



令和8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

対象 市内在住の60歳以上の方

受講期間 4月から令和9年3月まで
年間16回

※開催月は変更の可能性があります。

申込期間 2月20日(金)まで(必着)

※受講決定は、3月下旬に案内します。

※年度途中は受け付けていません。

・令和7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。

※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。

※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。メールアドレスは、市ホームページに掲載しています。

※電話での受け付けは行っていません。

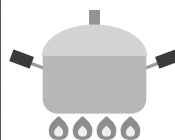
趣味コース 年間受講料 3,600円

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(5月～)	木	13:30
安野屋公民館	生け花(6月～)	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(6月～)	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
	編み物	木	10:00
奥田北公民館	男性料理教室	月	9:30
五福公民館	編み物	火	10:00
	日本舞踊	木	10:00
岩瀬公民館	民謡	火	9:30
	日本舞踊	金	10:00
	編み物	火	13:30
	生け花A	火	9:30
	生け花B	金	9:30
萩浦公民館	生け花(5月～)	水	9:30
豊田公民館	生け花	水	13:30
	生け花(6月～)	水	13:30
山室公民館	iPhone教室(5月～) 【※1】【※2】	火	9:30
熊野公民館	民謡	火	13:00
	生け花(6月～)	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
呉羽公民館	生け花	火	9:30
	編み物	木	10:00
	抹茶	火	9:30
長岡公民館	編み物	火	13:30
	謡曲(6月～)	水	13:00
	男性料理教室【※1】	火	9:30
水橋会館★	編み物【※1】	金	9:30
水橋東部公民館	煎茶【※1】	木	9:30
水橋中部公民館	生け花(6月～)	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
	民謡	木	13:00
東老人憩いの家	民謡	火	10:00
	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)(6月～)	民謡	水	10:00
	スマホ教室【※3】	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【※3】	木	13:30
速星公民館(婦中)	iPhone教室【※2】	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】令和8年度から会場変更。【※2】iPhoneのみ対象。【※3】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 【※4】	水	10:00
角川介護予防 センター★	太極拳A	木	9:30
	太極拳B	木	10:50
北保健福祉センター	太極拳	月	13:30

会 場	講 座	曜日	開始
南老人福祉 センター 「南寿荘」	ヨーガA	水	10:30
	ヨーガB	火	10:30
	ヨーガC	木	13:30
	童謡に乗せて ストレッチ倶楽部	金	13:30
ウィンディ	ウォーターウォーク (6月～)【※4】【※5】	火	11:00
八尾行政 サービス 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 (婦中)	ヨーガ	火	10:00

★申し込みは、長寿福祉課のみ。

【※4】年間受講料と別に保険料が必要です。

【※5】水中歩行など。身長150cm以上で、医師による制限がない方が対象。

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

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 (6月～)	金	13:30
	パンフラワーB (6月～)	金	13:30
安野屋公民館	七宝焼(5月～)	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・布工芸(5月～)	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
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・布工芸(5月～)	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・布工芸(5月～)	木	9:30
	ステンドグラス【※6】	金	13:30
藤ノ木公民館	七宝焼(5月～)	水	9:30
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・布工芸(5月～)	月	9:30
	七宝焼(5月～)	水	13:30
寒江公民館	和紙・布工芸(5月～)	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・布工芸(5月～)	火	9:30
三郷公民館	和紙・布工芸(5月～)	金	9:30
上条公民館	パンフラワー(6月～)	水	9:30
海岸通老人福祉 センター「松籟荘」	陶芸(5月～)	月・金	10:00
	陶芸(テラコッタ)	火・金	10:00
東老人憩いの家	陶芸	木	9:30
慈光園第一付設 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 作業所★	陶芸A	火	9:30
	陶芸B	水	9:30
ウィンディ	陶芸(6月～)	月	10:00
八尾行政 サービスセンター	四季の手工芸	月	13:00

★申し込みは、長寿福祉課のみ。【※6】令和8年度のみ会場変更。

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。

富山市の市外局番は(076)です。

令和8年(2026年)1月20日発行 - 9