

ふくの倶楽部

福① 深雪アートフラワー

一布を染め本物以上の花作りを楽しむー

従来の造花とは全く異なる完全な手作りによるオートクチュールフラワー。

講 石崎 たづ枝 (深雪アートフラワー師範)

定 10名

時 10:00~12:00 (土曜日)

受 6,600円

材 実費 10,000円/年

道 なし

持 ハサミ、パレット、筆

| 講座内容                                | 日程 (計12回)                                                    |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 簡単な花から高度な花まで徐々に作り、玄関やお部屋に飾れるようにまとめる | 6/14、6/28、7/12、7/26、8/9、8/30、9/13、9/27、10/11、10/25、11/1、11/8 |

ふくの倶楽部

福③ 美姿勢&ウォーキング【福野】

ー正しい姿勢で美しく歩いてシェイプアップ!!ー

猫背が原因で、痛みや体型が気になっていませんか?正しく歩く・動くことで自然と不調が改善され、体のラインも綺麗になり、見た目の印象もガラリと変わりますヨ!

講 牧 十美 (みつみ) (美姿勢ウォーキング講師)

定 15名

時 10:30~11:30 (土曜日)

受 3,300円

材 実費 テキスト代1,000円/年

道 なし

持 ふかふかでないウェア、底のやわらかいシューズ、ヨガマット又は大判バスタオル、タオル、ドリンク

| 講座内容                                       | 日程 (計6回)                    |
|--------------------------------------------|-----------------------------|
| 姿勢&歩き方チェック・改善<br>脳神経トレーニング (視力・三半規管・筋肉・関節) | 5/10、5/24、6/7、6/21、7/5、7/12 |

ふくの倶楽部

福⑤ 剣詩舞体験

ー背筋を伸ばして体全体で表現しますー

観ているだけでは勿体無い!自分も舞台に立ってみたいと思う方は、ぜひ剣詩舞体験に参加してみましょう。

講 水島 尚道 (尚道流剣詩舞道 宗家)

定 10名

時 14:00~15:00 (木曜日)

受 6,600円

材 なし

道 なし

持 白足袋、扇子(貸出有)、タオル、ドリンク

| 講座内容                   | 日程 (計12回)                                                  |
|------------------------|------------------------------------------------------------|
| 扇子を使い、詩吟(漢詩・和歌)に合わせて舞う | 5/15、5/29、6/12、6/26、7/17、7/31、8/7、8/28、9/4、9/25、10/2、10/16 |

ふくの倶楽部

福⑦ フラダンス【金曜・昼】

ー健康に楽しくフラを踊りましょうー

フラを踊って健康に過ごしましょう。

講 渡部 恭子 (クムフラ・レオト・サビーニ師事)

定 15名

時 13:00~15:00 (金曜日)

受 4,400円

材 なし

道 なし

持 ノート、筆記用具、タオル、ドリンク

| 講座内容                              | 日程 (計8回)                              |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| ピラティスの要素も取り入れて、股関節回りを鍛えながらフラを踊ります | 5/9、5/23、6/13、6/27、7/11、7/25、8/8、8/29 |

ふくの倶楽部

福② ラメアート【福野】

ー楽しく描いてお部屋に飾りましょうー

簡単なラメアートからマンダラアートまで。キラキラなラメを使って描くラメアートを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 19:00~20:30 (金曜日)

受 3,850円

材 実費 2,000円/回

道 なし

持 なし

| 講座内容               | 日程 (計7回)                             |
|--------------------|--------------------------------------|
| ラメで描くラメアートとマンダラアート | 6/13、7/11、8/8、9/12、10/10、11/14、12/12 |

ふくの倶楽部

福④ 健康太極拳【福野】

ー楽しく太極拳ー

気功 太極拳

講 村椿 信子 (楊名時太極拳 師範)

定 10名

時 10:00~11:30 (水曜日)

受 9,900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18回)                                                                                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 呼吸法、歩法、八段錦(気功)、二十四式(太極拳) | 5/14、5/21、5/28、6/11、6/18、6/25、7/9、7/16、7/23、9/3、9/10、9/17、10/1、10/15、10/22、11/12、11/19、11/26 |

ふくの倶楽部

福⑥ フラダンス【木曜・夜】

ーハワイの歴史を学びながらフラを踊りますー

古典フラ、現代フラ、楽器(イプ、イリイリ、フィリ、ウリウリ等)も使います。

講 渡部 恭子 (クムフラ・レオト・サビーニ師事)

