

## 高齢者趣味講座

高齢者の生きがいと健康づくりを目的とした趣味講座です。詳しくは、申込先や会場にあるチラシまたはホームページをご覧ください。申し込み前の見学も受け付けています。

詳しくは



対 60歳以上の市民 時 4月～令和6年3月（詳しい日程は受講決定後にお知らせします。）

費 200円×講座回数（材料費など別途） 所 申問はがきに、①希望する講座名、②住所、③氏名（フリガナ）、④生年月日（年齢）、⑤日中連絡のつく電話番号、⑥受講料分納希望の有無を明記の上、3月8日※（必着）までに春日山荘（（福）上越市社会福祉協議会（〒943-0807 春日山町1-12-12、☎025-525-4610） ※3月31日☎までに応募者全員に受講の可否を通知します

| 講座名         | 曜日 | 午前 | 午後 | 講座名     | 曜日 | 午前 | 午後 |
|-------------|----|----|----|---------|----|----|----|
| 陶 芸         | 木  | ○  |    | 健康体操A   | 火  | ○  |    |
|             | 金  | ○  |    | 健康体操B   | 金  |    | ○  |
| 水 彩 画       | 木  |    | ○  | 健康体操C   | 木  |    | ○  |
|             | 金  |    | ○  | 囲 碁     | 水  | ○  |    |
| 油 絵         | 月  | ○  |    | 墨 画     | 水  | ○  | ○  |
|             | 月  | ○  |    | 謡 曲 A   | 火  |    | ○  |
| 書 道         | 水  | ○  |    | 謡 曲 B   | 火  | ○  |    |
|             | 木  | ○  |    | パッチワーク  | 木  |    | ○  |
|             | 金  | ○  |    | 土       | 土  | ○  |    |
|             | 木  | ○  |    | 民謡（新舞踊） | 土  | ○  |    |
| 将 棋         | 木  | ○  |    | コ ー ラ ス | 月  | ○  |    |
| 社交ダンスA(初心者) | 火  | ○  |    | 詩 吟     | 土  | ○  |    |
| 社交ダンスB(経験者) | 火  |    | ○  | レクダンス   | 土  | ○  |    |
| 木目込ちりめん手芸   | 水  |    | ○  | 茶 道     | 木  | ○  |    |
| 華 道         | 火  | ○  |    |         |    |    |    |
| 民 謡         | 月  | ○  |    |         |    |    |    |

※申込者が5人に満たない講座は開講しません

## 上越婦人会館 生涯学習講座

男性も受講可能です（※は女性のみ対象。★は夜間）。

時 4月～令和6年3月（詳しい日程は受講決定後にお知らせします。） 費 年会費3,300円+各講座3,300円（テキスト代、教材費別途） 申 3月31日☎まで 所 問 時間など詳しくは（一財）新潟県上越婦人会館（本町6、☎025-523-4067）

| 講座名         | 曜日 | 午前 | 午後 | 講座名        | 曜日 | 午前 | 午後 | 講座名     | 曜日 | 午前 | 午後 |
|-------------|----|----|----|------------|----|----|----|---------|----|----|----|
| 華道（池坊）      | 金  | ○  |    | 墨画         | 月  |    | ○  | フラダンス※  | 月  | ○  |    |
|             | 火  |    | ○★ | 旅行英会話      | 水  | ○  |    | なつメロ    | 火  | ○  |    |
| 茶道（江戸千家）    | 木  | ○  |    | 大正琴        | 木  |    | ○  | 太極拳（初級） | 火  |    | ○  |
| 音楽（女声コーラス）※ | 水  | ○  |    | レクダンス      | 金  |    | ○  | 太極拳     | 木  |    | ○  |
| 煎茶道（方円流）    | 木  | ○  |    | カラオケ       | 月  | ○  |    | 謡曲（宝池流） | 金  |    | ○  |
| 書道          | 火  | ○  | ○  | カラオケ       | 火  |    | ○★ | ビーズ織    | 月  |    | ○  |
|             | 土  | ○  |    | 楽しいカラオケ    | 金  | ○  |    | 楽しい民謡※  | 水  |    | ○  |
| 手編み         | 火  |    | ○  | 日本舞踊（花柳流）※ | 木  | ○  |    |         |    |    |    |