



\*令和7年度\*

初心者歓迎

# シニアライフ講座

岡長寿福祉課 ☎443-2061

FAX443-2180

✉ tyojyufukusi-01@city.toyama.lg.jp

**対象** 市内在住の60歳以上の方

**受講期間** 6月から令和8年3月まで  
年間16回(おおむね月2回)

**申込期間** 3月14日(金)まで(必着)  
※受講決定は、4月末に案内します。  
※年度途中は受け付けていません。

- ・令和6年度から続けて受講を希望する場合も、申し込みが必要です。
- ・応募多数の場合は、**新規受講者を優先して抽選します。**
- ・曜日・開始時間・年間受講料は、変更となる場合があります。
- ・各講座は、お住まいの地域に関係なく受講できます。
- ・同一講座を複数の会場で受講することはできません。
- ・受講希望者が少ない場合は開講しないことがあります。
- ・**駐車場の無い会場があります。公共交通機関を利用してください。**

**申込方法**

- 直接** ・富山地域の講座…長寿福祉課(市役所3階)か希望する会場へ。  
・大沢野・八尾・婦中地域の講座…長寿福祉課か、各行政サービスセンター、中核型地区センターへ。
- 郵送・FAX・Eメール** 受講申込書を、長寿福祉課(〒930-8510 新桜町7-38)へ。
- ※Eメールは、受講申込書を添付し、件名を「シニアライフ講座申込」としてください。  
※受講申込書は各申込窓口にあるほか、市ホームページ(☎1003642)からもダウンロードできます。  
※電話での受け付けは行っていません。

## 趣味コース 年間受講料 3,600円

教材費などは自己負担です

| 会場      | 講座            | 曜日 | 開始    |
|---------|---------------|----|-------|
| 愛宕公民館   | 生け花           | 木  | 13:30 |
| 安野屋公民館  | 生け花           | 火  | 9:30  |
| 柳町公民館   | 生け花           | 火  | 9:30  |
|         | 民謡            | 金  | 10:30 |
| 清水町公民館  | 生け花           | 木  | 9:30  |
| 西田地方公民館 | フォークダンス       | 月  | 13:30 |
|         | 編み物           | 火  | 13:30 |
|         | 生け花           | 金  | 9:30  |
| 奥田公民館   | 川柳            | 火  | 9:30  |
|         | 生け花           | 水  | 13:30 |
| 奥田北公民館  | 編み物           | 木  | 10:00 |
|         | 男性料理教室        | 月  | 9:30  |
| 五福公民館   | 編み物           | 火  | 10:00 |
|         | 日本舞踊 <b>新</b> | 木  | 10:00 |
| 岩瀬公民館   | 民謡            | 火  | 9:30  |
|         | 日本舞踊          | 火  | 10:00 |
|         | 編み物           | 火  | 13:30 |
|         | 生け花A          | 火  | 9:30  |
| 萩浦公民館   | 生け花A          | 火  | 9:30  |
|         | 生け花B          | 金  | 9:30  |
| 萩浦公民館   | 生け花           | 水  | 9:30  |
| 豊田公民館   | 生け花           | 水  | 13:30 |
| 山室公民館   | 生け花           | 水  | 13:30 |
| 山室中部公民館 | iPhone教室【※1】  | 火  | 9:30  |
| 熊野公民館   | 民謡            | 火  | 13:00 |
|         | 生け花           | 水  | 9:30  |
|         | 編み物           | 金  | 13:30 |
| 四方公民館   | 生け花           | 水  | 9:30  |
|         | 編み物           | 金  | 13:30 |

