



S 22-7 竹編み細工【初級】☀

ーオシャレな「竹編み細工」はいかが？ー

昔から身近にあり、自然素材の上質の「竹」を使って竹かごを作りましょう。和の落ち着いたと繊細さが暮らしに潤いを与えてくれます。

講 長谷川 由美子（キノネ工房 竹編み作家）**定** 10名
時 13:00～15:00（水曜日）**受** 7,000円
材 実費 5,000円程/1作品**道** なし
持 園芸用ハサミ、木工用(瞬間接着剤・ボンド)、目玉クリップ(大4)、メジャー、ペンチ、キリ、霧吹き、エプロン、タオル、文房具など

講座内容	日 程（計14回）
小物入れ、花簪、タペストリーなど	5/18、6/1、6/15、7/6、8/3、8/17、9/7、9/21、10/5、10/19、11/2、11/16、12/7、12/21



S 22-8 竹編み細工【上級】☀

ー「竹編み細工」を+（プラス）してみませんか？ー

ー一つ手作りで細部まで丁寧に仕上げることで、ワンランクアップのオリジナル作品に！しなやかで美しい竹を使って、素敵な生活空間にしてみませんか？

講 長谷川 由美子（キノネ工房 竹編み作家）**定** 10名
時 13:00～15:00（月曜日）**受** 7,000円
材 実費 7,000円～ 10,000円程/1作品**道** なし
持 園芸用ハサミ、木工用(瞬間接着剤・ボンド)、目玉クリップ(大4)、メジャー、ペンチ、キリ、霧吹き、エプロン、タオル、文房具など

講座内容	日 程（計14回）
盛簪、花簪、小物入れなど	5/16、6/6、6/20、7/4、7/18、8/1、9/5、9/19、10/3、10/17、11/7、11/21、12/5、12/19



S 22-9 水 引 ☀

ー「水引」でアクセサリー小物づくりー

水引をモダンにかわいく！ 結びの基本を身に付けて、遊び心を持って、いろいろな小物づくりを楽しみましょう。

講 宮脇 記美子（水引作家）**定** 15名
時 13:30～15:30（土曜日）**受** 6,000円
材 実費 水引 2,000円程/年**道** なし
持 千枚通し、ハサミ、ラジオペンチ

講座内容	日 程（計12回）
あわじ結び（基本）、アクセサリーやインテリアの小物など	6/4、6/18、7/2、7/16、7/30、8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15、10/29



S 22-10 曼荼羅アート&ジェルキャンドル ☀

ー描く楽しさと癒しの時間ー

ラムで描く曼荼羅アートや季節に合ったジェルキャンドルを作ります。できあがったらお部屋に飾りましょう♪

講 種部 典子（たねベクラフト）**定** 10名
時 13:30～15:30（水曜日）**受** 6,000円
材 実費 2,000円程/回**道** 貸出
持 なし



講座内容	日 程（計12回）
ラムで描く曼荼羅アート、クリスマスジェルキャンドルなど	6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、11/30



S 22-11 染物「いろ遊び」☀

ー染物「いろ遊び」で暮らしに彩りをー

季節の身近な材料で草木染を！ 繭から生糸を作り、真綿を作ったことがありますか？ 手作りの織り機で簡単織物。

講 高倉 廣子（アトリエヒロ まゆ愛好家）**定** 10名
時 9:30～12:00（金曜日）**受** 4,000円
材 実費 2,000～4,000円/回(染料、布地等)**道** なし
持 汚れても良い服装、エプロン、手拭き、タオル2本、日本手拭、洋裁道具、ビニール袋など

講座内容	日 程（計8回）
クス材で小物を染める、絹（真綿体験）<フィールドワーク検討>	5/20、6/10、7/8、8/5、9/9、10/7、11/11、12/2



