

## 令和5年度 高齢者福祉施設の講座

開講期間＝4月～来年3月(★の講座は9月まで)

◆対象者 市内在住の60歳以上の人 ◆受講料 無料(教材費などは自己負担)

◆申込方法

【直接の場合】返信用はがき(郵便番号・住所、氏名を記入)を持参

【郵送の場合】往復はがき(1講座1人1枚)に希望講座名、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、過去の受講回数、返信表面に郵便番号・住所、氏名を記入

◆申込・開 3月15日(水)(必着)までに希望講座を開講する各高齢者福祉施設(中山道加納宿まちづくり交流センターの講座はわいわいハウス金華)へ。各講座の定員は、申込者数などを考慮し決定。申込者多数の場合は、複数クラスに分けた開催や受講回数の少ない人を優先した抽選となる場合あり。

※みやこ老人センター・和楽園・高齢者福祉会館「ふれあいの館 白山」・友楽園は、公共交通機関をご利用ください。

### ▼みやこ老人センター(〒500-8309都通2-23・☎252-4738)

講座名	期日	時間	教材費など
紙バンドで作るカゴ★	第1	10:00～11:30	1,650円
すこやか体操	第1・2・3・4	13:30～15:00	※体操講座(月・木・金)の申込は1つのみ
楽しく美文字(ボールペン字)	第1・3	13:30～15:00	400円(初回者のみ)、手本代1,200円
デッサン・水彩画入門	第1・3	13:30～15:00	実費(題材は各自で用意)
川柳	第4	13:30～15:00	1,000円
らくらくピアノ(楽しみながら指運動)	第1・3	10:00～11:30	初回者のみ1,650円
コーラス(入門)	第1・3	13:30～15:00	2,000円程度
コーラス	第2・4	13:30～15:00	※コーラスの申込は1つのみ
岐阜の歴史	第2	10:00～11:30	1,000円
ギターで奏でる昭和	5/23、7/25、9/26、11/28、1/23、3/26	10:00～11:00	500円(6回分)
茶道(裏千家)	第1・3	9:30～11:30	3,000円(3か月) ※立礼(椅子)席あり
初級の英会話	第1・3	10:00～11:30	1,000円
水墨画	第1・3	13:30～15:00	一式注文の場合3,000円程度、手本代1,200円
楽しい朗読・群読★	第2	10:00～11:30	300円
藤工藝	第1・2・4	13:30～15:00	1回目2,750円(作品3個分)
脳と身体のメンテナンス	第1・3	10:00～11:30	※体操講座(月・木・金)の申込は1つのみ
はじめてのヨガ★	第1・3	13:30～15:00	
映画で英会話★	第1・3	13:30～15:00	初回者1,200円、経験者400円
絵手紙	第3	10:00～11:30	一式注文の場合4,200円程度、手本代別途
笑いの認知症予防ゲーム★	第3	10:00～11:30	
いけば花(草月流)★	第4	10:00～11:30	3,000円(3回分・生花代)
書道	第1・2・3	13:30～15:00	一式注文の場合5,000円程度(手持ちの物でも可)、手本代1回50円
楽しく体操	第1・2・3・4	10:00～11:30	※体操講座(月・木・金)の申込は1つのみ
健康太極拳★	第1・3	13:30～15:00	初回者300円、経験者100円
古典文学(井原西鶴の西鶴諸国ばなし)	第2・4	13:30～15:00	
篆刻	第4	13:30～15:00	一式注文の場合5,000円程度(一部貸与あり)、テキスト代200円

### ▼柳津高齢者福祉センター(〒501-6115柳津町丸野1-34・☎387-1333)

講座名	期日	時間	教材費など
初級の英会話	第1・3	10:00～11:30	コピー代1,000円
太極拳	第1・3	13:30～15:00	
フラダンス①	第2・4	10:00～10:50	実費
フラダンス②	第2・4	11:00～11:50	※フラダンスの申込は1つのみ
歌謡①	第2・4	13:20～14:20	1,000円程度
歌謡②	第2・4	14:30～15:30	※歌謡の申込は1つのみ
楽しく体操①	第1・3	9:30～10:30	※楽しく体操の申込は1つのみ
楽しく体操②	第1・3	10:50～11:50	
書道	第1・3	13:30～15:00	一式注文の場合5,000円程度(手持ちの物でも可)、手本代1回50円
華道(池坊)①	第2・4	13:00～14:00	生花代 毎回1,000円程度、クリスマス花・正月花は各2,000円程度 ※華道の申込は1つのみ
華道(池坊)②	第2・4	14:00～15:00	
己書	木 第3(5月開講)	10:00～11:30	材料費500円程度