| 会場                      | 講座           | 曜日 | 開始    |
|-------------------------|--------------|----|-------|
| 長岡公民館                   | 編み物          | 火  | 13:30 |
|                         | 謡曲           | 水  | 13:00 |
| 呉羽会館<br>※日本舞踊は五福公民館で開催。 | 生け花          | 火  | 9:30  |
|                         | 男性料理教室       | 火  | 9:30  |
|                         | 抹茶           | 火  | 9:30  |
|                         | 編み物          | 木  | 10:00 |
| 水橋中部公民館                 | 生け花          | 金  | 13:30 |
| 海岸通老人福祉センター「松籟荘」        | 抹茶           | 木  | 10:00 |
|                         | 民謡           | 木  | 10:00 |
| 南老人福祉センター「南寿荘」          | 詩吟           | 水  | 10:00 |
|                         | 編み物A         | 水  | 13:00 |
|                         | 編み物B         | 木  | 10:00 |
|                         | 抹茶A          | 木  | 10:00 |
|                         | 抹茶B          | 木  | 13:00 |
| 水橋老人憩いの家                | 民謡           | 木  | 13:00 |
|                         | 煎茶           | 木  | 9:30  |
| 東老人憩いの家                 | 編み物          | 金  | 9:30  |
|                         | 民謡           | 火  | 10:00 |
| 東老人憩いの家                 | 編み物          | 水  | 13:30 |
|                         | 煎茶           | 金  | 10:00 |
|                         | 民謡舞          | 金  | 10:00 |
| 市民芸術創造センター              | 民謡★          | 金  | 10:00 |
| ウィンディ(大沢野)              | 民謡           | 水  | 10:00 |
|                         | スマホ教室【※2】    | 木  | 13:30 |
|                         | 男性料理教室       | 水  | 10:00 |
| 八尾行政サービスセンター(八尾)        | スマホ教室【※2】    | 木  | 13:30 |
| 速星公民館(婦中)               | iPhone教室【※1】 | 月  | 9:30  |
|                         | 編み物          | 金  | 10:00 |

多彩な講座内容で充実した余暇を過ごせます

★申し込みは、長寿福祉課のみ。【※1】iPhoneのみ対象。【※2】iPhoneとAndroidが対象。

## 健康コース 年間受講料 3,600円

教材費などは自己負担です

しっかり体を  
伸ばして  
リフレッシュ

| 会 場             | 講 座               | 曜 日 | 開 始   |
|-----------------|-------------------|-----|-------|
| 柳町公民館           | ヨーガ               | 木   | 10:30 |
| 広田公民館           | 太極拳               | 火   | 13:30 |
| 新庄北公民館          | ヨーガ               | 火   | 10:00 |
|                 | 太極拳               | 火   | 13:30 |
| 八幡公民館           | ヨーガ               | 水   | 10:00 |
| 呉羽会館            | 長寿健康教室            | 水   | 10:00 |
| 北保健福祉センター       | 太極拳               | 月   | 13:30 |
| 角川介護予防<br>センター★ | オンライン健康<br>教室【※3】 | 月   | 11:00 |
|                 | 太極拳A              | 木   | 9:30  |
|                 | 太極拳B              | 木   | 10:50 |
| ウィンディ【※4】       | ウォーターウォーク         | 火   | 11:00 |

| 会 場                       | 講 座                    | 曜 日 | 開 始   |
|---------------------------|------------------------|-----|-------|
| 東富山温水<br>プール★<br>【※4】【※5】 | ウォーターウォークA<br>(水中歩行など) | 月   | 10:00 |
|                           | ウォーターウォークB             | 月   | 11:00 |
| 南老人福祉<br>センター<br>「南寿荘」    | ヨーガA                   | 水   | 10:30 |
|                           | ヨーガB                   | 火   | 10:30 |
|                           | ヨーガC 新                 | 木   | 13:30 |
|                           | 童謡に乗せて<br>ストレッチ倶楽部     | 金   | 13:30 |
| 八尾行政<br>サービス<br>センター      | 太極拳                    | 水   | 10:00 |
|                           | いきいきストレッチ              | 木   | 10:00 |
|                           | ヨーガ                    | 木   | 10:00 |
| 朝日公民館<br>(婦中)             | ヨーガ                    | 火   | 10:00 |