S 22-12 オカリナ ☾

ーオカリナを楽しむー

いつかは青空と若草が広がる大自然の中で「トトロ」や「コンドルは飛んでいく」が響き渡るというね！

講 西 紀美代（ライリッシュオカリナ連盟認定講師）**定** 15名
時 19:00～20:30（木曜日）**受** 6,000円
材 実費 教材費 2,000円程/年**道** なし
持 オカリナ（お持ちでない方は購入斡旋します）

講座内容	日 程（計12回）
エーデルワイス、大空と大地の中で など<フィールドワーク検討>	5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/4、8/18、9/8、9/29、10/13、10/27、11/10



S 22-13 和服のリメイク ☀

ー和服のリメイクを楽しむ【午前】【午後】ー

タンスで眠っている着物や、リサイクルショップの生地をリメイクして、オシャレに着てみませんか？ もう着ない着物も、新しい衣服に甦ります。

講 太田 佳子（洋裁講師資格 パッチワーク指導員資格）**定** 10名
山本 美紀（洋裁講師資格）**受** 5,000円
時（月曜日）【午前の部】10:00～12:00
【午後の部】13:30～15:30**道** なし
材 着物生地は受講生が準備
持 ポータブルミシン、洋裁小物（ハサミ、鉛筆、しつけ糸、縫い糸、チャコペンなど）

講座内容	日 程（各計5回）
作務衣（上下）	5/16、5/23、6/13、6/20、6/27 ※午前・午後どちらかの時間帯をお選びください。



S 22-14 アンティーク着物 ☾

ーアンティーク着物を楽しみましょうー

アンティークのコーディネイトの合わせ方。自分で着てみよう。オシャレな着方をしてみましょう。

講 三谷 千津子（お着付処小物 月や プロデュース みたに美容室）**定** 15名
時 19:30～21:00（金曜日）**受** 4,000円
材 アンティーク着物と帯は「月や」が準備します。**道** 帯あげ、帯メなど
持 腰紐5本、伊達巻2本、帯まくら、肌着、タオル2本など色合わせをします。

講座内容	日 程（計8回）
アンティーク着物のコーディネイト、普段から着物を着てみよう	5/13、5/27、6/10、6/24、10/14、10/28、11/11、11/25



K 22-1 郷土民踊 ☾

ーとやまの「郷土民謡」を踊ろうー

富山で古くから歌い継がれてきた民謡「越中おわら節」や「麦屋節」を踊ってみませんか？ 民謡は心の故郷。誰にでも気軽にどこでも踊れます。

講 高田 かをる（新舞踊 翔の会 会主）**定** 10名
時 19:30～21:00（土曜日）**受** 5,000円
材 なし**道** 実費 フィールドワーク経費
持 浴衣、細紐3本、帯板、帯(半幅)

講座内容	日 程（計10回）
浴衣の着付け、踊りの練習（越中おわら節、麦屋節）<フィールドワーク検討>	6/11、6/25、7/9、7/23、8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15



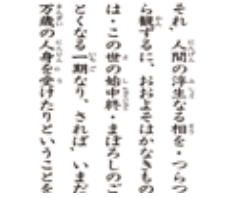
K 22-3 健康太極拳 ☀

ーこころと体のバランスを整えてみませんか？ー

心身の健康は自分で守りましょう。深い呼吸をしてゆっくり動くことで、心と体のバランスを整える、楊名時健康太極拳です。

講 村椿 信子（楊名時太極拳師範）**定** 12名
時 13:30～15:00（月曜日）**受** 8,000円
材 実費 資料代 500円程/年**道** なし
持 ゆったりとした服装、タオル、ドリンク

講座内容	日 程（計16回）
太極の華、不老拳、八段錦（氣功）	6/6、6/13、6/20、7/4、7/11、7/25、8/1、8/22、8/29、9/5、9/12、9/26、10/3、10/17、10/24、10/31



