

# 福岡中央公民館 令和7年度（後期）ふくおか教養講座 (Uホール内)

- ・受講対象者は、原則として高岡市在住、またはお勤めの方です。
- ・県民カレッジの単位認定のできる連携講座もあります。

バスで行く

高岡で感じよう  
「薬草」の力

日 時 10月10日（金）  
10：00～15：30

行 先

・コミュニティカフェ そわか  
(高岡市福岡町加茂58)  
☆薬草玄米ボール作り

・クラシエ高岡工場  
(高岡市鐘紡町1-31)  
☆漢方教室

昼 食 すえひろ お茶め  
(高岡市末広町13-10)

定 員 18名

参加費 4,500円  
(バス代、薬草玄米ボール代、  
昼食代、保険料)

集合場所 ふくおか総合文化センター  
Uホール正面玄関前



椅子に座ってヨガ（5回）

椅子とボールを使って  
心と体のストレッチ

講 師 ヨガインストラクター  
ピラティスインストラクター  
高田 さおり 先生

日 時 10月31日  
11月 7日  
11月14日  
11月21日  
11月28日  
13：30～14：30  
(各回金曜日)

場 所 Uホール(イベントホール)

定 員 20名

参加費 1,000円（5回分）

持ち物 タオル、飲料水



今年こそ防災！ PartⅡ  
～わが町を知り災害に備えよう～

無料

①災害に備えた家庭での  
準備はどうあればよいのか

講 師 防災アドバイザー  
くろき ひさもと  
黒木 久玄 先生

日 時 11月19日(水)  
13：30～15：00

場 所 Uホール(第2研修室)

定 員 15名



無料

②スマホで災害時に  
大切な人に連絡をとるには

講 師 ソフトバンク  
日 時 12月22日（月）  
13：30～15：30

場 所 Uホール(第2研修室)

定 員 15名



マクラメミニバッグを  
作ろう（2回）

マクラメロープを  
平結びでバッグを作ります

講 師 手芸家  
佐野 昌子 先生

日 時 10月20日（月）  
10月27日（月）  
9：30～11：30

場 所 Uホール(第2研修室)

定 員 12名

材料費 1,500円

持ち物 はさみ、メジャー

ミニ菅笠で作るしめ飾り

福岡のミニ菅笠を用いて  
しめ飾りを作ります

講 師 福岡中央公民館 職員

日 時 12月19日(金)  
13：30～15：30

場 所 Uホール（第2研修室）

定 員 15名

材料費 1,500円

持ち物 持ち帰り袋

そば打ち体験

香り芳醇な宮島産そば粉使用

講 師 宮島農作業受託者協議会  
会長 中山 司 先生

日 時 12月5日（金）  
10：00～13：00

場 所 Uホール

定 員 12名

材料費 1,500円

持ち物 エプロン、三角巾、タオル

申し込み  
待ってるニャー



かさぼんこ

©山下やすふみ

締切日 9月12日(金) 16:00まで

申込方法 下記のいずれかでお申し込みください。  
・ ☎ 64-1031（月～金の8:30～16:00まで、土日は除く）  
・ F a x 64-1035  
・ Uホール窓口  
・ はがき 〒939-0132 高岡市福岡町大滝44番地（Uホール内）

福岡中央公民館「ふくおか教養講座」宛て  
希望講座、郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号（日中に連絡のつく番号）を  
ご記入ください。

受講決定について

- ・申込者数定員を超える場合は抽選となります。
- ・当選者には9月26日頃までに黄色のハガキでご案内します。
- ・はずれた方への連絡はありませんのでご了承ください。
- ・期間内に定員に達しない場合は引き続き募集します。