

令和6年度 高齢者福祉施設の講座

開催期間=4月～来年3月(☆の講座は6月まで、★の講座は9月まで)

みやこ老人センター(〒500-8309都通2-23・☎252-4738)

| 講座名 | 期日 | 開催時間 | 定員 | 教材費など |
|--------------------------|--------------------------------|-------------|----|--|
| すこやか体操 | 第1・2・3・4年30回 | 13:30～15:00 | 32 | ※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 | 20 | 初回者のみ400円、手本代2,400円 |
| デッサン・水彩画入門 | 第1・3年20回 | 13:30～15:00 | 16 | 実費(題材は各自で用意) |
| 川柳 | 第4 | 13:30～15:00 | 14 | 1,000円 |
| クラフトテープで作るバッグ★ | 第1 | 10:00～11:30 | 8 | 1,650円 |
| スマホ教室 アンドロイド編(入門から活用まで)☆ | 4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24 | 10:00～11:30 | 10 | 1,300円(6回分) ※データ通信契約済みのスマホ(アンドロイド)が必要、通信料が発生する場合があります |
| らくらくピアノ①(楽しみながら指運動) | 第1 | 10:00～11:30 | 10 | 初回者のみテキスト代1,650円 |
| らくらくピアノ②(楽しみながら指運動) | 第3 | 10:00～11:30 | 10 | ※ピアノの申込は1つのみ |
| コーラス(入門) | 第1・3 | 13:30～15:00 | 30 | テキスト代1,650円 ※コーラスの申込は1つのみ |
| コーラス | 第2・4 | 13:30～15:00 | 30 | テキスト代2,750円 ※コーラスの申込は1つのみ |
| 岐阜の歴史 | 第2 | 10:00～11:30 | 14 | 1,000円 |
| リフレッシュヨガ | 第4 | 10:00～11:30 | 12 | ※ヨガの申込は1つのみ |
| ギターで奏でる昭和2 | 5/28、7/23、9/24、11/26、1/28、3/25 | 10:00～11:00 | 20 | 500円(6回分) |
| 茶道(裏千家) | 第1・3 | 9:30～11:30 | 12 | 3,000円(2か月) ※立札(椅子)席あり |
| 初級の英会話 | 第1・3 | 10:00～11:30 | 28 | 1,000円 |
| 水墨画 | 第1・3 | 13:30～15:00 | 20 | 一式注文の場合3,000円程度、手本代1,200円 |
| 楽しくはじめよう中国語 | 第4 | 13:30～15:00 | 14 | テキスト代1,500円程度 |
| 楽しい朗読・群読★ | 第2 | 10:00～11:30 | 20 | 300円 |
| 脳と身体のメンテナンス | 第1・2・3・4年30回 | 10:00～11:30 | 32 | ※体操講座(月・木・金)の申込は1つのみ |
| 絵手紙 | 第3 | 10:00～11:30 | 32 | 一式注文の場合4,200円程度、手本代別途 |
| はじめてのヨガ★ | 第1・3 | 13:30～15:00 | 12 | ※ヨガの申込は1つのみ |
| 笑いの認知症予防ゲーム★ | 第3 | 10:00～11:30 | 16 | |
| いけ花(草月流)☆ | 第4 | 10:00～11:30 | 8 | 生花代3,000円(3回分) |
| 楽しく体操 | 第1・2・3・4年30回 | 10:00～11:30 | 32 | ※体操講座(月・木・金)の申込は1つのみ |
| 書道 | 第1・2・3年30回 | 13:30～15:00 | 20 | 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 |
| 古典を楽しむ | 第2・4 | 13:30～15:00 | 20 | 1,200円 |
| 篆刻(はんこ作り) | 第4 | 13:30～15:00 | 10 | 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 |
| 健康太極拳(楊名時)★ | 第1・3 | 13:30～15:00 | 24 | 初回者のみ100円 |
| 気楽にはじめる長唄★ | 第2 | 13:30～15:00 | 14 | 300円 |