I 22-1 仏教講座 ☀

ー「寺の町・井波」で学ぶ仏教講座ー

御文(御文章)を読み解く。御文は、本願寺8世蓮如上人が布教のために各地の門徒に宛てた手紙。意味が分ると理解が深まります！！

講 吉江 晃（光琳寺 住職）**定** 30名
時 13:30～15:00（水曜日）**受** 6,000円
材 なし**道** なし
持 筆記用具

講座内容	日 程（計12回）
一緒に資料を読んでいく健康音読講座	6/15、6/22、7/13、7/27、8/17、8/31、9/14、9/28、10/5、10/12、11/16、11/30



I 22-3 民間信仰 ☀

ーとなみ野の石仏ー

庶民の立場から、となみ野にある石仏や神社をめぐる。地元に根付く民間信仰に触れてみませんか。

講 尾田 武雄（日本石仏協会理事）**定** 25名
時 13:30～15:00（金曜日）**受** 3,000円
材 実費 資料代 500円程/年**道** 実費 フィールドワーク経費
持 筆記用具2,000～3,000円程/回

講座内容	日 程（計6回）
となみ野の石仏たち 石仏めぐり<フィールドワーク検討>	5/13、6/3、7/8、8/12、9/9、10/7



K 22-2 美姿勢エクササイズ ☀

ーシニア世代の姿勢改善&健康ボディづくりー

姿勢を改善して、美しいボディライン・筋力アップ・痛みのない体を目指しませんか？運動不足も解消できて、ダイエット効果もUP！10歳若返ります♪

講 牧 十美(みつみ)（スタイルエクサ+K）**定** 15名
時 10:30～11:45（水曜日）**受** 3,500円
材 実費 テキスト代 500円程/年**道** なし
持 ウェア(ぶかぶかでないもの)、シューズ(底の柔らかいもの)、ヨガマット又はバスタオル(大)、タオル、ドリンク

講座内容	日 程（計7回）
歪み改善、体幹トレーニング、関節ストレッチ、リンパマッサージ	5/11、5/18、6/1、6/15、6/29、7/13、7/27



K 22-4 やさしいヨガ ☀

ー誰でもできる簡単ヨガー

ポーズにとらわれず、動くことを楽しみ、深い呼吸を通して心と体の変化を感じましょう。健康寿命UP!!

講 且見 千尋（JADPヨガインストラクター）**定** 15名
時 9:30～10:30（金曜日）**受** 6,500円
材 なし**道** なし
持 タオル、ヨガマット又はバスタオル(大)、タオル、ドリンク

講座内容	日 程（計13回）
身のゆがみ、くせを直す自然治癒力を高める自律神経を整える	5/13、5/20、6/10、6/17、7/1、7/15、9/2、9/16、10/7、10/21、11/18、12/2、12/16



I 22-2 こころの講座 ☀

ー聖徳太子の生涯・58のエピソードを訪ねるー

600年前から伝わり、300年前から語り続けられている瑞泉寺太子伝の伝絵と絵解きをじっくりと訪ねてみませんか。

講 竹部 俊恵（妙蓮寺 住職）**定** 40名
時 13:30～15:00（金曜日）**受** 4,000円
材 実費 資料代 500円程/年**道** なし
持 筆記用具

講座内容	日 程（計8回）
太子伝絵と伝歴の解説及び絵解きを学ぶ<フィールドワーク検討>	5/27、6/17、7/15、8/5、8/26、9/2、11/11、11/25



I 22-4 地学&歴史（となみ野を学ぶ郷土史講座）☀

ー小矢部川流域の自然と歴史の謎とロマンー

小矢部川上中流域の興味深い地学・歴史上の謎を掘り起こす。

講 地学 土生居 弘（富山地学会）**定** 20名
歴史 一前 悦郎（福光城址栖霞園をひらく会）**受** 3,500円
時 13:30～15:30（日曜日）**道** 実費 フィールドワーク経費
材 実費 資料代 500円程/(地学・歴史)各部門3,000円程/回
持 筆記用具

講座内容	日 程（計6回）
地学：奥小矢部の深谷や砦壺の不思議、山地・平野形成の謎 歴史：石黒荘と石黒氏の時代、謎を探る<フィールドワークは一日を検討>	地学：6/19、7/17、8/7 歴史：日程は調整中