



黒部市生涯学習文化スクエア「ぷらっと」

令和7年度 市民カレッジ

シニア向け教室受講生募集



◆受講料 100円(各回) 4番「教養講座 11/15」は無料

* おおむね60歳以上で黒部市に在住、在勤の方。

* 教室によって別途資料代、材料費等が必要な場合があります。

* 一人で複数の教室にお申込みいただけます。

ただし、「現地研修会」のみの申込みはご遠慮ください。

	内 容	行 先 / 講 師	日 時	定 員
1	シニアのためのやさしいヨガ教室 「肩こり改善の椅子ヨガ」 共催: 黒部市老人クラブ連合会、教養講座	高齢者体力づくり支援士 佐伯 菜月 氏	9月25日(木) 10:00～	20名
2	現地研修会 「チューリップ四季彩館&瑞泉寺と井波まち巡り」	行先: 砺波市・南砺市方面	10月15日(水) 8:30～	30名
3	折紙教室 「開運折紙」	日本折紙協会講師 高山 三千江 氏	10月30日(木) 9:30～	15名
4	【第1部】 健康教室 「歌って踊って身体を鍛えよう」 【第2部】 フルーツ演奏&下立の獅子舞 共催: 黒部市老人クラブ連合会、教養講座	富山県フォークダンス連盟 会長 中條 義彦 氏 中橋 文夫 氏 下立獅子舞保存会	11月15日(土) 13:30～	70名
5	シニア体操教室 「歌って動いて脳トレ体操」 共催: 黒部市老人クラブ連合会、教養講座	音楽療法士 岡島 聡子 氏	11月19日(水) 10:00～	20名
6	干支の置物作り	関口手芸店 高島 真実子 氏	12月4日(木) 10:00～	15名
7	生け花教室 「お正月のアレンジメント(生花)」	フラワーデザイナー 紙 裕子 氏	12月25日(木) 13:30～	10名

- ◆ 9月11日(木)まで申込みを受付けます。(電話、窓口)
- ◆ 特記がない限り、生涯学習文化スクエア「ぷらっと」で開催します。
- ◆ いずれの教室も定員があります。応募者が定員を超えた場合は抽選とします。抽選に外れた方には別途案内いたします。なお、定員に達しない教室については、9月12日(金)以降も随時申込みを受付けます。
- ◆ 受講申込み者には、開講前に教室の詳細をハガキでお知らせします。



◆申込み・問合せ

黒都市生涯学習文化スクエア「ぷらっと」

〒938-0862黒都市宇奈月町浦山 2100-2

TEL. 65-1810(8:30~17:00)

休館日:月曜日、祝日の翌日

きりとり

令和7年度市民カレッジシニア向け教室申込書

後 期

* 受講希望の講座に○を付けて下さい。(受講料は各回100円です。4 番は無料)
ただし「現地研修会」のみの申込みはご遠慮ください。

1		やさしいヨガ教室「肩こり改善の椅子ヨガ」	ふりがな 氏 名
2		現地研修会 砺波市・南砺市方面 「チューリップ四季彩館&瑞泉寺と井波まち巡り」	
3		折紙教室 「 開運折紙 」	
4		【第1部】 健康教室 【第2部】 フルーツ演奏&下立の獅子舞	住所 〒
5		シニア体操教室 「歌って動いて脳トレ体操」	
6		干支の置物作り	電話
7		生け花教室 「お正月のアレンジメント(生花)」	

受付日. _____ No. _____