

令和8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)

和楽園(〒500-8114金竜町5-10-3・☎246-4101)

受付:日曜日を除く午前9時～午後5時

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①	第2・4	13:00～14:20	30	初回者のみテキスト代1,760円程度
童謡唱歌②	第2・4	14:30～15:50	30	※童謡唱歌の申込は1つのみ
超初心者マージャン	第1・3	10:00～11:30	16	教材・コピー代300円程度
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2,475円程度
盛花(専正池坊)	第1・3	9:30～10:20	15	生花代毎回1,100円、
フラワーアレンジメント(専正池坊)	第1・3	10:35～11:30	15	正月花は実費
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①	第2・4	13:30～14:40	30	
すこやか体操②	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・コピー代200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	教材費等100円程度
俳句	第2・4	13:30～15:00	15	教材費等400円程度

西部福祉会館(〒500-8362西荘2-11-23・☎253-5121)

受付:日曜日を除く午前9時～午後5時

講座名	期日	開催時間	定員	教材費など
3B体操1	第1・3	13:30～14:20	15	1,000円程度
3B体操2	第1・3	14:30～15:20	15	※3B体操の申込は1つのみ
書道	第2・4	10:00～11:30	20	実費(手本代)
華道(池坊)	第2・4	13:30～15:00	15	生花代 毎回1,430円、正月花は実費
川柳	第1・3	13:30～15:00	14	2,000円程度
健康笑いヨガ	第2・4	13:30～15:00	16	
楽楽ヨーガ	第2・4	10:00～11:30	17	
すこやかヨーガ	第2・4	10:00～11:30	17	※ヨーガの申込は1つのみ
絵手紙	第3	13:30～15:00	20	実費 一式注文の場合10,300円程度
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	800円程度
初心者スマホ塾	4/9・4/23・4/30・ 5/14・5/28・6/11	10:00～11:30	10	1,300円程度、Android対象 ※スマートフォンを持参
小筆字	第2・4	10:00～11:30	20	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	第1・3	13:30～14:20	15	1,000円程度 ※3B体操の申込は1つのみ

三楽園(〒501-2512北野東827・☎229-5068)

受付:日曜日を除く午前9時～午後5時

講座名	期日	開催時間	定員	教材費など
ヨーガ	第1・3	9:30～11:00	35	
華道(池坊)	第1・3	13:30～15:00	20	生花代毎回1,100円程度
童謡・愛唱歌	第1・3	9:30～11:00	40	500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	第1・3	9:30～11:00	35	
さわやか体操	第2	9:30～11:00	35	

みやこ老人センター(〒500-8309都通2-23・☎252-4738)

受付:日曜日を除く午前9時～午後5時

講座名	期日	開催時間	定員	教材費など
すこやか体操	第1・3	13:30～15:00	32	※1
楽しく美文字(ボールペン字)	第1・3	13:30～15:00	20	手本・台紙代等2,600円。初回者は別途ボールペン・下敷代400円。
デッサン・水彩画入門	第1・3	13:30～15:00	16	
川柳	第4	13:30～15:00	14	1,000円
クラフトテープで作る身近な小物☆	第1・2・3・4	10:00～11:30	10	500円
スマホ教室 アンドロイド編☆(入門から活用まで)	第1・2・3・4	10:00～11:30	10	1,300円
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 ※ピアノの申込は1つのみ
らくらくピアノ②(楽しみながら指運動)	第3	10:00～11:30	10	
コーラス(入門)	第1・3	13:30～15:00	30	初回者のみテキスト代1,650円 ※2
コーラス	第2・4	13:30～15:00	30	初回者のみテキスト代2,750円 ※2
岐阜の歴史	第2	10:00～11:30	20	1,000円
はじめての鍵針で編む身近な小物	第1	10:00～11:30	8	2,000円
わた絵	第1	13:30～15:00	8	350円/1回
茶道(裏千家)	第1・3	9:30～11:30	12	2か月3,000円 ※椅子点前あり
初級の英会話	第1・3	10:00～11:30	28	R7受講者1,000円 それ以外の受講者1,500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2	13:30～15:00	14	テキスト代2,000円程度
楽しい朗読・群読★	第2	10:00～11:30	20	300円
ひざこし元気関節トレーニング★	第2・4	13:30～15:00	20	
脳と身体のメンテナンス	第1・3	10:00～11:30	28	※1
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
ギターで奏でる昭和	5/21・9/17・ 11/19・2/18	10:00～11:00	20	350円
リラックスヨガ★	第1・3	13:30～15:00	12	
やさしい折り紙と小物作り★	第1	10:00～11:30	16	600円
ネットで編みつけるバッグ	第2	10:00～11:30	8	3,500円
笑いの認知症予防ゲーム	第3	10:00～11:30	16	
はじめての尺八★	第1	13:30～15:00	10	塩ビ管2,000円(お持ちでない方) 教本代1,000円
楽らく体操	第1・3	10:00～11:30	32	※1
愉しく健康太極拳・初級(楊名時)	第1・3	13:30～15:00	24	初回者のみ120円
書道	第1・3	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	28	2,400円
初歩の篆刻(はんこ作り)	第4	13:30～15:00	10	道具購入の場合は初回注文 テキスト代200円
気楽にはじめる長唄☆	第2・4	13:30～15:00	14	300円

