

同じ趣味をもった仲間と一緒に



令和8年度

# 市民大学「市民の先生」 受講生募集



【対象者】 砺波市在住・在勤の方に限ります。



【締切り】 **令和8年2月27日（金）**

【申込み】 下記のQRコードまたは応募申込書  
(市HPよりダウンロード可)より  
お申込みください。

※締切り後決定通知書を送付いたします。

## 源氏物語を読む

会場：砺波図書館

費用：全部で7,500円

日時：基本第2・4水曜日

午前10時～正午

講師：谷口 美都江さん



「源氏物語」を読む会です。

原文と現代語訳、注釈を読み、視聴覚資料も用いて、解釈と鑑賞をします。

## みんなでカローリングを楽しもう！

会場：砺波体育センター

費用：毎回100円

日時：5～10月(第1木曜日)

午前9時半～11時半

講師：加藤 博志さん



日頃の運動不足を解消、健康づくりと仲間づくりにカローリングを楽しんでみませんか？

## 水引教室

会場：砺波まなび交流館

費用：各600円～800円

日時：4・6・8・10・11月の最終土曜日

午前10時～11時半

講師：八木 さくらさん



水引細工は、水引を使ってかわいい飾りや実用的なアイテムを作る日本の伝統工芸です。

## ピラティス& かんたん筋膜リリース

会場：砺波まなび交流館

費用：10,000円

日時：基本第2・4火曜日

午前9時20分～10時20分

講師：木村 博美さん

コンディショニングミニポールを使用します。購入を希望される方は別途ポール代がかかります。

## やさしいピラティス

会場：砺波まなび交流館

費用：10,000円

日時：基本第2・4火曜日

午前10時40分～11時30分

講師：木村 博美さん

初心者の方や高齢者の方でもはじめやすい、やさしいピラティスの講座です。



詳しくは砺波市HPで  
ご確認下さい



### 【お問合せ】

〒939-1398 砺波市栄町7番3号

砺波市教育委員会 生涯学習・スポーツ課

TEL 33-1602 FAX 33-1157

# 市民大学「市民の先生」申込書

記入日： 年 月 日

フリガナ				
氏名				
生年月日	(西暦) 年 月 日	年齢	歳	
現住所	〒 —			
電話番号	— —			
携帯電話	— —			
講座名				

※ご記入いただいた情報は、個人情報保護方針に基づきサービスのお知らせのみに使用いたします。  
第三者機関への提供は行いません。

## 【講義内容】

- 1 「源氏物語」を読む
- 2 みんなでカローリングを楽しもう！
- 3 水引教室

※八田先生の講義は一回からでも参加できます。

希望する講義名（番号）を応募の際にお知らせください。

- ①【組立】ミニ花束づくり
- ②【基礎】梅結び
- ③【応用】あわじ結びで結ぶ「竹」
- ④【基本】松結び
- ⑤【基本】三つ編みでリース作り
- ⑥全て受講

- 4 ピラティス＆かんたん筋膜リリース(コンディショニングミニポールを使用します)
- 5 やさしいピラティス