定 10名

時 18:30~20:30 (木曜日)

受 4,400円

材 なし

道 なし

持 ノート、筆記用具、タオル、ドリンク、パウスカート(お持ちでない方はお貸します)

| 講座内容                | 日程 (計8回)                              |
|---------------------|---------------------------------------|
| 手踊りだけでなく、楽器も使って踊ります | 5/8、5/22、6/12、6/26、7/10、7/24、8/7、8/28 |

ふくの倶楽部

福⑧ 楽しく学ぶ中国語会話【初級】【福野】

ー気楽に中国語を話してみませんか?ー

中国語の発音のコツをしっかりと身に付けて、普段使える中国語を習得しましょう!

講 金 萍 (JIE外語スクール代表、JINNA合同会社代表)

定 10名

時 13:30~15:00 (土曜日)

受 8,250円

材 実費 資料代500円程/年

道 なし

持 筆記用具、(持っている方は)辞書

| 講座内容             | 日程 (計15回)                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 中国語の基礎発音と簡単な会話など | 5/10、5/24、6/14、6/28、7/12、7/26、8/9、8/30、9/13、9/27、10/11、10/25、11/1、11/8、12/6 |

令和7年度 南砺ほっこり暮らしの講座

お問い合わせ (各館火曜日休館)

HP: <https://sites.google.com/view/nanto-cultureclub/>

メールアドレス: [nanto.kurashi@gmail.com](mailto:nanto.kurashi@gmail.com)

いなみ倶楽部

会場:井波総合文化センター

〒932-0231  
南砺市山見1400  
TEL:0763-82-5885  
FAX:0763-82-5609

ふくの倶楽部

会場:福野文化創造センターヘリオス

〒939-1576  
南砺市やかた100  
TEL:0763-22-1125  
FAX:0763-22-1127

じょうはな倶楽部

会場:城端伝統芸能会館「じょうはな座」

〒939-1865  
南砺市城端1046  
TEL:0763-62-5050  
FAX:0763-62-5056

昼の講座

講師 定 定員 受講料 時間・曜日 材料費 道具費 持 持参品 体

夜の講座

※それぞれの倶楽部の講座は、各地域の施設で開催します。

主催:井波総合文化センター 福野文化創造センター 城端伝統芸能会館 (指定管理者 オカベ・ホクタテ共同体)

後援:南砺市教育委員会

いっぺん やってみたいやらんけ?~?

ちよこつと「お試し・体験教室」

いなみ倶楽部の講座限定!

受講料なし!

「どんなことができるかな?」「やってみたいけど どんな内容かな?」と思っているあなた!いなみ倶楽部では、3月に1回限りの「お試し・体験教室」を開催します。受講料は無料!!(別途材料費は必要です)本格的な講座が始まる前に一度「お試し・体験教室」を経験して、一足早い講座を体感してみませんか?素晴らしい自分発見が実感できるかもしれませんネ。(※「お試し・体験教室」ができる講座は一部の講座のみです。各講座の欄をご確認ください。)

いなみ倶楽部

井① パステル画

ー心なごむパステルアートを描こうー

指を使って描くパステルアートは、心癒される時間です。

お家に飾るパステルアートを楽しみましょう。

講 宮林 智子 (パステルアート作家)

定 15名

時 13:30~15:30 (日曜日)

受 4,400円

材 実費 画用紙500円程/回、フレーム1,000円程

道 パステル貸出

持 ウェットティッシュ又は手拭用タオル

| 講座内容                           | 日程 (計8回)                                   |
|--------------------------------|--------------------------------------------|
| 季節ごとに飾れるパステルアート(海、クリスマス、年賀状など) | 5/18、6/15、7/20、8/10、9/14、10/19、11/16、12/14 |

いなみ倶楽部

井② ほのぼの絵

ー筆ペンで描く「ほのぼの絵」をお部屋にー

心を遊ばせて描き、言葉を添えると、ほのぼのとした絵になります。

お気に入りの空間に飾ってみませんか?

