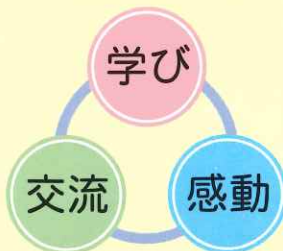


令和8年度版

高岡市ふれあい福祉センター



教養講座



ヨガ教室



てん刻教室



陶芸教室



料理教室

《身体障がい者と高齢者対象の講座》

陶芸

《高齢者対象の講座》

てん刻、料理、ヨガ

在宅障がい者音楽活動(高岡市地域生活支援事業)

ふれあいは～もに～(和みは～もに～♪)

障がい者スポーツ教室(高岡市地域生活支援事業)

サウンドテーブルテニス(視覚障がい者卓球)

●お申し込み方法●

電話、はがき、ご来館またはQRコード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。

※お申し込み人数などで講座を開講しない場合があります。

申込QRコード



◆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
(QRコードでの申し込みの場合は年齢も) | 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24日(金) 下期…9月11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

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8年3月発行

●各講座対象者●

- 高齢者** 市内に居住する60歳以上の方
(通年・上期は4月1日、下期は9月1日で60歳の方)
- 身障者** 市内に居住する身体障害者手帳の交付を受けている方
- 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介護者

●各期の募集期間●

- 通年** 4月15日(水)～4月22日(水)
- 上期**
- 下期** 9月2日(水)～9月9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、教材費をお支払いいただく場合があります。
なお、講座によって別途教材費他が必要になる場合があります。
 - お申込みの人数などによっては、開講を見合わせる場合もございます。
 - このパンフレットは、令和8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あります。
 - 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。
- ※ 申込みに際し、ご提出いただいた個人情報、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ありません。
- 「身障高齢者」の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。

障がい者スポーツ教室・在宅障がい者音楽活動

音楽

和みは～もに～

通年

5月8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。

時間 13:00～14:00

場所 研修室201

ストレス発散できますよ。



全

7回

5月8日(金)・6月12日(金)
7月10日(金)・9月11日(金)
10月9日(金)・11月20日(金)
12月11日(金)

スポーツ

サウンド
テーブルテニス

通年

5月24日(日)開講

講師 **川口 勇人**

定員 16名

視覚障がい者の方の卓球教室です。

時間 13:30～15:00

運動不足解消に始めてみませんか。

場所 介護研修室
研修室102

全

6回

5月24日(日)
6月21日(日)
7月19日(日)
9月20日(日)
10月18日(日)・11月22日(日)



身障者・高齢者教養講座

高齢者

てん刻

通年

5月15日(金)開講

講師 **大村 雪陵**

定員 20名

基礎から丁寧に指導します。

教材費他 ¥3,500

文字に備わる変化のおもしろさ

時間 10:00~11:30

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。

場所 介護研修室
研修室102

全
12回

5月15日(金)・6月5日(金)・19日(金)

7月3日(金)・17日(金)・8月7日(金)

8月21日(金)・9月4日(金)・18日(金)

10月2日(金)・16日(金)・11月20日(金)

身障者
高齢者

陶芸

上期

5月13日(水)開講

講師 **林 賢治**

定員 16名(身障者含む)

土に触れ自分の思いの形を創り出す楽しさ、個々のセンスが出る釉薬かけなど、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

教材費他 ¥3,500

時間 10:00~12:00

場所 陶芸室

全
8回

5月13日(水)・20日(水)・27日(水)

6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)

7月8日(水)

高齢者

料理

上期

5月28日(木)開講

講師 **鷺塚 清美**

定員 20名

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。

教材費他 ¥3,500

男性の方も大歓迎です。

時間 10:00~12:30

場所 調理実習室

全
4回

5月28日(木)・6月25日(木)

7月30日(木)・8月27日(木)

高齢者

ヨーガ

上期

5月11日(月)開講

講師 **西川 ちあき**

定員 20名



教材費他 ¥3,500

時間 10:30~11:30

場所 トレーニング室

全
10回

5月11日(月)・18日(月)・25日(月)

6月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)

7月6日(月)・13日(月)・27日(月)