★申し込みは、長寿福祉課のみ。

【※3】受講には、ウェブ会議アプリ「Zoom」と、メールを使用できる環境が必要です。

【※4】身長150cm以上で、医師による制限がない方が対象。年間受講料と別に保険料が必要です。

【※5】本講座のみ講座回数が12回、年間受講料が2,700円です。

## 創造コース 年間受講料 5,000円

教材費などは自己負担です

オンリーワンな  
芸術作品を作り  
ませんか

| 会 場     | 講 座     | 曜 日 | 開 始   |
|---------|---------|-----|-------|
| 総曲輪公民館  | 木彫A     | 水   | 9:30  |
|         | 木彫B     | 水   | 13:30 |
|         | パンフラワーA | 金   | 13:30 |
|         | パンフラワーB | 金   | 13:30 |
| 安野屋公民館  | 七宝焼     | 月   | 9:30  |
| 五番町公民館  | 木彫A     | 木   | 9:30  |
|         | 木彫B     | 月   | 9:30  |
|         | 七宝焼     | 木   | 9:30  |
| 星井町公民館  | 七宝焼     | 月   | 9:30  |
| 西田地方公民館 | 和紙工芸    | 水   | 9:30  |
| 堀川南公民館  | 七宝焼     | 火   | 9:30  |
| 東部公民館   | 七宝焼     | 火   | 9:30  |
| 桜谷公民館   | 七宝焼     | 金   | 9:30  |
| 神明公民館   | 木彫      | 月   | 13:30 |
| 針原公民館   | 木彫      | 火   | 9:30  |
| 豊田公民館   | 和紙工芸    | 月   | 9:30  |
| 広田公民館   | ステンドグラス | 火   | 13:30 |
| 新庄公民館   | 和紙工芸    | 木   | 9:30  |
| 藤ノ木公民館  | 七宝焼     | 水   | 9:30  |
| 山室中部公民館 | ステンドグラス | 金   | 13:30 |
| 太田公民館   | 和紙工芸    | 月   | 9:00  |
| 四方公民館   | 陶芸      | 金   | 9:30  |

| 会 場                  | 講 座       | 曜 日 | 開 始   |
|----------------------|-----------|-----|-------|
| 八幡公民館                | 和紙工芸      | 水   | 13:30 |
|                      | 木彫        | 木   | 9:30  |
| 草島公民館                | 木彫        | 水   | 13:30 |
| 呉羽会館                 | 和紙工芸      | 月   | 9:30  |
|                      | 七宝焼       | 水   | 13:30 |
| 寒江公民館                | 和紙工芸      | 火   | 9:30  |
| 水橋中部公民館              | ステンドグラス   | 水   | 13:30 |
| 水橋西部公民館              | 和紙工芸      | 火   | 9:30  |
| 三郷公民館                | 和紙工芸      | 金   | 9:30  |
| 上条公民館                | パンフラワー    | 水   | 9:30  |
| 海岸通老人福祉<br>センター「松籟荘」 | 陶芸        | 月・金 | 10:00 |
|                      | 陶芸(テラコッタ) | 火・金 | 10:00 |
| 水橋老人憩いの家             | 陶芸        | 火   | 9:30  |
| 東老人憩いの家              | 陶芸        | 木   | 9:30  |
| 慈光園第一付設<br>作業所       | 陶芸A       | 月   | 9:30  |
|                      | 陶芸B       | 木   | 9:30  |
|                      | 七宝焼       | 金   | 9:30  |
| 慈光園第二付設<br>作業所★      | 陶芸A       | 火   | 9:30  |
|                      | 陶芸B       | 水   | 9:30  |
| ウィンディ                | 陶芸新       | 月   | 10:00 |
| 八尾行政<br>サービスセンター     | 和紙工芸      | 水   | 9:30  |

★申し込みは、長寿福祉課のみ。

## その他講座 月額 1,500円

楽譜無料

プロの音楽家・ピアニストによる指導

| 会 場        | 講 座        | 曜 日 | 開 始   |
|------------|------------|-----|-------|
| 富山YMCA堤町本館 | 歌声健康わいわい教室 | 火   | 10:30 |

電話または直接、富山YMCA堤町本館  
(☎425-9001)に申し込んでください。



※公民館など各会場の住所は省略しています。