講 米田 守 (ほのぼの絵作家 かかし工房)

定 15名

時 19:00~21:00 (水曜日)

受 7,700円

材 実費 ハガキ代等/回

道 初めての方5,000円程(カラー筆ペンほか)

持 新聞紙、朱肉、鉛筆

| 講座内容                            | 日程 (計14回)                                                             |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 心温まるモチーフや四季折々を描く(福、地蔵、四季、お正月など) | 5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15、11/12、11/26、12/10 |

いなみ倶楽部

井③ 初めての水墨画

ー「南画」「水墨画」「墨彩画」ー

南画の基本は(蘭)(竹)(菊)(梅)に始まり、墨の濃淡と空間を活かしながらかきます。お部屋に作品を飾ってみませんか?

初心者大歓迎!!

講 岸 静香 (南画院 同人)

定 10名

時 13:30~16:00 (木曜日)

受 4,400円

材 実費 資料代500円程/年

道 初めての方7,000円程(筆、墨、硯ほか)

持 筆巻簾、文鎮、タオル2本、ビニール風呂敷、新聞紙

| 講座内容                  | 日程 (計8回)                                |
|-----------------------|-----------------------------------------|
| 四君子(蘭)(竹)(菊)(梅)、花、年賀状 | 5/8、6/12、7/10、8/7、9/11、10/9、11/13、12/11 |

いなみ倶楽部

井④ わくわくアート

ーアートを通じて楽しく脳活ー

どんなにアートが苦手な方も大丈夫!!アートに正解はありません。皆さんがアーティストです。五感をフル動員し90分で作品を制作します。

講 武部 真理子 (日本臨床美術協会認定講師)

定 10名

時 13:30~15:30 (月曜日)

受 4,400円

材 実費 2,000円程/回

道 なし

持 なし

| 講座内容                            | 日程 (計8回)                                  |
|---------------------------------|-------------------------------------------|
| 色鉛筆、クレヨン、水彩、和紙など様々な画材を使い毎回1作品制作 | 5/19、6/16、7/28、8/18、9/15、10/20、11/17、12/1 |



いなみ倶楽部

井⑤

己書



講 松井 翠麗（己書癒し道場 師範）  
時 19:00～20:30（月曜日）  
材 実費 2,200円程/回  
持 なし

定 10名  
受 4,400円  
道 実費 必要に応じ購入

| 講座内容               | 日程（計8回）                                    |
|--------------------|--------------------------------------------|
| はがきや色紙などに文字や絵を描きます | 5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15 |

いなみ倶楽部

井⑦

庭の手入れ



講 才川造園土木  
時 10:00～12:00（木曜日）  
材 実費 6,000円/年  
持 剪定ハサミ、手袋、作業できる服装、持帰り用袋

定 10名  
受 3,300円  
道 なし

| 講座内容                          | 日程（計6回）                          |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 文化センターの公園内で実技（剪定、雪吊り、お正月を楽しむ） | 7/17、7/24、10/9、10/16、12/11、12/18 |

いなみ倶楽部

井⑨

ラメアート【井波】



講 種部 典子（たねペクラフト）  
時 19:00～20:30（金曜日）  
材 実費 2,000円/回  
持 なし

定 10名  
受 3,850円  
道 なし  
体 3月23日(日)10:00～12:00

| 講座内容               | 日程（計7回）                        |
|--------------------|--------------------------------|
| ラメで描くラメアートとマンダラアート | 6/6、7/4、8/1、9/5、10/3、11/7、12/5 |

いなみ倶楽部

井⑪

初めての竹編み細工



講 長谷川 由美子（キノネ工房 竹編み作家）  
時 13:00～15:00（水曜日）  
材 実費 6,000円  
持 園芸用ハサミ、メジャー、霧吹き、エプロン、タオル、洗濯ばさみ(4)など

定 10名  
受 1,650円  
道 なし

| 講座内容      | 日程（計3回）         |
|-----------|-----------------|
| 四ツ目エビ止めかご | 10/1、10/15、11/5 |

いなみ倶楽部

井⑥

フラワー＆グリーン



講 梅本 英孝（ポタニカルフラワーギャザリング講師）  
時 10:00～12:00（金曜日）  
材 実費 5,000円～/回  
持 タオル、手袋、エプロン、持帰り用袋又はカゴ

定 10名  
受 4,400円  
道 なし

| 講座内容               | 日程（計8回）                                    |
|--------------------|--------------------------------------------|
| 季節のポタニカルフラワーギャザリング | 5/23、6/27、7/25、8/22、9/26、10/24、11/21、12/12 |

