

令和7年度 下半期

砺波市多世代交流施設「しょうとう」

健康・教養講座のご案内

= 受講のご案内 =

■受講対象者

高校生以上であれば、どなたでも受講できます。

■受講日と講座時間

講座は月2回、1時間～1時間30分で行います。

<各講座の初回日>

①ヨガ療法講座	10月 3日（金）	②スクエアステップ講座	10月 2日（木）
③茶道講座	10月 4日（土）	④パソコン講座	10月12日（日）
⑤書道講座	10月11日（土）	⑥ポールウォーキング講座	10月 9日（木）
⑦筆あそびレッスン	10月16日（木）		

■受講料

- ・受講料は6か月分（※ポールウォーキング講座は3か月分）前納を原則とします。
- ・受講料には入館料を含みます。
- ・障がい者手帳をお持ちの方は、高校生以下と同額です。
- ・受講料のほかに別途、材料費・テキスト代などが必要なものもあります。

■講座の中止

受講希望者が4人（※筆あそびレッスンは2人）に満たない場合は、中止とさせていただきます。

■受講の申込み

受講の申込みは、令和7年8月31日（日）17：00必着とします。

※毎週水曜日、第3日曜日、祝日の翌日を除く。

申込み方法は次のいずれかです。

- (1) センター窓口へ直接提出
- (2) 郵送
- (3) F A X
- (4) 電子メール

この要項の最後のページをご覧ください。

■その他

- ・講座会場は砺波市多世代交流施設しょうとう（旧般若幼稚園舎）です。
- ・納入された受講料は原則としてお返ししません。受講者ご本人の都合により欠席された場合も含みます。

（多世代交流施設「しょうとう」の事情により中止した場合は除きます）

- ・申込み希望者が定員を超えた場合
受講歴の浅い方を優先させていただきます。
- ・講座は基本「毎月第何・何曜日」としてありますが、施設及び講師の都合により変更となっている講座もありますので、各講座の開催期日をご確認ください。
- ・施設・講師の都合により、講座開講日に変更、中止となる場合は、掲示によってお知らせします。
- ・許可なく講座の録音、録画、写真撮影はお断りします。
- ・他の受講者の迷惑となる行動等があった場合、退会していただく場合があります。なお、この場合、納入された受講料はお返ししません。
- ・全講座、傷害保険等の設定をしておりませんので、加入が必要と思われる方はお申し出ください。施設で加入手続きいたしますが掛金は受講者負担となります。ただし、加入希望者が各講座4名以上となった場合のみです。

<掛金>

- ①、②、⑥の講座 … 800円（中学生以下）
1,850円（64歳以下）
1,200円（65歳以上）

上記以外の講座 … 800円

※補償期間は、令和8年3月31日までです。

- ・受講中、ご本人の不注意などによって万が一事故が発生した場合当施設では責任を負いかねます。
- ・申込書にご記入いただいた個人情報は、本講座の運営以外には使用しません。

■講座申込みから受講までの流れ

【流れ1】

申込書の記入

※申込書は次のところにあります。

- ・ センター窓口
- ・ 受講申込要項に添付
- ・ 砺波市社会福祉協議会ホームページからダウンロード



【流れ2】

申込書を「しょうとう」へ提出 **8月31日（日）必着**

<提出方法> どの方法でも構いません

- ①センター窓口へ直接提出
- ②郵送
- ③FAX
- ④電子メール

※郵送先住所、FAX、電子メールは最終ページに記載してあります



【流れ3】

受講できる方へ受講決定通知書を郵送します。

（9月中旬頃までに）



【流れ4】

各講座の初回日に次をご持参ください。

- ・ 受講決定通知書
- ・ 6か月分の受講料（前納となります）

※障がい者手帳をお持ちの方は手帳も

① ころも身体もすっきり ヨーガ療法講座

受講料は10月～3月（全11回）分です



【講師からのひとこと】

高齢者にも優しいヨーガです。身体の関節や筋肉をゆっくり伸ばしてほぐし、肩こり、冷え症、腰痛の方にお勧めです。

ヨーガ療法とは、伝統的なヨーガを基礎医学にもとづいて、どなたでも気軽に安全にできるように考案されたものです。身体機能の回復、強化だけでなく、心身の健康促進に有効な補完代替療法です。

