室102

全
12回

5月19日(金)・6月2日(金)・16日(金)
7月7日(金)・21日(金)・8月4日(金)
8月18日(金)・9月1日(金)・15日(金)
10月6日(金)・20日(金)・11月17日(金)

身障者
高齢者

陶芸

上期

5月10日(水)開講

講師 林 賢治

形作りから始まり、絵付け、素焼き、釉薬掛け、本焼きなどが体験できます。
土に触れ自分だけの作品を生み出す楽しさを味わってみませんか。

定員	16名(身障者含む)
教材費他	¥3,000
時間	10:00～12:00
場所	陶芸室

全
8回

5月10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)
6月7日(水)・14日(水)・21日(水)
7月5日(水)

高齢者

料理

上期

5月25日(木)開講

講師 鷺塚清美

野菜中心の体にやさしい愛情料理を簡単に、皆さんと一緒に作っていきましょう。
男性の方も大歓迎です。

定員	20名
教材費他	¥3,500
時間	10:00～12:30
場所	調理実習室

全
4回

5月25日(木)・6月29日(木)
7月27日(木)・8月24日(木)



高齢者

ヨーガ

上期

5月8日(月)開講

講師 西川 ちあき

免疫力アップ、筋肉を強く、体をしなやかに、健康的な生活のためにヨーガでココロとカラダの調和をはかってみませんか。

定員 20名
教材費他 ¥3,000
時間 13:00~14:00
場所 トレーニング室

全
10回

5月8日(月)・15日(月)・29日(月)
6月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)
7月3日(月)・24日(月)・31日(月)



高齢者

ヨーガ

上期

5月10日(水)開講

講師 西川 ちあき



定員 20名
教材費他 ¥3,000
時間 13:00~14:00
場所 トレーニング室

全
10回

5月10日(水)・24日(水)・31日(水)
6月7日(水)・21日(水)・28日(水)
7月5日(水)・19日(水)・26日(水)
8月2日(水)

高齢者

ヨーガ

上期

5月8日(月)開講

講師 西川 ちあき



定員 20名
教材費他 ¥3,000
時間 14:30~15:30
場所 トレーニング室

全
10回

5月8日(月)・15日(月)・29日(月)
6月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)
7月3日(月)・24日(月)・31日(月)

高齢者

料理

下期

9月28日(木)開講

講師 鷺塚 清美

野菜中心の体にやさしい愛情料理を簡単に、皆さんと一緒に作ってみましょう。
男性の方も大歓迎です。

定員 20名
教材費他 ¥3,500
時間 10:00~12:30
場所 調理実習室

全
4回

9月28日(木)・10月26日(木)
11月30日(木)・12月14日(木)



高齢者

ヨーガ

下期

9月25日(月)開講

講師 西川 ちあき



定員 20名
教材費他 ¥3,000
時間 13:00~14:00
場所 トレーニング室

全
10回

9月25日(月)
10月2日(月)・16日(月)・23日(月)
11月6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
12月4日(月)・11日(月)

身障者
高齢者

陶芸

下期

10月4日(水)開講

講師 林 賢治

形作りから始まり、絵付け、素焼き、釉薬掛け、本焼きなどが体験できます。
土に触れ自分だけの作品を生み出す楽しさを味わってみませんか。

定員 16名(身障者含む)
教材費他 ¥3,000
時間 10:00~12:00
場所 陶芸室

全
8回

10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)
11月1日(水)・8日(水)・15日(水)・29日(水)

高齢者

ヨーガ

下期

9月25日(月)開講

講師 西川 ちあき



定員 20名
教材費他 ¥3,000
時間 14:30~15:30
場所 トレーニング室

全
10回

9月25日(月)
10月2日(月)・16日(月)・23日(月)
11月6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
12月4日(月)・11日(月)

高齢者

ヨーガ

下期

9月27日(水)開講

講師 西川 ちあき

免疫力アップ、筋肉を強く、体をしなやかに、健康的な生活のためにヨーガでココロとカラダの調和をはかってみませんか。

定員 20名
教材費他 ¥3,000
時間 13:00~14:00
場所 トレーニング室

全
10回

9月27日(水)
10月4日(水)・11日(水)・25日(水)
11月8日(水)・22日(水)・29日(水)
12月6日(水)・13日(水)・20日(水)

障がい者スポーツ教室・在宅障がい者音楽活動

スポーツ

車椅子ツイン バスケットボール

通年

5月7日(日)開講

講師 跡治 宗一郎

定員 20名

頸髄損傷等による四肢麻痺の方を対象として、普及を進めている競技です。

車椅子でコート内を走る爽快感を一度味わってみませんか。

時間 13:30~15:30

場所 福祉体育館

全
6回

5月7日(日)
6月18日(日)
7月16日(日)
9月17日(日)
10月15日(日)
11月26日(日)



スポーツ

フライングディスク

通年

5月11日(木)開講

講師 谷口 新一

定員 30名

プラスチック製の円盤を空中に投げて楽しむスポーツです。

心も身体もリフレッシュできます。今、人気の種目です。

和気あいあいとした雰囲気の中で楽しめます。

時間 10:00~11:30

場所 福祉体育館

全
8回

5月11日(木)・18日(木)・25日(木)
6月1日(木)・8日(木)・15日(木)
6月22日(木)・29日(木)



音楽

和みは~もに~

通年

5月12日(金)開講

講師 釣 吉美

定員 15名

音楽療法士の指導のもとで、歌を歌ったり、楽器の演奏をしたりする楽しい音楽活動です。

ストレス発散できますよ。

時間 13:00~14:00

場所 研修室201

全
7回

5月12日(金)・6月9日(金)
7月14日(金)・9月8日(金)
10月13日(金)・11月10日(金)
12月8日(金)



スポーツ

サウンド テーブルテニス

通年

5月21日(日)開講

講師 徳市 秀晴

定員 15名

視覚障害者の方の卓球教室です。

運動不足解消に始めてみませんか。

時間 13:30~15:00

場所 介護研修室
研修室102

全
6回

5月21日(日)
6月18日(日)
7月23日(日)
8月20日(日)
9月17日(日)
10月22日(日)



スポーツ

ラージボール 卓球

通年

9月2日(土)開講

講師 坪内 啓治

定員 16名

手話通訳の方を交えて、行います。ラージボール卓球で、気持ちのいい汗を流してみませんか。

初めての方、大歓迎です。

時間 18:30~20:30

場所 福祉体育館

全
6回

9月2日(土)
9月16日(土)
9月30日(土)
10月14日(土)
10月28日(土)
11月11日(土)



【お問い合わせ先】

高岡市ふれあい福祉センター

富山県高岡市博労本町4番1号

TEL (0766) 21-7888