和楽園(〒500-8114金竜町5-10-3・☎246-4101)

| 講座名 | 期日 | 時間 | 定員 | 教材費など |
|-------------------|------|-------------|----|--------------------------|
| 水彩画 | 第2・4 | 10:00～11:30 | 30 | 実費(題材は各自で用意) |
| 童謡唱歌A | 第1・3 | 13:30～15:00 | 30 | 初回者のみテキスト代1,760円程度 |
| 童謡唱歌B | 第2・4 | 13:30～15:00 | 30 | ※童謡唱歌の申込みは1つのみ |
| 書道 | 第1・3 | 13:30～15:00 | 15 | 実費 |
| ヨーガ | 第2・4 | 10:00～11:30 | 25 | 初回者のみテキスト代1,650円程度 |
| 盛花(専正池坊) | 第1・3 | 9:30～10:20 | 15 | 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 | 15 | |
| 太極拳 | 第1・3 | 13:30～15:00 | 30 | |
| 詩吟 | 第2・4 | 10:00～11:30 | 15 | 教本代300円程度 |
| すこやか体操A | 第2・4 | 13:30～14:40 | 30 | |
| すこやか体操B | 第2・4 | 14:50～16:00 | 30 | ※すこやか体操の申込は1つのみ |
| 歌謡 | 第1・3 | 13:30～15:00 | 30 | 教材代等800円程度 |
| リズム健康体操 | 第2・4 | 13:30～15:00 | 30 | |
| 囲碁 | 第1・3 | 13:30～15:00 | 15 | |
| 3B体操 | 第2・4 | 10:00～11:30 | 30 | 教材代等100円程度 |
| 俳句 | 第2・4 | 13:30～15:00 | 15 | 作品集代等1,100円程度 |
| 手紙一筆絵 | 第3 | 10:00～11:30 | 15 | 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 | 開催時間 | 定員 | 教材費など | |
|-----------|----|-----------------------------|-------------|-------|---|
| 3B体操1 | 月 | 第1・3 | 13:30~14:20 | 12 | 1,000円程度 |
| 3B体操2 | | 第1・3 | 14:30~15:20 | 12 | ※3B体操の申込は1つのみ |
| 書道 | | 第2・4 | 10:00~11:30 | 24 | 実費(手本代) |
| 華道(千家古流) | | 第2・4 | 13:30~15:00 | 20 | 生花代 毎回1,000円、正月花は実費 |
| 川柳 | 火 | 第1・3 | 13:30~15:00 | 14 | 1,800円程度 |
| 健康笑いヨガ | | 第2・4 | 13:30~15:00 | 16 | |
| ヨーガ1 | | 第2・4 | 10:00~10:40 | 12 | ※ヨーガの申込は1つのみ |
| ヨーガ2 | | 第2・4 | 10:50~11:30 | 12 | |
| ヨーガ3 | 水 | 第2・4 | 10:00~10:40 | 12 | |
| ヨーガ4 | | 第2・4 | 10:50~11:30 | 12 | |
| 絵手紙 | 木 | 第3 | 13:30~15:00 | 20 | 実費 |
| 歌謡(演歌) | | 第1・3 | 13:30~15:00 | 24 | 1,000円程度 |
| 歴史物語 | | 第2 | 13:30~15:00 | 24 | 700円程度 |
| 初心者スマホ塾Ⅰ☆ | | 4/11、4/25、 5/9、5/23、6/13 | 10:00~11:30 | 10 | 1,300円程度、Android対象 ※スマホの申込は1つのみ ※データ通信契約済みのスマホ(アンドロイド)が必要、通信料が発生する場合あり(全5回) |
| 初心者スマホ塾Ⅱ☆ | 金 | 4/5、4/19、 5/17、6/7、6/21 | 13:30~15:00 | 10 | |
| 小筆字 | | 第2・4 | 10:00~11:30 | 24 | 実費(手本代) |
| 詩吟(照風流) | | 第2・4 | 13:30~15:00 | 12 | 500円程度 |
| 3B体操3 | 土 | 第1・3 | 13:30~14:20 | 12 | 1,000円程度 |
| 3B体操4 | | 第1・3 | 14:30~15:20 | 12 | ※3B体操の申込は1つのみ |