### ▼高齢者福祉会館「ふれあいの館 白山」(〒500-8164鶴田町3-7-4・☎240-1245)

講座名	期日	時間	教材費など
クラフトテープで作るカゴ・バッグ	第1・3	13:30～15:30	
華道	第2	13:00～15:00	花材費1,000円
初めてのビーズアクセサリ作り	第2	13:30～15:00	材料費500～800円
野菜づくり&健康づくり	第4	10:00～11:30	
元気になる笑いヨガ	第1・3	10:00～11:00	
デッサン教室(初歩)	第2・4	10:00～11:30	
楽しい編物	第2・4	13:30～15:30	
中国語	第3	13:00～15:00	
スマホとインターネット	第1・3	10:00～11:30	
笑筋トレ	第1・3	13:30～15:00	
花くらぶシルバー(フラワーアレンジメント)	第2	13:00～15:00	花材費2,500円
初級英会話講座	第2・4	10:00～11:30	
詩吟で生き活き	第4	13:00～15:00	
やさしい手話	第1・3	10:00～11:30	
健康マージャン初心者講座	第1・3	10:00～12:00	
小物づくり	第1・3	13:30～15:00	材料費300円
笑って・歌って・元気プラス寄席	第2	10:00～11:30	
歌謡舞踊	第1	14:00～16:00	
ゆっくり体づくり太極拳講座	第1・3	10:00～11:30	
初めてのフォークダンス	第2	10:00～11:30	
和紙ちぎり絵	第2	13:00～15:00	
英語俳句の会	第3	10:00～11:30	
歴史を楽しむ	第4	13:30～15:00	

### ▼和楽園(〒500-8114金竜町5-10-3・☎246-4101)

講座名	期日	時間	教材費など
水彩画	第2・4	10:00～11:30	実費(題材は各自で用意)
童謡唱歌	第2・4	13:30～15:00	初回者のみテキスト代1,760円程度
書道	第1・3	13:30～15:00	実費
ヨガ	第2・4	10:00～11:30	初回者のみテキスト代1,650円程度
盛花・茶趣花(専正池坊)	第1・3	9:30～10:20	生花代 前・後期各10,000円程度、正月花は実費
フラワーアレンジメント(専正池坊)	第1・3	10:35～11:30	
太極拳	第1・3	13:30～15:00	
詩吟	第2・4	10:00～11:30	教本代300円程度
すこやか体操A	第2・4	13:30～14:40	※すこやか体操の申込は1つのみ
すこやか体操B	第2・4	14:50～16:00	
歌謡	第1・3	13:30～15:00	教材代・コピー代800円程度
リズム健康体操	第2・4	13:30～15:00	
初級の英会話	第2・4	10:00～11:30	コピー代1,000円程度
俳句	第2・4	13:30～15:00	作品集代・コピー代1,100円程度
手紙一筆絵	第3	10:00～11:30	資料代 毎回1,000円