※1 すこやか体操、脳と身体のメンテナンス、楽らく体操の申込は1つのみ

※2 コーラスの申込は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)

受付:日曜日を除く午前9時～午後5時

講座名	期日	開催時間	定員	教材費など
太極拳	第1・3	13:30～15:00	15	
フラダンス	第2・4	10:00～11:30	20	CD代実費(希望者)
歌謡	第2・4	13:30～15:00	15	初回時にテキスト代1,000円程度
楽らく体操①	第1・3	9:30～10:30	15	※楽らく体操の申込は1つのみ
楽らく体操②	第1・3	10:45～11:45	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	第2・4	13:00～14:00	10	生花代 毎回1,200円程度
華道(池坊)②	第2・4	14:00～15:00	10	クリスマス花、正月花は未定 ※華道の申込は1つのみ
岐阜の雑学あれこれ	第2	10:00～11:30	15	
季節のヨガ	第2	13:30～14:30	10	ヨガマットは各自で用意
己書	第3	10:00～11:30	15	材料代毎回500円、 筆の無い方は初回時に筆代1,600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)

受付:土・日曜日を除く午前9時～午後5時

※白山公民館ではありません

講座名	期日	開催時間	定員	教材費など
趣味のクラフト教室	月 第1・3	13:30～15:30	15	木工ボンドと30cm物差しまたはメジャーと洗濯ばさみ10個とハサミ持参
野菜づくり&健康づくり	第4	10:00～11:30	なし	
元気になる笑いヨガ	火 第1・3	10:00～11:00	30	飲み物持参
デッサン教室(初歩)	第2・4	10:00～11:30	20	鉛筆、画用紙、わり消しゴム、描きたい物を持参
笑筋トレ	第1・3	13:30～15:00	20	動きやすい服
初級英会話クラス	第2・4	10:00～11:30	15	教科書代実費、筆記用具持参
超初心者マージャン講座	水 第1・3	9:30～11:30	16	
詩吟で活き活き	第2	13:00～15:00	10	筆記用具、メモ用紙持参
花くらぶシルバー	第4	13:00～15:00	10	花材費実費、ハサミ、袋を持参
健康マージャン講座中級	第1・3	10:00～12:00	20	筆記用具持参
やさしい手話	第1・3	10:00～11:30	20	
己書	木 第1・3	13:30～15:00	10	筆ペン持参、教材費2,200円
小物づくり	第1・4	13:30～15:00	20	材料費400円、裁縫用具一式持参
Androidスマホの上手な使い方講座	第2・4	10:00～11:30	10	筆記用具、スマートフォン持参
太極拳講座	第1・3	10:00～11:30	18	上履き、飲み物持参
英語俳句の会	金 第3	10:00～11:30	10	ノート、筆記用具、和英辞典(電子辞書推奨)持参
おんさい案内人と歴史を楽しもう	第4	13:30～14:30	20	筆記用具持参

友楽園(〒500-8804 京町1-64 ☎263-6767)

受付:日曜日を除く午前9時～午後5時

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	材料費実費
デッサン	第2・4	13:30～15:00	16	
麻雀(入門者)	火 第1・3	10:00～11:30	15	資料代200円 ※麻雀の申込は1つのみ
麻雀(経験者)	第1・3	13:30～15:00	15	
初心者の囲碁	第1・3	10:00～11:30	18	資料代1,000円、初心者はテキスト代600円
水墨画	第2・4	13:30～15:00	22	手本代1,000円
押し花	水 第1	10:00～11:30	22	押し花等材料費実費
リズム&ストレッチ1(ゆっくり)	第1・3	13:30～14:25	16	
リズム&ストレッチ2(リズム体操)	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(木版焦がし絵)	木 第1・3	10:00～11:30	22	道具(貸与)、実費(木等の材料費)
短歌	第1・3	13:30～15:00	22	資料代1,000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	手本代実費
ヨーガ	第2・4	10:00～11:30	22	初回者のみテキスト代2,475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500円

三田洞神仏温泉(〒502-0004三田洞222 ☎237-3734)

受付:3月1日(日)と水曜日を除く午前10時～午後5時(2月中は午前10時～午後4時)

講座名	期日	開催時間	定員	教材費など
ヨガ①	月 第1・3	10:10～10:55	10	
ヨガ②	第1・3	11:00～11:45	10	
ヨガ③	第2・4	10:10～10:55	10	※ヨガ講座の申込は1つのみ
ヨガ④	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	火 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
童謡と唱歌を歌う会	第2・4	11:00～12:00	15	毎月500円程度
ちりめん細工	木 第1・3	10:15～12:15	15	毎月3,500円程度、裁縫道具持参
神仏健康体操	第1・3	14:45～15:45	10	毎月1,000円程度 動ける服装

中山道加納宿まちづくり交流センター(〒500-8474加納本町1-16-1 ☎080-2640-5183)

受付:(火曜日～金曜日の午前9時～午後4時)

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(岳風会)		第2・4	10:00～11:30	15 教材費300円
茶道(表千家)		第2・4	13:30～15:00	15 前・後期各6,500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(池坊)		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 教材費(3,000円まで)
たのしいコーラス		金	第1・3	13:30～15:00