

「万葉集全20巻朗唱の会」朗唱動画を募集します

問 高岡万葉まつり実行委員会事務局(観光交流課) TEL 20-1301



日中は会場での朗唱、夜間は朗唱動画を放映し、万葉集全4516首をリレー方式で歌いつなぎます。6月に募集開始予定の会場朗唱に先行して、朗唱動画の募集を開始します。

開催日 10月4日(金)～6日(日)

¥ 無料(動画製作費用は自己負担)

申 7月24日(水)まで参加申込書を直接か郵送、ファクス、ホームページから観光交流課(〒933-0029 高岡市御旅屋町101御旅屋セリオ5階 FAX20-1496)へ。

※朗唱歌決定の連絡後、動画を撮影し、7月31日(水)までに万葉まつり実行委員会事務局へ提出してください。

◇3月29日(金)から高岡万葉まつりホームページを開設します

万葉集全20巻朗唱の会、芸能発表、万葉茶会など多彩な万葉関連イベントや万葉故地の観光情報を掲載し、「万葉のふるさと高岡」の魅力を発信します。また、このホームページ内の専用予約サイトから万葉集全20巻朗唱の会の申込ができるようになります。



高岡市ふれあい福祉センター講座(上期・通年) 問 ふれあい福祉センター TEL 21-7888

◎アイコンの説明
内 内容
時 とき
所 ところ
対 対象
定 定員
¥ 料金
持 持ち物
申 申し込み
問 問合先

●高齢者教養講座 対 市内に住む60歳以上の人

講座名	曜日	とき	時間	回数	定員	教材費等(円)
ヨーガ	月	5/13(月)～7/29(月)	13:00～14:00	10	20	3,000
ヨーガ	月	5/13(月)～7/29(月)	14:30～15:30	10	20	3,000
ヨーガ	水	5/ 8(水)～7/31(水)	13:00～14:00	10	20	3,000
ヨーガ	水	5/ 8(水)～7/31(水)	14:30～15:30	10	20	3,000
料理	木	5/30(木)～8/29(木)	10:00～12:30	4	20	3,500
てん刻(通年)	金	5/17(金)～11/15(金)	10:00～11:30	12	20	3,000

●身体障がい者・高齢者教養講座

対 市内に住む身体障害者手帳の交付を受けている人または60歳以上の人(身体障がい者優先)

講座名	曜日	とき	時間	回数	定員	教材費等(円)
陶芸	水	5/ 1(水)～6/26(水)	10:00～12:00	8	16	3,000

●障がい者スポーツ教室 対 市内に住むか勤務する障がい者とその介助者

講座名	曜日	とき	時間	回数	定員	教材費等(円)
視覚障がい者サウンドテーブルテニス	日	5/19(日)～11/17(日)	13:30～15:00	6	16	無料

●在宅障がい者音楽活動支援事業

音楽療法士の指導で、音楽を聴き、歌い、機能回復と生きがいのある生活を目指し活動します。

対 市内に住む在宅障がい者などとその介助者

講座名	曜日	とき	時間	回数	定員	教材費等(円)
和みは～もに～	金	5/17(金)～12/13(金)	13:00～14:00	7	15	無料

申 いずれも4月10日(水)～17日(水)に、直接かはがき、(当日消印有効)、電話で、住所・氏名・生年月日・電話番号・講座名を、ふれあい福祉センター(〒933-0935高岡市博労本町4-1)へ。

身体障がい者の講座の申し込みは、障害者手帳に記載の障がい名と等級も記入してください。申込み多数の場合、4月19日(金)午前10時から公開抽選を行います。

※申し込み人数により講座を開講しない場合があります。

市民大学たかおか学遊塾 令和6年度前期受講者募集

☎ 市民大学たかおか学遊塾 ☎ 22-4252
生涯学習・スポーツ課 ☎ 20-1456

ところ
生涯学習
センター
ほか

No.	講座名
1	聞いたことある?富山の民話、昔話
2	初心者大歓迎!!声を出して楽しもう詩吟
3	仕舞(能)の姿勢と歩き方で5歳若返ろう!!
4	おしゃれに歌おう!あのシャンソン
5	だら〜り すとれっち ~ほぐそう!心と体~
6	ゆる〜り太極拳で楽しく体力up!(午前)
7	ゆる〜り太極拳で楽しく体力up!(午後)
8	ゆる〜り太極拳で楽しく体力up!(夜間)
9	笑顔いっぱい バルーンアート(初級)
10	現代川柳(基礎編)
11	健康体操と民謡おどり:富山県内の民謡を踊る
12	中高年からの生活習慣病の予防と改善(食事と薬)
13	いつも生き生き自分で出来るリンパマッサージ講座
14	意外と知らない?今に繋がる高岡の福祉のルーツ
15	やり直し日本史:古代国家の形成
16	やり直し日本史:律令国家の発展と崩壊
17	やり直し日本史:平安時代と武家政治の成立
18	前田齊泰の初期藩政と越中国
19	江戸庶民文学の世界:平賀源内と朋誠堂喜三二の作品を原文で読む
20	高村光太郎『智恵子抄』講座
21	朗読を楽しもう
22	Windows11の最新操作:基礎の基礎
23	Windows11の最新操作:基礎をしっかりと反復
24	Windows11の最新操作:パソコンの活用
25	パソコンを使ってみよう:初めてのパソコン
26	初歩のワード:初めてのワード
27	初歩のエクセル:初めてのエクセル
28	プログラミング言語ってどんなことば?(入門編)
29	おしゃれなハガキアート教室
30	開町以前の高岡「関野郷」を探る(全3回) ※開催日:5月11日(土)・25日(土)・6月1日(土)野外
31	お花とレジンを使った物づくり ※開催日:5月26日(日)
32	天然アロマで夏のお手入れ対策 ※開催日:6月23日(日)
33	初めてのLINE~LINEを便利に使おう ※開催日:8月28日(水)

