

令和6年度版

高岡市ふれあい福祉センター

教養講座

学び

交流

感動



料理教室



ヨーガ教室



陶芸教室



てん刻教室

《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、ヨーガ

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19日(金) 下期… 9月13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6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介護者

●各期の募集期間●

- 通年** 4月10日(水)～4月17日(水)
- 上期**
- 下期** 9月4日(水)～9月11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がございます。
- 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6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。
※申込みの際、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。

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17日(金)開講

講師 **林 真夕**

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。

- 定員 15名
- 時間 13:00～14:00
- 場所 研修室201

全7回

5月17日(金)・6月14日(金)
7月12日(金)・9月13日(金)
10月11日(金)・11月15日(金)
12月13日(金)



スポーツ **サウンド テーブルテニス** 通年 5月19日(日)開講

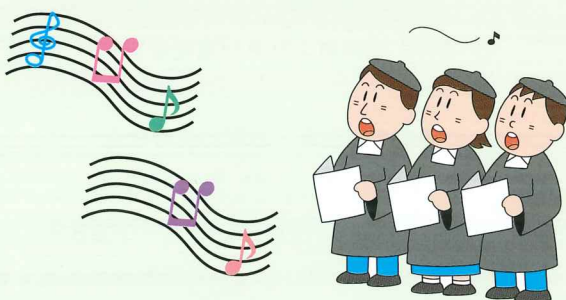
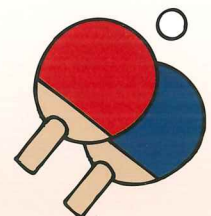
講師 **徳市 秀晴**

視覚障がい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。

- 定員 16名
- 時間 13:30～15:00
- 場所 介護研修室 研修室102

全6回

5月19日(日)
6月23日(日)
7月21日(日)
9月22日(日)
10月20日(日)
11月17日(日)



身障者・高齢者教養講座

高齢者

てん刻

通年

5月17日(金)開講

講師 **大村 雪陵**

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

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。

全
12回

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



身障者
高齢者

陶芸

上期

5月1日(水)開講

講師 **林 賢治**

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

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。

全
8回

5月1日(水)・8日(水)・15日(水)
5月22日(水)・29日(水)
6月5日(水)・12日(水)・26日(水)

高齢者

料理

上期

5月30日(木)開講

講師 **鷺塚 清美**

定員 20名

教材費他 ¥3,500

時間 10:00~12:30

場所 調理実習室

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。

全
4回

5月30日(木)・6月27日(木)
7月25日(木)・8月29日(木)

高齢者

ヨーガ

上期

5月13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

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。

全
10回

5月13日(月)・20日(月)・27日(月)
6月3日(月)・17日(月)・24日(月)
7月1日(月)・8日(月)・22日(月)・29日(月)

高齢者

ヨーガ

上期

5月13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13日(月)・20日(月)・27日(月)
6月3日(月)・17日(月)・24日(月)
7月1日(月)・8日(月)・22日(月)・29日(月)

高齢者

ヨーガ

上期

5月8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8日(水)・22日(水)・29日(水)
6月5日(水)・19日(水)・26日(水)
7月3日(水)・10日(水)・24日(水)・31日(水)

高齢者

ヨーガ

上期

5月8日(水)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(水)・22日(水)・29日(水)
6月5日(水)・19日(水)・26日(水)
7月3日(水)・10日(水)・24日(水)・31日(水)

身障者
高齢者

陶芸

下期 10月2日(水)開講

講師 **林 賢治**

定員 16名(身障者含む)

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。

教材費他 ¥3,000

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。

時間 10:00~12:00

場所 陶芸室

全
8回

10月2日(水)・9日(水)・16日(水)

10月23日(水)・30日(水)

11月6日(水)・13日(水)・27日(水)

高齢者

料理

下期 9月26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みましょう。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26日(木)・10月31日(木)

11月28日(木)・12月19日(木)

高齢者

ヨーガ

下期 9月30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 ¥3,000

時間 13:00~14:00

場所 トレーニング室

全
10回

9月30日(月)

10月7日(月)・21日(月)・28日(月)

11月11日(月)・18日(月)・25日(月)

12月2日(月)・9日(月)・16日(月)

高齢者

ヨーガ

下期 9月30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30日(月)

10月7日(月)・21日(月)・28日(月)

11月11日(月)・18日(月)・25日(月)

12月2日(月)・9日(月)・16日(月)

高齢者

ヨーガ

下期 9月25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

9月25日(水)

10月2日(水)・9日(水)・23日(水)・30日(水)

11月6日(水)・20日(水)・27日(水)

12月4日(水)・11日(水)

高齢者

ヨーガ

下期 9月25日(水)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(水)

10月2日(水)・9日(水)・23日(水)・30日(水)

11月6日(水)・20日(水)・27日(水)

12月4日(水)・11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