

令和7年度 上半期

# 砺波市多世代交流施設「しょうとう」

## 健康・教養講座のご案内



## = 受講のご案内 =

### ■受講対象者

性別、年齢を問わず、どなたでも受講できます。

### ■受講日と講座時間

月2回（講座によっては1回）、講座は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	4月18日（金）	②スクエアステップ講座	4月17日（木）
③茶道講座	5月10日（土）	④パソコン講座	4月27日（日）
⑤書道講座	4月26日（土）	⑥ポールウォーキング講座	5月8日（木）
⑦イラスト講座	5月13日（火）	⑧筆あそびレッスン	4月17日（木）

### ■受講料

- ・受講料は6か月分前納を原則とします。
- ・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3月18日（火）17：00必着**とします。  
※毎週水曜日、祝日を除く。

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)FAX
- (4)電子メール

### ■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）となりますので、お間違えのないようにしてください。
- ・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
  - ①～⑤の講座については、受講歴の浅い方を優先させていただきます。
  - ⑥～⑧の講座については、抽選とさせていただきます。

- ・講座は原則「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、講座開講日が変更、中止となる場合、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、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（掛金は受講者で負担）。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。

---

◎砺波市多世代交流施設「しょうとう」は、

多世代が集う施設となるよう施設の名称をこれまでの「砺波市社会福祉庄東センター」から「砺波市多世代交流施設しょうとう」に名称変更したものです。

## ■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



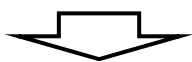
### 【流れ2】

申込書を庄東センターへ提出 **3月18日（火）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

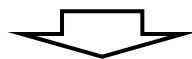
※郵送先住所、FAX、電子メールは最終ページに記載してあります



### 【流れ3】

受講できる方へ受講決定通知書を郵送します。

（4月中旬頃までに）



### 【流れ4】

講座の初回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）



## ① ころも身体もすっきり ヨーガ療法講座

受講料は4月～9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。

ヨガ療法とは、伝統的なヨ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 毎月第1・3金曜日  
4/18、5/2・16、6/6・20、  
7/4・18、8/1・8/29、9/5・19

時間 11:00～12:00

募集人員 15人

受講料 一般:7,900円  
高校生以下:4,400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11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時間です。

スクエアステップは、25cm四方のマス目がか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 毎月第1・3木曜日  
4/17、5/1・15、6/5・19、  
7/3・17、8/7・21、9/4・18

時間 10:00～11:00

募集人員 15人

受講料 一般:7,900円  
高校生以下:4,400円

## ③茶道講座

受講料は5月～9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 毎月第1・3土曜日  
5/10・17、6/7・21、7/5・19、  
8/2・23、9/6・20

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4月～9月（全11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 毎月第2・4日曜日  
4/27、5/11・25、6/8・22、  
7/13・27、8/10・24、  
9/14・28

時間 13:30～16:00

募集人員 15人

受講料 一般:7,100円  
高校生以下:3,700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4月～9月（全11回）分です



毛筆による楷書、行書、草書、かなの書き方を学びます。

講師 森田和湖先生  
開催期日 毎月第2・4土曜日  
4/26、5/10・24、6/14・28、  
7/12・26、8/9・23、  
9/13・27

### 【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。

時間 13:30～15:30

募集人員 15人

受講料 一般:7,100円  
高校生以下:3,700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

新規

受講料は5月～9月（全5回）分です



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  
の連動性を学ぶ。

講師 前田 志穂先生  
開催期日 毎月第2木曜日  
5/8、6/12、7/10、8/14、  
9/11

### 【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!

時間 11:00～12:00

募集人員 10人

受講料 一般:3,100円  
高校生以下:1,500円



## ⑦楽しく描こう イラスト講座

新規

受講料は5月～9月（全10回）分です

「手紙やメッセージカードに手書きのイラストを添えてみたい」「好きなキャラクターを描いてみたい」そんなちょっとしたイラストを描けるようになってみませんか。

講師 近川 恭子先生

開催期日 毎月第2・4火曜日  
5/13・27、6/10・24、  
7/8・29、8/19・26、  
9/9・23

時間 10:00～11:00

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】

自分が描きたいと思ったイラストが描けるようになっていく楽しさを一緒に味わいましょう。自分で描いたイラストで人に喜んでもらえるようになると、もっと楽しくなりますよ。

## ⑧筆あそびアートレッスン

新規

受講料は4月～10月（全12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 毎月第1・3木曜日  
4/17、5/1・15、6/5・19、  
7/3・17、8/7・21、9/4・18、  
10/2

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、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年度上半期

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 イラスト	⑧ 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	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	
※過去に庄東センター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	<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 済 )
-----	-------	------------

## 【3月まで】

社会福祉法人砺波市社会福祉協議会

### 砺波市社会福祉庄東センター

〒939-1438 富山県砺波市**安川297番地**

TEL/FAX 0763-37-1550

e-mail shotocenter@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**

## 【4月から】

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 shotocenter@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**

赤色文字の箇所が変わります。