いなみ倶楽部

井⑧

水引



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

定 10名  
受 4,400円  
道 なし

| 講座内容                       | 日程（計8回）                                 |
|----------------------------|-----------------------------------------|
| あわじ結び（基本）、アクセサリやインテリアの小物など | 5/17、6/21、7/19、8/2、8/30、9/6、10/18、11/15 |

いなみ倶楽部

井⑩

オルゴナイト



講 松井 翠麗（生命誕生石入りオルゴナイト®講師）  
時 19:00～20:30（水曜日）  
材 実費 2,000～3,000円/回  
持 エプロン

定 10名  
受 4,400円  
道 なし  
体 3月22日(土)13:30～14:30

| 講座内容                    | 日程（計8回）                                    |
|-------------------------|--------------------------------------------|
| オルゴナイトの円錐、ピラミッド、ボールペンなど | 5/14、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/10 |

いなみ倶楽部

井⑫

竹編み細工

（ステップアップコース）



講 長谷川 由美子（キノネ工房 竹編み作家）  
時 13:00～15:00（月曜日）  
材 実費 10,000円  
持 園芸用ハサミ、瞬間接着剤、メジャー、霧吹き、エプロン、タオル、文房具など

定 10名  
受 2,750円  
道 なし

| 講座内容   | 日程（計5回）                      |
|--------|------------------------------|
| 本麻編み大皿 | 10/27、11/10、11/24、12/1、12/15 |

いなみ倶楽部

井⑬

彩むすび書【井波】



講 北市 まき（彩むすび書認定講師 なんなん処）  
時 19:00～20:30（木曜日）  
材 実費 2,000円程/回  
持 なし

定 10名  
受 3,850円  
道 実費 2,500円程(筆ペンほか)

| 講座内容                               | 日程（計7回）                           |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| テキストを使って、ポイントを押さえながら、葉書にメッセージを描きます | 5/15、5/29、6/12、6/26、7/10、7/24、8/7 |

いなみ倶楽部

井⑮

オカリナ



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

定 15名  
受 5,500円  
道 なし  
体 3月19日(水)19:00～20:30

| 講座内容                           | 日程（計10回）                                        |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|
| 「エーデルワイス」、「ドレミのうた」〈フィールドワーク検討〉 | 5/28、6/4、6/18、7/2、7/16、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15 |

いなみ倶楽部

井⑯

アンティーク着物



講 三谷 千津子（お着付処和小物「月や」プロデュース みたに美容室）  
時 19:30～21:00（金曜日）  
材 着物、帯はレンタルがあります  
持 腰紐5本、袴芯、伊達巻2本、帯枕、肌着、タオル2本など

定 10名  
受 4,400円  
道 なし

| 講座内容             | 日程（計8回）                                    |
|------------------|--------------------------------------------|
| アンティーク着物のコーディネート | 5/23、6/13、6/27、9/19、10/10、10/24、11/7、11/21 |

いなみ倶楽部

井⑳

クラフトバンド

【木曜・夜】



講 中盛 京子（クラフトバンド認定講師）  
時 18:30～20:30（木曜日）  
材 2,000～3,000円程/1作品  
持 ハサミ、定規、メジャー、鉛筆、ボンド、目打ち、洗濯ばさみ(10～20ヶ)、両面テープ

定 10名  
受 4,400円  
道 なし

| 講座内容      | 日程（計8回）                                    |
|-----------|--------------------------------------------|
| かご・バッグ・小物 | 5/15、6/12、7/10、9/11、10/9、10/23、11/13、12/11 |

いなみ倶楽部

井㉑

モザイクタイルクラフト



講 吉尾 美枝子（日本ヴォーグ社タイルクラフト講座認定講師）  
時 13:30～15:30（木曜日）  
材 2,000円程/回  
持 エプロン

定 10名  
受 4,400円  
道 なし  
体 3月19日(水)13:30～15:30

| 講座内容                       | 日程（計8回）                                    |
|----------------------------|--------------------------------------------|
| 鍋敷きやティッシュケース、植木鉢のデコレーションなど | 5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/11 |

いなみ倶楽部

井㉒

染物「いろ遊び」



講 高倉 廣子（アトリエヒロ まゆ愛好家）  
時 （金曜日）【午前の部】 9:30～12:00  
【午後の部】13:00～15:30  
材 実費 2,000～4,000円/年  
持 汚れても良い服装、エプロン、手拭き、タオル2本、日本手拭い、洋裁道具、ビニール袋など

