

* 令和6年度 *

受講者募集

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

- ・令和5年度から引き続き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。

受講期間 6月から令和7年3月まで
年間16回(おおむね月2回)

申込期間 3月15日(金)まで(必着)

※受講決定は、4月末に案内します。
※年度途中の受け付けは行っていません。

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。

申込方法 **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	開始時間
愛宕公民館(愛宕町一丁目)	生け花	木	13:30
安野屋公民館(安野屋町一丁目)	生け花	火	9:30
柳町公民館(弥生町一丁目)	生け花	火	9:30
	民謡	金	10:30
清水町公民館(清水町八丁目)	生け花	木	9:30
西田地方公民館(相生町)	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(奥田新町)	川柳	火	9:30
	生け花	水	13:30
奥田北公民館(下新北町)	編み物	木	10:00
	男性料理教室	月	9:30
五福公民館(五福)	編み物	火	10:00
岩瀬公民館(岩瀬御蔵町)	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
	生け花B	金	9:30
萩浦公民館(高島町二丁目)	生け花	水	9:30
豊田公民館(豊田本町一丁目)	生け花	水	13:30
新庄公民館(新庄町一丁目)	社交ダンス	火	13:30
山室公民館(中市二丁目)	生け花	水	13:30
山室中部公民館(山室荒屋)	スマホ教室【※1】	火	9:30
熊野公民館(悪王寺)	民謡	火	13:00
	生け花	水	9:30
	編み物	金	13:30
四方公民館(四方)	生け花	水	9:30
	編み物	金	13:30
長岡公民館(長岡)	編み物	火	13:30
	謡曲	水	13:00

会場	講座	曜日	開始時間
呉羽会館(呉羽町)	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
	日本舞踊	木	10:00
水橋中部公民館(水橋館町)	生け花	金	13:30
海岸通老人福祉センター 「松籟荘」(海岸通)	抹茶	木	10:00
	民謡	木	10:00
南老人福祉センター 「南寿荘」(今泉)	生け花	火	13:30
	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 (水橋伊勢屋)	民謡	木	13:00
	煎茶	木	10:00
東老人憩いの家 (荒川四丁目)	編み物	金	9:30
	民謡	火	10:00
	編み物	水	13:30
	煎茶	金	10:00
市民芸術創造センター (呉羽町)	民謡舞	金	10:00
	民謡【※2】	金	10:00
ウィンディ(春日)	民謡	水	10:00
	スマホ教室【※3】 新	木	13:30
	男性料理教室 新	水	10:00
八尾行政サービスセンター (八尾町福島)	スマホ教室【※3】 新	木	13:30
速星公民館(婦中町砂子田)	スマホ教室【※1】	月	9:30
	編み物	金	10:00

【※1】iPhoneのみ対象です。【※2】申し込みは、長寿福祉課でのみ受け付けます。【※3】iPhoneとAndroidが対象です。

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

会場	講座	曜日	開始時間
八人町公民館(八人町)	気功	月	14:00
柳町公民館(弥生町一丁目)	ヨーガ	木	10:00
星井町公民館(西中野町二丁目)	気功	水	14:00
広田公民館(新屋)	太極拳	火	13:30
新庄北公民館 (新庄本町二丁目)	ヨーガ	火	10:00
	太極拳	火	13:30
八幡公民館(八町東)	ヨーガ	水	10:00
呉羽会館(呉羽町)	長寿健康教室	水	10:00
水橋東部公民館(水橋小池)	気功	火	14:00
北保健福祉センター(岩瀬文化町)	太極拳	月	13:30
角川介護予防センター (星井町二丁目) 【※4】	オンライン健康教室【※5】	月	11:00
	太極拳A	木	9:30
	太極拳B	木	10:50

会場	講座	曜日	開始時間
東富山温水プール(米田) 【※4】	ウォーターウォークA【※6】	月	10:00
	ウォーターウォークB【※6】	月	11:00
南老人福祉センター 「南寿荘」(今泉)	ヨーガA	水	10:30
	ヨーガB	火	10:30
	童謡に乗せて ストレッチ倶楽部	金	13:30
東老人憩いの家(荒川四丁目)	ピラティス	金	13:30
ウィンディ(春日)	ウォーターウォーク【※6】新	火・木	11:00
大久保ふれあいセンター(下大久保)	気功	火	14:30
八尾行政サービスセンター (八尾町福島)	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(婦中町下条)	ヨーガ	火	10:00

【※4】申し込みは、長寿福祉課でのみ受け付けます。

【※5】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。

【※6】水中歩行など。身長150cm以上で、医師からの運動制限を受けていない方が対象。年間受講料とは別に保険料がかかります。

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

会場	講座	曜日	開始時間
総曲輪公民館(大手町)	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(安野屋町一丁目)	七宝焼	月	9:30
五番町公民館 (辰巳町一丁目)	木彫A	木	9:30
	木彫B	月	9:30
	七宝焼	木	9:30
星井町公民館(西中野町二丁目)	七宝焼	月	9:30
西田地方公民館(相生町)	和紙工芸	水	9:30
堀川南公民館(本郷町)	七宝焼	火	9:30
東部公民館(石金一丁目)	七宝焼	火	9:30
桜谷公民館(田刈屋)	七宝焼	金	9:30
神明公民館(高田)	木彫	月	13:30
大広田公民館(東富山寿町二丁目)	木彫	水	9:30
針原公民館(針原中町)	木彫	火	9:30
豊田公民館(豊田本町一丁目)	和紙工芸	月	9:30
広田公民館(新屋)	ステンドグラス	火	13:30
新庄公民館(新庄町一丁目)	和紙工芸	木	9:30
藤ノ木公民館(藤木)	七宝焼	水	9:30
山室中部公民館(山室荒屋)	ステンドグラス	金	13:30
太田公民館(太田)	和紙工芸	月	9:00

会場	講座	曜日	開始時間
四方公民館(四方)	陶芸	金	9:30
八幡公民館(八町東)	和紙工芸	水	13:30
	木彫	木	9:30
草島公民館(草島)	木彫	水	13:30
呉羽会館(呉羽町)	和紙工芸	月	9:30
	七宝焼	水	13:30
寒江公民館(本郷中部)	和紙工芸	火	9:30
水橋中部公民館(水橋館町)	ステンドグラス	水	13:30
水橋西部公民館(水橋辻ヶ堂)	和紙工芸	火	9:30
三郷公民館(水橋小路)	和紙工芸	金	9:30
上条公民館(水橋石割)	パンフラワー	水	9:30
海岸通老人福祉センター 「松籟荘」(海岸通)	陶芸	月・金	10:00
	陶芸(テラコッタコース)	火・金	10:00
水橋老人憩いの家(水橋伊勢屋)	陶芸	火	9:30
東老人憩いの家(荒川四丁目)	陶芸	木	9:30
慈光園第一付設作業所 (西番)	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 (蛭川)【※7】	陶芸A	火	9:30
	陶芸B	水	9:30
八尾行政サービスセンター (八尾町福島)	和紙工芸 新	水	9:30

【※7】申し込みは、長寿福祉課でのみ受け付けます。

その他の講座 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	開始時間
富山YMCA堤町本館(堤町通り一丁目)【※8】	歌声健康わいわい教室	火	10:30

【※8】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。