

令和8年度 上半期

砺波市多世代交流施設「しようとう」

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、基本 月2回、1時間～1時間30分で行います。

<各講座の初回日>

①ヨーガ講座	4月 3日 (金)	②スクエアステップ講座	4月 2日 (木)
③茶道講座	4月 4日 (土)	④パソコン講座	4月12日 (日)
⑤書道講座	4月11日 (土)	⑥ポールウォーキング講座	4月 9日 (木)
⑦⑧筆あそびレッスンA・Bコース	4月 2日 (木)		

※) 講座は基本「毎月第何・何曜日」としていますが、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。
(4ページ以降をご覧ください。)。

■受講料

- ・受講料は6か月分(※ポールウォーキング講座は4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8年2月28日(土)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)施設窓口へ直接提出
- (2)郵送
- (3)FAX
- (4)電子メール
- (5)申込みフォーム

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)

- ・納入された受講料は原則としてお返しません。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を除きます)
- ・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。
- ・施設・講師の都合により、講座開講日が変更、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 … 2,000円（64歳以下）
1,200円（65歳以上）

上記以外の講座 … 800円
※保険期間は、令和8年4月1日から令和9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。

- ・施設窓口
- ・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ロード



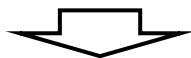
【流れ2】

申込書を「しょうとう」へ提出 2月28日（土）必着

<提出方法> 次のどへの方法でも構いません

- ①施設窓口へ直接提出
- ②郵送
- ③FAX
- ④電子メール
- ⑤申込みフォーム

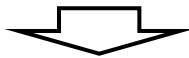
※郵送先住所、FAX、電子メールは最終ページに記載してあります



【流れ3】

受講できる方へ受講決定通知書を郵送します。

（3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こころも身体もすっきり やさしいヨーガ講座

受講料は4月～9月（全12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。

どなたでも気軽に安全にできるヨーガです。身体機能の回復はもちろん、心身の健康促進に効果のあるやさしいヨーガです。

講師 海老 美奈子先生

開催期日 基本//毎月第1・3金曜日

4月:3・17日 5月:1・15日
6月:5・19日 7月:3・17日
8月:7・21日 9月:4・18日

時間 10:45～11:45

募集人員 20人

受講料 一般:7,400円
高校生以下:3,600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4月～9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

4月:2・16日 5月:21日
6月:4・18日 7月:2・16・30日
8月:6・20日 9月:3・17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4月～9月（全12回）分です

今回は、畳に座って風炉でのお稽古をします。お客様としてのお茶のいただき方や足の運び方のお稽古もしていきましょう。

講師 田中 宗尋先生

開催期日 基本//毎月第1・3土曜日

4月:11・25日 5月:9・16日
6月: 6・27日 7月:4・18日
8月: 1・29日 9月:5・19日

時間 13:30～15:30

募集人員 10人

受講料 一般:9,800円
高校生以下:6,000円



【講師からのひとこと】

正座ができない方は、椅子に座っていただいて結構なので、飲み方だけでもいいという方も、お気軽に越しください。

④初歩からのパソコン講座

受講料は4月～9月（全12回）分です

ワード・エクセルの基本的な操作を学び、LINEを使った連絡や、やり取りにも挑戦します。（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

4月:12・26日 5月:10・24日
6月:14・28日 7月:12・26日
8月: 9・23日 9月:13・27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】

いつもお使いのノートパソコンで受講可能です。
ノートパソコンとスマートフォンをご持参ください。

⑤書道講座

受講料は4月～9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 凰雲先生

開催期日 基本//毎月第2・4土曜日

4月:11・25日 5月:9・23日

6月:13・27日 7月:11・25日

8月:8・22日 9月:12・26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4月～7月（全6回）分です



【講師からのひとこと】

いつまでも自分の足で行きたい場所へ行けるカラを手に入れませんか。

外の空気を吸いながら、健康な体づくりを楽しみましょう！

単なるウォーキングが短時間で効率的な全身運動に変身！

正しい姿勢と歩き方の練習。

ポールを使った腕の振り方と足の動きの連動性を学び、全身の筋肉の90%を動かしていきます。

講師 前田 志穂先生

開催期日 基本//毎月第2・4木曜日

4月:9・23日 5月:14・28日

6月:11日 7月:9日

時間 10:00～11:00

募集人員 12人

受講料 一般:3,400円
高校生以下:1,500円

⑦筆遊びアートレッスン Aコース（月2回コース）

受講料は4月～9月（全12回）分です

彩むすび書公認講師が教える筆ペンやカラー筆ペンで文字やイラストを葉書に描く講座です。
※受講料のほかに、カラー筆ペン代等約13,000円が必要になります。

講師 山田 ちえ子先生

開催期日 基本//毎月第1・3木曜日

4月:2・16日 5月:14・21日
6月:4・18日 7月: 2・16日
8月:6・20日 9月: 3・17日

時間 10:00～11:30

募集人員 6人

受講料 一般:13,800円
高校生以下:10,000円



【講師からのひとこと】

文字が苦手、筆ペンはお正月しか使わない、絵が描けない。そんな方にピッタリ!!
ぜひ、描く楽しさ・描ける楽しさを体験してください。

⑧筆遊びアートレッスン Bコース（月1回コース）

受講料は4月～9月（全6回）分です

彩むすび書公認講師が教える筆ペンやカラー筆ペンで文字やイラストを葉書に描く講座です。
※受講料のほかに、カラー筆ペン代等約13,000円が必要になります。

講師 山田 ちえ子先生

開催期日 基本//毎月第1木曜日

4月:2日 5月:14日
6月:4日 7月: 2日
8月:6日 9月: 3日

時間 14:00～15:30

募集人員 6人

受講料 一般:4,900円
高校生以下:3,000円



【講師からのひとこと】

文字が苦手、筆ペンはお正月しか使わない、絵が描けない。そんな方にピッタリ!!
ぜひ、描く楽しさ・描ける楽しさを体験してください。

令和 年 月 日

令和8年度上半期

砺波市多世代交流施設「しょうとう」健康・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	① ヨーガ	<input type="checkbox"/>	② スクエアステップ	<input type="checkbox"/>	
	③ 茶道	<input type="checkbox"/>	④ パソコン	<input type="checkbox"/>	
	⑤ 書道	<input type="checkbox"/>	⑥ ポールウォーキング	<input type="checkbox"/>	
	⑦ 筆あそびアートレッスン (A コース)	<input type="checkbox"/>	⑧ 筆あそびアートレッスン (B コース)	<input type="checkbox"/>	
	申込みにあたつ ての記述	※ 申込みされる講座 ⇒ ○で囲む			
		※ 過去の講座受講歴 ⇒ 受講歴ありの場合は、□にチェック			
		※ 複数の申込み ⇒ 「可」			
	ふりがな				
氏名					
生年月日	昭 平 令 年 月 日 (歳)				
住 所	〒				
電話番号					
傷害保険の 加入希望	<input type="checkbox"/> 希望する		<input type="checkbox"/> 希望しない		

以下は記載不要です。

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

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



↑ ショウとうのHP



↑ お申込みはこちらから