高齢者

ヨーガ

上期

5月11日(月)開講

講師 **西川 ちあき**

定員 20名

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。

教材費他 ¥3,500

時間 13:00~14:00

場所 トレーニング室

全
10回

5月11日(月)・18日(月)・25日(月)

6月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)

7月6日(月)・13日(月)・27日(月)

高齢者

ヨーガ

上期

5月11日(月)開講

講師 **西川 ちあき**

定員 20名



教材費他 ¥3,500

時間 14:30~15:30

場所 トレーニング室

全
10回

5月11日(月)・18日(月)・25日(月)

6月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)

7月6日(月)・13日(月)・27日(月)

高齢者

ヨーガ

上期

5月13日(水)開講

講師 **西川 ちあき**

定員 20名



教材費他 ¥3,500

時間 13:00~14:00

場所 トレーニング室

全
10回

5月13日(水)・20日(水)・27日(水)

6月3日(水)・10日(水)・24日(水)

7月1日(水)・8日(水)・22日(水)・29日(水)

高齢者

ヨーガ

上期

5月13日(水)開講

講師 **西川 ちあき**

定員 20名



教材費他 ¥3,500

時間 14:30~15:30

場所 トレーニング室

全
10回

5月13日(水)・20日(水)・27日(水)

6月3日(水)・10日(水)・24日(水)

7月1日(水)・8日(水)・22日(水)・29日(水)

身障者
高齢者

陶芸

下期 10月7日(水)開講

講師 林 賢治

定員 16名(身障者含む)

土に触れ自分の思いの形を創り出す楽しさ、個々のセンスが出る釉薬かけなど、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

教材費他 ¥3,500

時間 10:00~12:00

場所 陶芸室

全
8回

10月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)
11月4日(水)・11日(水)・25日(水)
12月2日(水)

高齢者

料理

下期 9月24日(木)開講

講師 鷺塚 清美

定員 20名

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。

教材費他 ¥3,500

時間 10:00~12:30

場所 調理実習室

全
4回

9月24日(木)・10月29日(木)
11月26日(木)・12月17日(木)

高齢者

ヨーガ

下期 9月28日(月)開講

講師 西川 ちあき

定員 20名

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。

教材費他 ¥3,500

時間 10:30~11:30

場所 トレーニング室

全
10回

9月28日(月)
10月5日(月)・19日(月)・26日(月)
11月2日(月)・9日(月)・16日(月)・30日(月)
12月7日(月)・14日(月)

高齢者

ヨーガ

下期 9月28日(月)開講

講師 西川 ちあき

定員 20名



教材費他 ¥3,500

時間 13:00~14:00

場所 トレーニング室

全
10回

9月28日(月)
10月5日(月)・19日(月)・26日(月)
11月2日(月)・9日(月)・16日(月)・30日(月)
12月7日(月)・14日(月)

高齢者

ヨーガ

下期 9月28日(月)開講

講師 西川 ちあき

定員 20名



教材費他 ¥3,500

時間 14:30~15:30

場所 トレーニング室

全
10回

9月28日(月)
10月5日(月)・19日(月)・26日(月)
11月2日(月)・9日(月)・16日(月)・30日(月)
12月7日(月)・14日(月)

高齢者

ヨーガ

下期 9月30日(水)開講

講師 西川 ちあき

定員 20名



教材費他 ¥3,500

時間 13:00~14:00

場所 トレーニング室

全
10回

9月30日(水)
10月7日(水)・21日(水)・28日(水)
11月4日(水)・11日(水)・25日(水)
12月2日(水)・9日(水)・16日(水)

高齢者

ヨーガ

下期 9月30日(水)開講

講師 西川 ちあき

定員 20名



教材費他 ¥3,500

時間 14:30~15:30

場所 トレーニング室

全
10回

9月30日(水)
10月7日(水)・21日(水)・28日(水)
11月4日(水)・11日(水)・25日(水)
12月2日(水)・9日(水)・16日(水)

【お問い合わせ先】

高岡市ふれあい福祉センター

〒933-0935 富山県高岡市博労本町4番1号

TEL (0766) 21-7888