☎ 4月30日(火)まで

※運営費と受講料は中学生以下が半額、未就学児童は無料です。
※詳しくは、生涯学習情報か、たかおか学遊塾ホームページ、生涯学習センターや地域交流センターなどにある応募要項をご覧ください。

◇新年度講座の紹介と受講相談会

※事前申込み不要

☎ 4月21日(日)午前10時~午後4時

☎ 生涯学習センター1階



たかおか学遊塾
HP

新しいこと始めよう

ところ
万葉
歴史館

万葉歴史館学習講座

◇館長講座 あそびと万葉集

—「折口信夫講義」をよむ—

池田弥三郎および戸板康二のノートから、1936年度の「折口信夫万葉集講義(巻十七・大伴家持論)」の再現を試みます。

☎ 4月21日(日)、5月19日(日)、6月16日(日)、7月21日(日)、9月15日(日)、11月17日(日)、12月15日(日)、令和7年1月19日(日)、2月16日(日)、3月16日(日)(全10回)14:00~16:00

☎ 120人 ☎ 4,000円

◇万葉集をよむ

『万葉集』を巻頭から順番に読み解いています。本年度は巻十の秋の雑歌、秋の相聞を読み進めます。

☎ 4月13日(土)、5月11日(土)、6月1日(土)、7月6日(土)、8月3日(土)、10月12日(土)、11月2日(土)、12月7日(土)、令和7年2月1日(土)、3月1日(土)(全10回)14:00~16:00

☎ 120人 ☎ 4,000円

◇古代への招待

県内外の研究者をお招きし、日本古代史や考古学、『万葉集』など、歴史・考古・文学といった多様な視点の講義です。

☎ 10月27日(日)、令和7年1月26日(日)、2月23日(日・祝)(全3回)14:00~16:00

☎ 120人 ☎ 3,000円

◇万葉秀歌を読む

『セミナー万葉の歌人と作品12 万葉秀歌抄』に選んだ万葉の秀歌を中心に、「万葉秀歌」とされる作品を味読し、その魅力を明らかにしてゆきます。万葉初心者の人にも楽しんでもらえる講座です。

☎ 6月30日(日)、7月28日(日)、12月22日(日)14:00~16:00

☎ 120人 ☎ 2,000円

いずれも、※学生・生徒は受講料無料

☎ 直接か電話、はがき、ファクス、Eメールで希望する講座名・住所・氏名・電話番号を、万葉歴史館(〒933-0116高岡市伏木一宮1-11-11 ☎ 44-7335 ☎ manreki@takaoka-bunka.com)へ。

☎ 万葉歴史館 ☎ 44-5511



講座名	とき・場所	時間	回数	定員	材料費等
1 オリーブハウスとハーブガーデン平田 見学	6/3(月) オリーブハウス(砺波市柳瀬) ハーブガーデン平田(小矢部市茄子島) 集合場所 Uホール正面玄関前	10:00~15:30	1	18	4,000円
2 包括支援センターって何?	7/26(金)福岡健康福祉センター(検診ホール)	13:30~15:00	1	15	無料
3 寄せ植え教室	5/13(月)、9/30(月)、12/2(月)	10:00~11:30	3	15	6,000円(3回分)
4 椅子に座ってヨガ	5/17(金)・24(金)・31(金)、6/7(金)・14(金)	13:30~14:30	5	20	300円(5回分)
5 ミシンで作るワイドパンツ	6/12(水)、6/19(水)	13:30~15:30	2	8	2,500円(2回分)
6 楽しいパンづくり①	6/21(金)福岡ふれあい交流センター	9:30~13:00	1	8	700円
7 楽しいパンづくり②	6/28(金)福岡ふれあい交流センター	9:30~13:00	1	8	700円
8 クラフトバンドでミニバッグ作り	7/1(月)・8(月)・22(月)・29(月)、8/5(月)	13:30~15:30	5	10	2,000円(2個分)