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 | 開催時間 | 定員 | 教材費など | |
|-----------|----|------|-------------|-------|---------------------------------|
| デッサン・絵画 | 火 | 第1・3 | 10:00~11:30 | 10 | 実費 |
| 太極拳 | | 第1・3 | 13:30~15:00 | 15 | |
| フラダンス | | 第2・4 | 10:00~11:30 | 20 | |
| 歌謡 | | 第2・4 | 13:30~15:00 | 20 | テキスト代1,000円程度 |
| 楽しく体操① | 水 | 第1・3 | 9:30~10:30 | 15 | ※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 | 15 | |
| 書道 | | 第1・3 | 13:30~15:00 | 15 | 初回時に用具の注文可 手本代1回50円 |
| 華道(池坊)① | 水 | 第2・4 | 13:00~14:00 | 15 | 生花代 毎回1,000円程度 クリスマス花、正月花は未定 |
| 華道(池坊)② | | 第2・4 | 14:00~15:00 | 15 | ※華道の申込は1つのみ |
| 岐阜の雑学あれこれ | 木 | 第2 | 10:00~11:00 | 15 | |
| 己書 | | 第3 | 10:00~11:30 | 15 | 教材代 毎回500円、 初回のみ1,300円(筆代含む) |

三楽園(〒501-2512北野東827・☎229-5068)

| 講座名 | 期日 | 開催時間 | 定員 | 教材費など | |
|----------------|----|---------|-------------|-------|----------------|
| ヨーガ | 月 | 第1・3 | 9:30~11:00 | 40 | |
| 童謡・愛唱歌 | 水 | 第1・3 | 9:30~11:00 | 40 | 500円程度 |
| 華道(日本生花司松月堂古流) | | 第2・4 | 9:30~11:00 | 20 | 生花代 毎回1,100円程度 |
| 茶道(裏千家) | | 第2または第4 | 13:00~15:30 | 10 | 毎回300円程度 |
| リズム健康体操 | 金 | 第1・3 | 9:30~11:00 | 35 | |
| さわやか体操 | | 第2 | 9:30~11:00 | 35 | |

友楽園(〒500-8804 京町1-64 ☎263-6767)

| 講座名 | 期日 | 開催時間 | 定員 | 教材費など |
|----------------|----|---------|-------------|-----------------------|
| 絵手紙 | 月 | 第2・4 | 10:00~11:30 | 22 実費 |
| デッサン | | 第2・4 | 13:30~15:00 | 16 |
| 初心者囲碁 | 火 | 第1・3 | 10:00~11:30 | 18 資料代500円 |
| 麻雀(女性初心者) | | 第1・3 | 10:00~11:30 | 15 資料代200円 |
| 麻雀(女性初級者) | | 第1・3 | 13:30~15:00 | 15 |
| 水墨画 | | 第2・4 | 13:30~15:00 | 22 手本代1000円 |
| 押し花 | 水 | 第1または第3 | 10:00~11:30 | 22 実費 |
| リズム&ストレッチ1 | | 第1・3 | 13:30~14:25 | 16 |
| リズム&ストレッチ2 | | 第1・3 | 14:35~15:30 | 16 ※リズム&ストレッチの申込は1つのみ |
| ウッドバーニング(こがし絵) | 木 | 第1・3 | 10:00~11:30 | 22 実費 |
| 短歌 | | 第1・3 | 13:30~15:00 | 22 資料代600円 |
| 歌謡 | | 第2・4 | 10:00~11:30 | 30 資料代700円 |
| 楊名時太極拳 | | 第2・4 | 13:30~15:00 | 22 |
| 水彩画 | 金 | 第1・3 | 10:00~11:30 | 22 |
| 書道 | | 第1・3 | 13:30~15:00 | 22 実費 |
| ヨーガ | | 第2・4 | 10:00~11:30 | 22 初回者のみテキスト代1,650円 |
| 舞踊 | | 第2・4 | 13:30~15:00 | 20 |
| 俳句 | 土 | 第1・4 | 13:30~15:00 | 22 資料代400円 |