定 各10名  
受 3,850円  
道 実費 フィールドワーク経費

| 講座内容                          | 日程（計7回）                          |
|-------------------------------|----------------------------------|
| カリヤスで小物を染める（真綿体験）<フィールドワーク検討> | 5/9、6/13、7/11、8/1、9/5、10/10、11/7 |

いなみ倶楽部

井㉓

ふるさとの田舎料理



講 高倉 廣子（アトリエヒロ 郷土料理研究家）  
山根 真由美（郷土料理研究家）  
時 9:30～12:00（木曜日）  
材 実費 1,000～1,500円程/回  
持 エプロン、手拭き、タオル2本、タッパー（小）、ビニール袋

定 10名  
受 6,600円  
道 なし

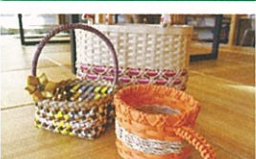
| 講座内容                   | 日程（計6回）                       |
|------------------------|-------------------------------|
| 草もち、梅干し、ピザ、里芋おはぎ、おやきなど | 5/15、6/19、7/17、8/7、9/18、10/16 |

いなみ倶楽部

井㉔

クラフトバンド

【土曜・昼】



講 中盛 京子（クラフトバンド認定講師）  
時 13:30～15:30（土曜日）  
材 2,000～3,000円程/1作品  
持 ハサミ、定規、メジャー、鉛筆、ボンド、目打ち、洗濯ばさみ(10～20ヶ)、両面テープ

定 10名  
受 4,400円  
道 なし

| 講座内容      | 日程（計8回）                                     |
|-----------|---------------------------------------------|
| かご・バッグ・小物 | 5/17、6/14、7/12、9/13、10/11、10/25、11/15、12/13 |



いなみ倶楽部

井22

美姿勢&ウォーキング【井波】

ー正しい姿勢と歩き方でカラダが若返る！ー

猫背が原因で、痛みや体型が気になっていませんか？正しく歩く・動くことで自然と不調が改善され、体のラインも綺麗になり、見た目の印象もガラリと変わりますヨ！

講 牧 十美(みづみ) (美姿勢ウォーキング講師) 定 15名  
時 11:00~12:00 (水曜日) 受 3,300円  
材 実費 テキスト代 1,000円/年 道 なし  
持 ぶかぶかでないウェア、底の柔らかいシューズ、ヨガマット又は大判バスタオル、タオル、ドリンク

| 講座内容                                      | 日程 (計6回)                         |
|-------------------------------------------|----------------------------------|
| 姿勢&歩き方チェック・改善<br>脳神経トレーニング(視力・三半規管・筋肉・関節) | 5/14、5/28、6/11、6/25、<br>7/9、7/23 |

いなみ倶楽部

井24

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。

講 且見 千尋 (JADPヨガインストラクター) 定 15名  
時 10:00~11:00 (金曜日) 受 4,400円  
材 なし 道 なし  
持 ヨガマット、タオル、ドリンク

| 講座内容                                 | 日程 (計8回)                                     |
|--------------------------------------|----------------------------------------------|
| 歪み・癖に気付き整える<br>自然治癒力を高める<br>自律神経を整える | 5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、10/10、<br>11/14、12/12 |

いなみ倶楽部

井26

仏教講座

ー寺の町井波で学ぶー

宮城顕先生の「正信念仏講義」をもとに、深いお心をいただいています。  
内容をかみしめ、心を込めて、「正信偈のお勤め」していますか？

講 吉江 晃 (光琳寺 住職) 定 30名  
時 13:30~15:00 (水曜日) 受 6,600円  
材 実費 資料代500円程/年 道 なし  
持 なし

| 講座内容                    | 日程 (計12回)                                                       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 一緒にプリントを読んでいく<br>健康音読講座 | 6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、<br>9/17、10/22、10/29、11/12、11/26 |

いなみ倶楽部

井28

民間信仰

ーとなみ野の石仏探訪ー

寺社などを訪問し、石仏から民間信仰に触れ、砺波地方の庶民の信仰を見つめる。  
(フィールドワーク中心の講座です)

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 2,200円  
材 実費 資料代500円程/年  
道 実費 フィールドワーク経費2,000円程/回 持 筆記用具

| 講座内容                         | 日程 (計4回)            |
|------------------------------|---------------------|
| となみ野の石仏や寺社めぐり<br>(フィールドワーク有) | 5/9、6/13、9/12、10/10 |

