

★ ★ 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。

みんなでカラーリ 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
仲間づくりにカラ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ボールを使用
します。購入を希望される方は別途ボ
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
ご確認ください



【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	〒 ー		
電 話 番 号	ー ー		
携 帯 電 話	ー ー		
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 みんなでカロリーングを楽しもう！
- 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