



令和3年度版

高岡市ふれあい福祉センター

教養講座



陶芸教室

ヨーガ教室



自彊術教室



てん刻教室

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、自彊術 〈全2講座〉

高岡市地域生活支援事業

障がい者スポーツ教室

車椅子ツインバスケットボール、
視覚障がい者卓球（サウンドテーブルテニス）、
フライングディスク、聴覚障がい者ビーチボール 〈全4講座〉

高岡市地域生活支援事業

在宅障がい者音楽活動

ふれあいは～もに～（和み は～もに～♪） 〈全1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. 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16日(金) 下期…9月10日(金)
いずれも陶芸室で午前10時より抽選（誰でも参加できます）

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3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7日(水)～4月14日(水)
上期	
下期	9月1日(水)～9月8日(水)

●ご注意事項●

- ・教材費他は初回受講日にお支払いしていただきます。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が必要になる場合がございます。
- ・お申し込みの人数、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3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。
- ※申し込みの際し、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ございません。
- ・「身障者・高齢者」各講座は定員を超えるお申し込みがあった場合、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21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21日(金)・6月4日(金)・18日(金)
7月2日(金)・16日(金)・8月6日(金)
8月20日(金)・9月3日(金)・17日(金)
10月1日(金)・15日(金)・11月5日(金)

身障者
高齢者

陶芸

上期

5月12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たり、窯出し時の神秘的な音を聞いたりしてみませんか。

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12日(水)・19日(水)・26日(水)
6月2日(水)・9日(水)・16日(水)
6月23日(水)・7月7日(水)

高齢者

ヨーガ

上期

5月17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	¥2,000
時間	13:00～14:00
場所	トレーニング室

全
8回

5月17日(月)・24日(月)・31日(月)
6月14日(月)・21日(月)・28日(月)
7月5日(月)・12日(月)

高齢者

ヨーガ

上期

5月19日(水)開講

講師 **西川 ちあき**



定員	20名
教材費他	¥2,000
時間	13:00～14:00
場所	トレーニング室

全
8回

5月19日(水)・26日(水)
6月2日(水)・9日(水)・23日(水)・30日(水)
7月7日(水)・21日(水)

高年齢者

料理

上期

5月27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5月27日(木)・6月24日(木)
7月29日(木)・8月26日(木)身障者
高年齢者

自彊術

上期

6月7日(月)開講

講師 川口幸子

定員 20名(身障者含む)

日本最初の健康体操です。
治療法が土台となっており、
31の基本動作を行い身体の調
和を図る体育療法です。
日頃の運動不足解消にいかが
ですか。

教材費他 ¥2,000

時間 10:00~11:30

場所 トレーニング室

全
8回6月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)
7月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

陶芸教室

てん刻教室

身障者
高年齢者

陶芸

下期

9月15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。
土に触れ自分だけの作品を生み出
す楽しさを味わったり、窯出し時の
神秘的な音を聞いたりしてみませんか。

教材費他 ¥3,000

時間 10:00~12:00

場所 陶芸室

全
8回9月15日(水)・22日(水)・29日(水)
10月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)
11月10日(水)

高年齢者

ヨーガ

下期

9月22日(水)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 ¥2,000

時間 13:00~14:00

場所 トレーニング室

全
8回9月22日(水)・29日(水)
10月6日(水)・20日(水)・27日(水)
11月10日(水)・24日(水)
12月1日(水)

高年齢者

ヨーガ

下期

9月27日(月)開講

講師 西川 ちあき

定員 20名

教材費他 ¥2,000

時間 13:00~14:00

場所 トレーニング室

全
8回9月27日(月)
10月4日(月)・18日(月)・25日(月)
11月1日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

高年齢者

料理

下期

9月30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30日(木)・10月28日(木)
11月25日(木)・12月16日(木)身障者
高年齢者

自彊術

下期

10月4日(月)開講

講師 川口幸子

定員 20名(身障者含む)

日本最初の健康体操です。
治療法が土台となっており、
31の基本動作を行い身体の調
和を図る体育療法です。
日頃の運動不足解消にどうぞ!

教材費他 ¥2,000

時間 10:00~11:30

場所 トレーニング室

全
8回10月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)
11月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)

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9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も参加できるように考案された競技です。

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9日(日)
6月13日(日)
7月11日(日)
9月12日(日)
10月10日(日)
11月14日(日)



スポーツ

フライングディスク

通年

5月13日(木)開講

講師 加藤 武

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
10回

5月13日(木)・20日(木)・27日(木)
6月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)
7月1日(木)・8日(木)・15日(木)



音楽

和みは~もに~

通年

5月14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14日(金)・6月11日(金)
7月9日(金)・8月13日(金)
9月10日(金)・10月8日(金)
11月26日(金)



スポーツ

ビーチボール

通年

9月4日(土)開講

講師 堀 正行

定員 15名

手話通訳の方を交えて、行います。ビーチボールで、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4日(土)
9月11日(土)
9月25日(土)
10月2日(土)
10月16日(土)
10月23日(土)



スポーツ

サウンド テーブルテニス

通年

5月23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。

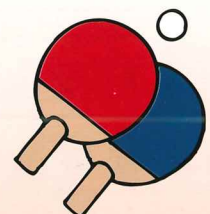
運動不足解消に始めてみませんか。

時間 13:30~15:00

場所 介護研修室
研修室102

全
6回

5月23日(日)
6月27日(日)
7月18日(日)
8月22日(日)
9月19日(日)
10月24日(日)



【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