

高齢者課程

趣味や自己研さん・健康増進に励み、人と人とのつながりをつくる講座を集めています。

講座名	カテゴリー	受講回数	募集期間	開催時期	申込方法	定員(名)	費用(円)	内容	オンライン対応可否
-----	-------	------	------	------	------	-------	-------	----	-----------

(老人福祉センター) 市内在住の60歳以上の方 ※感染症の状況により開催していない講座もあります。

老人福祉センター講座	趣味	3~40	3/1~3/17	4月~3月 ☆印は4月~6月のみ、★印は4月~9月のみ	往復はがき 又は直接	5~45	受講者を分割して開催する講座もあります	教材費など 「広報ぎふ」3/1号掲載 ※後期講座(10月~3月)については、「広報ぎふ」9/1号で掲載予定	×オンライン不可
みやこ老人センター(32講座) TEL 058-252-4738	すこやか体操、楽しく美文字(ボールペン字)、デッサン・水彩画入門、川柳、クラフトテープで作るバッグ☆、スマホ教室(Android編)☆、らくらくピアノ①・②、コーラス(入門)、コーラス、岐阜の歴史、ギターで奏でる昭和3、茶道(裏千家)、初級の英会話、水墨画、楽しくはじめよう中国語、鍵針で作る身近な小物★、楽しい朗読・群読★、ひざこし元気 関節トレーニング★、脳と身体のメンテナンス、絵手紙、リラックスヨガ★、やさしい折り紙と小物作り★、笑いの認知症予防ゲーム★、いけ花(草月流)、楽しく体操、書道、古典を楽しむ、初歩の篆刻(はんこ作り)、はじめての尺八★、愉しく健康太極拳(楊名時)★、気楽にはじめる長唄★								
和楽園(17講座) TEL 058-246-4101	水彩画、童謡唱歌①・②、書道、ヨーガ、盛花(専正池坊)、フラワーアレンジメント(専正池坊)、太極拳、詩吟、すこやか体操①・②、歌謡、リズム健康体操、囲碁、3B体操、俳句、脳トレアート								
西部福祉会館(18講座) TEL 058-253-5121	3B体操①・②・③、書道、華道(池坊)、川柳、健康笑ヨガ、ヨーガ①・②・③・④、絵手紙、歌謡(演歌)、歴史物語、初心者スマホ塾①・②☆、小筆字、詩吟(照風流)								
柳津高齢者福祉センター(11講座) TEL 058-387-1333	太極拳、フラダンス、歌謡、楽しく体操①・②、書道、華道(池坊)①・②、岐阜の雑学あれこれ、己書、季節のヨガ								
三楽園(6講座) TEL 058-229-5068	ヨーガ、童謡・愛唱歌、華道(池坊)、茶道(裏千家)、リズム健康体操、さわやか体操								
友楽園(18講座) TEL 058-263-6767	絵手紙、デッサン、初心者囲碁、麻雀(女性入門者・女性経験者)、水墨画、押し花、リズム&ストレッチ①・②、ウッドバーニング(木版こがし絵)、短歌、歌謡、楊名時太極拳、水彩画、書道、ヨーガ、舞踊、俳句								
高齢者福祉会館 ふれあいの館「白山」(19講座) TEL 058-240-1245	クラフトテープで作るカゴ・バッグ、野菜づくり&健康づくり、元気になる笑いヨガ、映像で親しむ中国・漢語、デッサン教室(初歩)、笑筋トレ、初級英会話講座、花くらぶシルバー(フラワーアレンジメント)、健康マージャン講座、やさしい手話、小物づくり、和紙ちぎり絵、詩吟で活き活き、Androidスマホの上手な使い方講座、太極拳講座、英語俳句の会、歴史を楽しもう、ロウフラワー教室、超初心者マージャン講座								

(高齢福祉課)

岐阜市高齢者大学 TEL 058-214-2173	健康・福祉	5	9月	10月~12月	郵送又は直接	100	500	市内在住の65歳以上の方対象	×オンライン不可
中山道加納宿まちづくり交流センター講座委託事業 TEL 080-2640-5183	趣味	20	3/1~3/17	4月~3月	往復はがき 又は直接	15	教材費など	市内在住の60歳以上の方対象 「広報ぎふ」3/1号掲載	×オンライン不可
	書道、囲碁、詩吟、茶道、水墨画、華道、楊名時太極拳、手編み、木彫り、歌謡、たのしいコーラス								

(ドリームシアター岐阜)

TEL 058-262-2811 FAX 058-262-2300
https://gikyobun.or.jp/dtg/



家庭でできる、おいしい手作りパン	趣味	4	5月上旬~5/14	6/3~6/24	WEB 往復はがき	16	保険料など	おいしいパンを作って、一緒に味わってみませんか?計量から発酵、焼き上げまで楽しく学びます。	×オンライン不可
ヨガ教室	健康・福祉	5	5月上旬~5/14	6/3~7/1	WEB 往復はがき	12	保険料など		
コーヒー飲み比べ体験教室	趣味	1	5月上旬~5/21	6/11	WEB 往復はがき	15	保険料など	産地の知識を深め、毎日のコーヒータイムをより豊かにしませんか。4か国のコーヒーを飲み比べ、違いを見つけてみましょう。	
大人のためのピアノ教室	趣味	6	5月上旬~5/14	6/4~7/9	WEB 往復はがき	12	保険料など	機会がなくて始められなかった方、今がチャンスです。「ドレミ」がわからなくても大丈夫!まずピアノにふれてみましょう。	
ヒップホップダンス教室	趣味	2	5月上旬~5/21	6/10~6/17	WEB 往復はがき	15	保険料など		
ヒップホップダンス教室	趣味	2	12月上旬~1/12	2/3~2/10	WEB 往復はがき	15	保険料など		
カフェ風 ランチ作り	生活	4	12月上旬~1/12	2/6~2/27	WEB 往復はがき	12	保険料など	キッシュやバーガー、スコーンなど、みんなで楽しくおしゃれランチを作ります。	
はじめての体幹×バランス教室	健康・福祉	4	12月上旬~1/12	2/6~2/27	WEB 往復はがき	15	保険料など	バランスボールを使って体幹を鍛えたり、自律神経を整えたりしましょう。運動が苦手な人、運動不足の人でも楽しめます。	