いなみ倶楽部

井23

健康太極拳【井波】

ー楽しく太極拳ー

心身の健康は自分で守りましょう。  
深く長〜い呼吸をしながらゆっくり動くことで心と体のバランスを整えましょう。

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 9,900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18回)                                                                                   |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 呼吸法、歩法、八段錦(気功)、<br>二十四式(太極拳) | 5/12、5/19、5/26、6/9、6/16、6/23、7/7、7/14、7/28、<br>8/4、8/18、8/25、9/1、9/22、9/29、10/6、10/20、10/27 |

いなみ倶楽部

井25

ゆったりピラティス

ーからだに ごほうび リラックス効果ー

運動が苦手でも、体が硬くても大丈夫!  
呼吸を大切に、エクササイズをして、心と体を元気にしましょう。

講 木村 博美 (FTP認定ベーシックマットピラティスインストラクター) 定 15名  
時 9:30~10:30 (木曜日) 受 7,700円  
材 なし 道 なし  
持 ヨガマット、タオル、ドリンク

| 講座内容                              | 日程 (計14回)                                                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| ストレス解消、<br>リラックス効果、<br>姿勢や骨盤の歪み改善 | 5/15、5/29、6/12、6/26、7/10、8/7、8/28、<br>9/11、9/25、10/9、10/23、11/6、11/20、12/4 |

いなみ倶楽部

井27

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④ー

600年前、後小松天皇からいただいた聖徳太子絵伝に基づいて、300年間語り続けられてきた瑞泉寺の絵解きを様々な資料で読んでいきましょう。

講 竹部 俊恵 (妙蓮寺 住職) 定 40名  
時 13:30~15:00 (木曜日) 受 4,400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)                                     |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 瑞泉寺太子絵伝を近くで目の当たりにしながら、<br>絵解きを現代文で学びます。(34歳から)<br>(フィールドワーク有) | 5/15、6/19、7/24、8/7、8/21、<br>9/18、10/23、11/13 |

いなみ倶楽部

井29

楽しく学ぶ中国語会話【初級】【井波】

ー気楽に中国語を話してみませんか？ー

中国語の発音のコツをしっかりと身に付けて、  
普段使える中国語を習得しましょう！

講 金 萍 (JIE外語スクール代表、JINNA合同会社代表) 定 10名  
時 13:30~15:00 (水曜日) 受 8,250円  
材 実費 資料代500円程/年 道 なし  
持 筆記用具、(持っている方は)辞書 休 3月19日(水)13:30~14:30

| 講座内容                 | 日程 (計15回)                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 中国語の基礎発音と簡単な会話<br>など | 5/7、5/21、6/11、6/25、7/9、7/23、8/6、8/20、<br>9/10、9/24、10/8、10/22、11/5、11/19、12/10 |

| 令和7年度 いなみ倶楽部お試し・体験教室参加申込書 |            |     |     |
|---------------------------|------------|-----|-----|
| 申込者                       | ふりがな氏名     | 住所  | 性別  |
|                           |            | 〒 - | 男・女 |
|                           | (連絡用) 電話番号 |     |     |

| いなみ倶楽部 お試し・体験教室<br>下記のお申し込み講座に○印 |      |                 |      | 〈申込締切〉<br>3月10日(月) |
|----------------------------------|------|-----------------|------|--------------------|
| 講座名                              | 参加希望 | 講座名             | 参加希望 |                    |
| お試し わくわくアート                      |      | お試し ラメアート       |      |                    |
| お試し オルゴナイト                       |      | お試し オカリナ        |      |                    |
| お試し 楽しく学ぶ中国語会話【初級】               |      | お試し モザイクタイルクラフト |      |                    |