### ▼西部福祉会館(〒500-8362西荘2-11-23・☎253-5121)

講座名	期日	時間	教材費など
3B体操1	第1・3	13:30～14:20	1,000円程度
3B体操2	第1・3	14:30～15:20	※3B体操の申込は1つのみ
書道	第2・4	10:00～11:30	実費(手本代)
華道(千家古流)	第2・4	13:30～15:00	生花代 毎回1,000円程度、正月花は実費
川柳	第1・3	13:30～15:00	1,800円程度
ヨガ1	第2・4	10:00～10:40	
ヨガ2	第2・4	10:50～11:30	※ヨガの申込は1つのみ
ヨガ3	第2・4	10:00～10:40	
ヨガ4	第2・4	10:50～11:30	
絵手紙	第3	13:30～15:00	
男性歌謡(演歌)	第1・3	13:30～14:10	1,000円程度
女性歌謡(演歌)	第1・3	14:20～15:00	※歌謡の申込は1つのみ
歴史物語Ⅲ	第2	13:30～15:00	500円程度
初心者スマホ塾	4/13・27、5/11・25、6/8・22	10:00～11:30	1,100円程度、Android対象
小筆字	第2・4	10:00～11:30	実費(手本代)
詩吟(照風流)	第2・4	13:30～15:00	500円程度
3B体操3	第1・3	13:30～14:20	1,000円程度
3B体操4	第1・3	14:30～15:20	※3B体操の申込は1つのみ

### ▼三楽園(〒501-2512北野東827・☎229-5068)

講座名	期日	時間	教材費など
ヨガ	第1・3	9:30～11:00	
童謡・愛唱歌	第1・3	9:30～11:00	500円程度
華道(日本生花司松月堂古流)	第2・4	9:30～11:00	生花代 毎回900円程度
茶道(裏千家)	第2または第4	13:00～15:30	毎回300円程度
リズム健康体操	第1・3	9:30～11:00	
さわやか体操	第2	9:30～11:00	

### ▼友楽園(〒500-8804京町1-64・☎263-6767)

講座名	期日	時間	教材費など
絵手紙	第2・4	10:00～11:30	実費
デッサン	第2・4	13:30～15:00	実費
水墨画	第2・4	13:30～15:00	実費
押し花	第1(第3)	10:00～11:30	実費 ※5月、1月のみ第3
ストレッチ	第1・3	13:30～15:00	
ウッドバーニング(焦がし絵)	第1・3	10:00～11:30	実費
囲碁	第1・3	10:00～11:30	300円
短歌	第1・3	13:30～15:00	600円
歌謡	第2・4	10:00～11:30	700円
楊名時太極拳	第2・4	13:30～15:00	
水彩画	第1・3	10:00～11:30	実費
書道	第1・3	13:30～15:00	実費
ヨガ	第2・4	10:00～11:30	初回者のみテキスト代1,650円
舞踊	第2・4	13:30～15:00	
俳句	第1・4	13:30～15:00	400円

### ▼三田洞神仏温泉(〒502-0004三田洞222・☎237-3734)

講座名	期日	時間	教材費など
大人になってから始めるいきいきピアノ	第1・3	13:00～14:00	1回1,500円程度 ※お持ちの人はキーボード持参
ヨガA	第1・3	10:10～10:55	
ヨガB	第1・3	11:00～11:45	
ヨガC	第2・4	10:10～10:55	※ヨガの申込は1つのみ
ヨガD	第2・4	11:00～11:45	
歌謡	第2・4	13:00～15:00	毎月1,000円程度
ちりめん細工(初心者)	第1・3	10:15～12:15	毎月2,500円程度
ちりめん細工	第2・4	10:15～12:15	※ちりめん細工の申込は1つのみ
ポールストレッチ	第1・3	14:45～15:45	毎月1,000円程度
童謡と唱歌を歌う会	第1・3	11:00～12:00	毎月500円程度

### ▼中山道加納宿まちづくり交流センター(加納本町1-16-1)

### ☎ わいわいハウス金華(〒500-8021上茶屋町18・☎080-2640-5183)

講座名	期日	時間	教材費など
書道	第1・3	10:00～11:30	実費
囲碁	第1・3	13:30～15:00	500円
詩吟	第2・4	10:00～11:30	500円
茶道	第2・4	13:30～15:00	前・後期各2,000円、実費(菓子代)
水墨画	第1・3	10:00～11:30	1,000円
華道	第1・3	13:30～15:00	生花代 毎回1,000円
楊名時太極拳	第2・4	10:00～11:30	
手編み	第1・3	10:00～11:30	
木彫り	第1・3	13:30～15:00	
樹脂粘土	第2・4	10:00～11:30	実費
歌謡	第2・4	13:30～15:00	実費
加納の歴史・景観講座	6/29(木)、9/29(金)、10/31(火)、11/29(水)	13:30～15:00	