講師 海老 美奈子先生

開催期日 基本//毎月第1・3金曜日

10月:3・17日 11月:7・21日

12月:5・19日 1月:16日

2月:6・20日 3月:6・27日

時間 11:00～12:00

募集人員 25人

受講料 一般6,800円
高校生以下:3,300円

② 新しい歩行エクササイズ スクエアステップ講座

受講料は10月～3月（全12回）分です



【講師からのひとこと】

楽しく歩くことができます。ステップを覚えて歩くことで脳も活性化する運動です。仲間と会話しながら、協力しながら笑顔いっぱいの時間です。

スクエアステップは、25cm四方のマスのマス目が書かれたマットの上を歩く運動です。健康づくり、体力向上、転倒予防、認知機能向上などに効果があるとされています。

講師 竹田 直美先生

開催期日 基本//毎月第1・3木曜日

10月:2・16日 11月:6・20日

12月:4・18日 1月:15・29日

2月:5・19日 3月:5・19日

時間 10:00～11:00

募集人員 15人

受講料 一般:8,600円
高校生以下:4,800円

③茶道講座

受講料は10月～3月（全10回）分です

点茶盤を使って立礼でのお稽古です。

講師 田中 宗尋先生

開催期日 基本//毎月第1・3土曜日

10月:4・25日 11月:1・8日

12月:6・20日 1月:24日

2月:7・21日 3月:7日

時間 13:30～15:30

募集人員 10人

受講料 一般:8,100円
高校生以下:5,000円



【講師からのひとこと】

立礼でのお稽古なので、膝が痛くて正座ができない方でも気軽にできます。お茶を楽しみましょう。

④初歩からのパソコン講座

受講料は10月～3月（全12回）分です

ワードで案内文や年賀状を作ったり、エクセルで家計簿や住所録を作ったり初歩からパソコンを学びます。(パソコンはご自身のものをご持参ください)

講師 浅野 俊樹先生

開催期日 基本//毎月第2・4日曜日

10月:12・26日 11月:9・23日

12月:14・28日 1月:11・25日

2月:8・22日 3月:8・22日

時間 13:30～16:00

募集人員 15人

受講料 一般:7,800円
高校生以下:4,000円



【講師からのひとこと】

初心者の方歓迎します。
楽しくパソコンを学びましょう。

⑤書道講座

受講料は10月～3月（全12回）分です



【講師からのひとこと】

月2回の練習だけでは慣れるまでにはなりません
が、家でも雨の日でも、ご高齢の方でも力のいらない
座ってできる趣味として楽しんでください。

毛筆による楷書、行書、草書、かなの書き方を学びます。(書道用具はご自身のものをご持参ください)

講師 三善 鳳雲先生

開催期日 基本//毎月第2・4土曜日

10月:11・25日 11月:8・22日

12月:13・27日 1月:10・24日

2月:14・28日 3月:14・28日

時間 13:30～15:30

募集人員 15人

受講料 一般:7,800円
高校生以下:4,000円

⑥ふらつき、バランス機能低下改善 誰でも気軽にポールウォーキング講座

受講料は10月～12月（全6回）分です



【講師からのひとこと】

不調がなく、思い通りに動くカラダ。嬉しいですよね。そのためにはまず動く!楽しくカラダを動かして健康と美を手に入れましょう!

正しい姿勢と歩き方の練習。
ポールを使ったストレッチ準備運動。
ポールを使った腕の振り方と足の動きの連動性を学びます。

講師 前田 志穂先生

開催期日 基本//毎月第2・4木曜日

10月:9・23日 11月:13・27日

12月:11・25日

時間 10:00～11:00

募集人員 10人

受講料 一般:3,700円
高校生以下:1,800円

⑦筆あそびアートレッスン

受講料は10月～3月（全11回）分です

公認講師が教える筆ペンで描く文字とイラストの講座です。

講師 山田 ちえ子先生

開催期日 基本//毎月第1・3木曜日

10月:16日 11月:6・20・27日

12月:4・18日 1月:15日

2月:5・19日 3月:5・19日

時間 10:00～11:30

募集人員 6人

受講料 一般:12,600円
高校生以下:9,200円



【講師からのひとこと】

文字が苦手、絵を描けない。
そんなあなたにピッタリ！！
描く楽しさを体験してください。

令和 年 月 日

令和7年度下半期

砺波市多世代交流施設「しょうとう」教養講座申込書

次のとおり講座の受講を申し込みます。

申込み講座 ※申込み講座を○で囲んでください。 ※複数の申込みも「可」	① ヨーガ療法 ② スクエアステップ ③ 茶道 ④ パソコン ⑤ 書道 ⑥ ポールウォーキング ⑦ 筆あそびアートレッスン
受講料合計額	円
ふりがな	
氏 名	
生年月日	昭 平 令 年 月 日 (歳)
住 所	〒
電話番号	
受講歴の有無	☐ あり ☐ なし ※過去に「しょうとう」の講座を受講された方は「あり」にチェックをつけてください。
傷害保険の加入希望	☐ 希望する ☐ 希望しない

以下は記載不要です。

受付日	年 月 日	入力 (未 済)
-----	-------	------------

社会福祉法人砺波市社会福祉協議会

砺波市多世代交流施設「しょうとう」

〒939-1438 富山県砺波市安川1616番地

TEL/FAX 0763-37-1550

e-mail shoto@tonami-shakyo.or.jp

開館時間 8:30～17:00

休館日 毎週水曜日、第3日曜日、祝日の翌日