※会場は、すべて井波総合文化センターです。

★いなみ倶楽部★  
お試しオカリナ

とき 3月19日(水)  
19:00~20:30

材料費 なし 定員 10名

※体験教室では  
オカリナを  
貸出します。

★いなみ倶楽部★  
お試し  
モザイクタイル  
クラフト

とき 3月19日(水)  
13:30~15:30

材料費 2,000円 定員 10名

★いなみ倶楽部★  
お試しオルゴナイト

とき 3月22日(土)  
13:30~14:30

材料費 1,200円 定員 6名

★いなみ倶楽部★  
お試し  
楽しく学ぶ  
中国語会話【初級】

とき 3月19日(水)  
13:30~14:30

材料費 なし 定員 10名

★いなみ倶楽部★  
お試し  
ラメアート

とき 3月23日(日)  
10:00~12:00

材料費 1,000円 定員 8名

★いなみ倶楽部★  
お試しわくわくアート

とき 3月24日(月)  
13:30~15:30

材料費 2,000円 定員 10名



| 令和7年度 南砺ほっこり暮らしの講座 受講申込書 |                |                  |  |     |
|--------------------------|----------------|------------------|--|-----|
| 申込者                      | ふ り が な<br>氏 名 | 住 所              |  | 性別  |
|                          |                | 〒 -              |  | 男・女 |
|                          |                |                  |  |     |
|                          | 生 年 月 日        | (連絡用) 電話番号       |  |     |
|                          | T・S・H 年 月 日    | 18歳未満の方のみ保護者同意署名 |  |     |

「南砺ほっこり暮らしの講座」の情報は主に何で知ることが出来ましたか？該当する項目の□にチェックを入れて下さい。

☐前年度申込者の案内   ☐ホームページ   ☐全戸配布   ☐新聞折込   ☐知人・友人   ☐家族   ☐各施設の配置チラシ

☐ジョイント   ☐その他（                      ）

| 会場         | No. | 講 座 名              | 希 望 |
|------------|-----|--------------------|-----|
| 井波総合文化センター | 井①  | パステル画              |     |
|            | 井②  | ほのぼの絵              |     |
|            | 井③  | 初めての水墨画            |     |
|            | 井④  | わくわくアート            |     |
|            | 井⑤  | 己書                 |     |
|            | 井⑥  | フラワー＆グリーン          |     |
|            | 井⑦  | 庭の手入れ              |     |
|            | 井⑧  | 水 引                |     |
|            | 井⑨  | ラメアート【井波】          |     |
|            | 井⑩  | オルゴナイト             |     |
|            | 井⑪  | 初めての竹編み細工          |     |
|            | 井⑫  | 竹編み細工（ステップアップコース）  |     |
|            | 井⑬  | 彩むすび書【井波】          | NEW |
|            | 井⑭  | モザイクタイルクラフト        | NEW |
|            | 井⑮  | オカリナ               |     |
|            | 井⑯  | 染 物「いろ遊び」（午前）      |     |
|            | 井⑰  | 染 物「いろ遊び」（午後）      |     |
|            | 井⑱  | アンティーク着物           |     |
|            | 井⑲  | ふるさとの田舎料理          |     |
|            | 井⑳  | クラフトバンド【木曜・夜】      |     |
|            | 井㉑  | クラフトバンド【土曜・昼】      |     |
|            | 井㉒  | 美姿勢＆ウォーキング【井波】     |     |
|            | 井㉓  | 健康太極拳【井波】          |     |
|            | 井㉔  | やさしいヨガ             |     |
|            | 井㉕  | ゆったりピラティス          | NEW |
|            | 井㉖  | 仏教講座               |     |
|            | 井㉗  | こころの講座             |     |
|            | 井㉘  | 民間信仰               |     |
|            | 井㉙  | 楽しく学ぶ中国語会話【初級】【井波】 |     |

| ふくの倶楽部             |     |                    |    |
|--------------------|-----|--------------------|----|
| 会場                 | No. | 講座名                | 希望 |
| 福野文化創造センター<br>ヘリオス | 福①  | 深雪アートフラワー          |    |
|                    | 福②  | ラメアート【福野】          |    |
|                    | 福③  | 美姿勢&ウォーキング【福野】     |    |
|                    | 福④  | 健康太極拳【福野】          |    |
|                    | 福⑤  | 剣詩舞体験              |    |
|                    | 福⑥  | フラダンス【木曜・夜】        |    |
|                    | 福⑦  | フラダンス【金曜・昼】        |    |
|                    | 福⑧  | 楽しく学ぶ中国語会話【初級】【福野】 |    |

|                                         |    |                    |     |
|-----------------------------------------|----|--------------------|-----|
| <div>「じょうはな座」</div> <div>城端伝統芸能会館</div> | 城① | フラワーレッスン           |     |
|                                         | 城② | いろ<br>彩むすび書【城端】    | NEW |
|                                         | 城③ | 簡単帯結び(前結び)         |     |
|                                         | 城④ | 初めての剣詩舞道           |     |
|                                         | 城⑤ | 古文書解読入門講座Ⅱ         |     |
|                                         | 城⑥ | 楽しく学ぶ中国語会話【初級】【城端】 |     |