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 | 開催時間 | 定員 | 教材費など |
|-----------------------|----|------|-------------|--------------|
| クラフトテープで作るカゴ・バッグ | 月 | 第1・3 | 13:30~15:30 | 15 |
| 野菜づくり&健康づくり | | 第4 | 10:00~11:30 | なし |
| 生け花 | | 第4 | 13:00~15:00 | 10 花材費1,000円 |
| 元気になる笑いヨガ | 火 | 第1・3 | 10:00~11:00 | 20 |
| 映像で親しむ中国語 | | 第3 | 13:00~15:00 | 10 |
| デッサン教室(初歩) | | 第2・4 | 10:00~11:30 | 15 |
| 笑筋トレ | 水 | 第1・3 | 13:30~15:00 | 20 |
| 詩吟で活き活き | | 第2 | 13:00~15:00 | 10 |
| 初級英会話講座 | | 第2・4 | 10:00~11:30 | 15 |
| 花くらぶシルバー(フラワーアレンジメント) | | 第4 | 13:00~15:00 | 10 花材費2,500円 |
| 健康マージャン初心者講座 | 木 | 第1・3 | 10:00~12:00 | 20 |
| やさしい手話 | | 第1・3 | 10:00~11:30 | 20 |
| 小物づくり | | 第1・3 | 13:30~15:00 | 20 材料費400円 |
| Androidスマホの上手な使い方講座 | | 第2・4 | 10:00~11:30 | 10 |
| 和紙ちぎり絵 | 金 | 第1 | 13:00~15:00 | 10 |
| 歌謡舞踊 | | 第1 | 14:00~16:00 | 15 |
| 太極拳講座 | | 第1・3 | 10:00~11:30 | 16 |
| 初めてのフォークダンス | | 第2 | 10:00~11:30 | 12 |
| 英語俳句の会 | | 第3 | 10:00~11:30 | 10 |
| 歴史を楽しもう | | 第4 | 13:30~15:00 | 20 |

三田洞神仏温泉(〒502-0004三田洞222 ☎237-3734)

| 講座名 | 期日 | 開催時間 | 定員 | 教材費など |
|--------------------|----|------|-------------|---------------------------------|
| ヨガA | 月 | 第1・3 | 10:10~10:55 | 10 |
| ヨガB | | 第1・3 | 11:00~11:45 | 10 |
| ヨガC | | 第2・4 | 10:10~10:55 | 10 |
| ヨガD | | 第2・4 | 11:00~11:45 | 10 |
| 大人になってから始めるいきいきピアノ | 木 | 第1・3 | 13:00~14:00 | 10 毎回1,500円程度 ※お持ちの人はキーボード持参 |
| ちりめん細工(初心者) | | 第1・3 | 10:15~12:15 | 10 毎月2,500円程度、裁縫道具持参 |
| ちりめん細工 | | 第2・4 | 13:00~15:00 | 10 ※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 | 10 毎月1,000円程度 |
| 童謡と唱歌を歌う会 | 金 | 第1・3 | 11:00~12:00 | 15 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)

問:わいわいハウス金華(☎080-2640-5183)

直接申込の場合:中山道加納宿まちづくり交流センターへ(火曜日~金曜日の9:00~16:00)

| 講座名 | 期日 | 開催時間 | 定員 | 教材費など |
|------------|--|-------------|-------------|-----------------------------|
| 書道 | 火 | 第1・3 | 10:00~11:30 | 15 実費 |
| 囲碁 | | 第1・3 | 13:30~15:00 | 15 教材費500円 |
| 詩吟 | | 第2・4 | 10:00~11:30 | 15 教材費500円 |
| 茶道 | | 第2・4 | 13:30~15:00 | 15 前・後期 各4,000円(茶+菓子代) |
| 水墨画 | 水 | 第1・3 | 10:00~11:30 | 15 教材費1,000円 |
| 華道 | | 第1・3 | 13:30~15:00 | 15 前期10,000円・後期9,000円・正月花別 |
| 楊名時太極拳 | | 第2・4 | 10:00~11:30 | 15 |
| 手編み | 木 | 第1・3 | 10:00~11:30 | 15 実費 |
| 木彫り | | 第1・3 | 13:30~15:00 | 15 実費 |
| 歌謡 | | 第2・4 | 13:30~15:00 | 15 実費 |
| たのしいコーラス | 金 | 第2・4 | 10:00~11:30 | 15 教材費1,500円 (初回者3,000円) |
| 加納の歴史・景観講座 | 5/30(木)、7/31 (水)、 8/29(木)、10/30(水) | 13:30~15:00 | 15 | |