- ① **窓口**  
各施設の窓口で申込書を提出してください。
- ② **郵送**  
申込書に必要事項をご記入の上、封書でお申し込みください。  
いなみ倶楽部 ⇒ 井波総合文化センター  
ふくの倶楽部 ⇒ 福野文化創造センター ヘリオス  
じょうはな倶楽部 ⇒ 城端伝統芸能会館「じょうはな座」
- ③ **FAX**  
いなみ倶楽部 ⇒ 0763-82-5609  
ふくの倶楽部 ⇒ 0763-22-1127  
じょうはな倶楽部 ⇒ 0763-62-5056
- ④ **インターネット**  
HP内で申込書をダウンロードし、メールで送信してください。  
アドレス: [nanto.kurashi@gmail.com](mailto:nanto.kurashi@gmail.com)

—いけ花を学びながらアレンジメントも楽しむ—  
季節の花をいけたり、アレンジやリース作り  
を楽しみます。

| 講座内容            | 日程（計8回）                                   |
|-----------------|-------------------------------------------|
| 短時間で簡単にいけ花を学べます | 5/10、6/14、7/5、8/9、9/6、10/4、<br>11/1、12/13 |



| 講座内容             | 日程（計6回）                     |
|------------------|-----------------------------|
| 二重太鼓結び又は名古屋帯の帯結び | 5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11 |

Two pages from a Japanese manuscript. The left page features a vertical inscription of a haikai poem in cursive, with a small illustration of a landscape with a tree and a building. The right page contains a longer vertical inscription of a haikai poem, also in cursive.

| 講座内容                      | 日程（計5回）                |
|---------------------------|------------------------|
| 善徳寺の古文書から平易なものを選んで読んでいきます | 6/5、6/19、7/3、7/17、7/31 |

—善徳寺の古文書を読んでみよう！—

古文書には、ポイントを押さえれば意外と簡単に、しかもパズルを解くように楽しく読めるものもあります。この講座では、解説を通して、古文書が書かれた時代の社会構造なども分かりやすく解説していきます。

|    |                        |
|----|------------------------|
|    | 日 程 (計5回)              |
| んで | 6/5 6/10 7/2 7/17 7/21 |

一筆文字アートで想いを伝えようー

ちょっとしたポイントで、みるみる上達します。  
メッセージや封筒の表書きなど活躍は色々。  
字を書く楽しさを実感でき、  
日常に彩りもプラスされます。

**NEW**

| 講座内容                               | 日 程（計7回）                          |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| テキストを使って、ポイントを押さえながら、葉書にメッセージを描きます | 5/15、5/29、6/12、6/26、7/10、7/24、8/7 |

| 講座内容                                         | 日 程（計13回）                                                                |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 基本の扇子の使い方、歩き方<br>慣れてきたら、吟に合わせて<br>簡単な舞にチャレンジ | 5/23、6/13、6/27、7/11、7/25、8/22、9/5、<br>9/19、10/10、10/24、11/14、11/28、12/12 |

夢

金澤氏

中国の文字

| 講座内容                 | 日程（計15回）                                                                       |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 中国語の基礎発音と簡単な会話<br>など | 5/7、5/21、6/11、6/25、7/9、7/23、8/6、8/20、<br>9/10、9/24、10/8、10/22、11/5、11/19、12/10 |

- 定員に大きく満たない場合は、開講できない場合があります。
- 締め切り後、講座開設の有無を申し込み者全員にご連絡します。  
(4月末日を過ぎてても連絡がない場合は、各施設へお問い合わせください)
- 定員を大きく超える場合は、**先着順**とします。お早めにお申し込みください。
- 受講料は、各講座の初回日に集金します。ただし、一度納めていただいた受講料は、お客様のご都合でキャンセルされた場合は返金致しかねます。  
受講料は、講師への謝礼や施設使用料等に充てさせて頂いております。
- 別途、材料費や道具費が必要な場合があります。
- 18歳未満の方がお申し込みされる場合は、保護者の方の同意が必要です。  
受講申込書の保護者の方の同意欄にご署名をお願いします。