■ 4月8日(月)~19日(金)に、直接かはがき、電話、ファクスで、希望講座・住所・氏名・年代・電話番号(日中に連絡できる番号)を福岡中央公民館(〒939-0132 高岡市福岡町大滝44 FAX 64-1035)へ。
※申し込み多数の場合は抽選。



福岡中央公民館HP

お花見を楽しみませんか

高岡桜まつり

「さくら名所100選」に指定されている高岡古城公園。18種類約1,800本の桜の花で彩られます。

ぼんぼり点灯 4月1日(月)~14日(日)

午後6時30分~午後9時(予定)

※開花時期、天候等により日程が変更になる場合があります。

所 古城公園

問 観光協会 TEL 20-1547



福岡さくらまつり

岸度川沿いの桜並木は富山さくらの名所にも選定されており、約1,000本の桜が川面を覆うように花を咲かせます。ライトアップされた夜桜は幻想的です。

時 4月1日(月)~14日(日)

所 岸度川堤

問 福岡町観光協会 TEL 64-1227

地域振興交流課 TEL 64-1427



福岡町
観光協会
HP



「呈茶の会 一博物館の松聲庵しょうせいあんで抹茶を楽しみませんか」

柔らかな日差しが降り注ぐ博物館の茶室「松聲庵」で、お茶席をお楽しみいただけます。

※一席に茶室内へ入室できる人数が限られるため、長時間お待ちいただく場合があります。

時 4月6日(土)午前10時から午後3時

(受付は午後2時30分まで)

所 博物館茶室「松聲庵」

¥ 500円(お菓子付) ※茶券は当日受付にて販売

問 博物館 TEL 20-1572



催し

たかおか朝市が4月14日(日)から始まります

青果物や軽食など約50店舗が出店します。

時 4~10月の第2・4日曜日の午前5時30分~午前8時

所 坂下町通り

※市営御旅屋駐車場は、午前5時30分から午前8時30分まで無料。

※出店者も随時募集しています。

問 たかおか朝市実行委員会(午前10時~午後4時、水曜休み) TEL 090-6811-3137、市民生活課 TEL 20-1552

もみ子先生の実験教室

内 振動の実験

時 4月28日(日)午前10時

所 おとぎの森館(フラワールーム)

対 小学1~6年生

定 親子20組(申し込み順)

¥ 無料

持 はさみ・のり・筆記用具

申 問 4月10日(水)午前10時から電話でおとぎの森館 TEL 28-6500へ。

竹の子まつり

内 竹の子掘り体験(1人2本まで持ち帰り可)

時 5月3日(金・祝)

所 福岡町栃丘地内(受付:五位山交流館)

定 100人(抽選、当選者に案内送付)

¥ 1,000円/人(竹の子ご飯、保険料含む)

申 4月16日(火)まで、直接か郵送、ファクス、Eメールで代表者の住所・氏名・電話番号・参加者の氏名を五位山交流館(〒939-0152高岡市福岡町五位356 FAX 65-1122 E goiyama@p2.tcnet.ne.jp)へ。

※電話での申し込みは不可

問 五位山交流館 TEL 65-1122、地域振興交流課 TEL 64-1427

里山交流イベントたけのご掘り

時 4月29日(月・祝)、5月3日(金・祝)午前9時30分～正午(雨天決行)

定 各30人(抽選、当選者に案内送付)

¥ ①中学生以上1,000円、②小学生700円、③未就学児500円(一人3本まで持ち帰り可)

※追加は有償

申 4月17日(水)正午まで(必着)、直接かはがき、Eメールで参加者氏名・住所・電話番号・区分(①②③)・希望日(いずれか1日)を、里山交流センター(〒933-0968高岡市国吉1324-1 E satoyama@p2.tcnet.ne.jp)へ。

※電話での申し込みは不可

所 問 里山交流センター
TEL 31-6617

高岡といで
菜の花フェスティバル

内 ステージイベント、お楽しみ抽選会、テントコーナー、ミニSL、ふれあい牧場、アドベンチャーワールドなど

時 4月29日(月・祝)午前9時～午後1時30分

所 高岡オフィスパーク

問 高岡といで菜の花フェスティバル実行委員会 TEL 63-1253
農業水産課 TEL 20-1310

春の特別企画展「万葉集と源氏物語」

所 問 万葉歴史館 TEL 44-5511

源氏物語と万葉集との関わりや、富山県ゆかりの国文学者池田弥三郎による源氏物語の魅力について紹介します。

時 4月24日(水)～7月22日(月)午前9時～午後6時(入館は午後5時15分まで)

休館日 火曜日

¥ 一般300円、65歳以上・団体(20人以上)240円、中学生以下:無料



博物館 常設展「高岡ものがたり ―楽しく知ろう!ひらめき・ミュージアム―」

所 問 博物館 TEL 20-1572

高岡の歴史・民俗・伝統産業などについて、ジオラマ、タペストリー、映像、各種体験コーナーなどで分かりやすく紹介します。

時 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始

¥ 無料



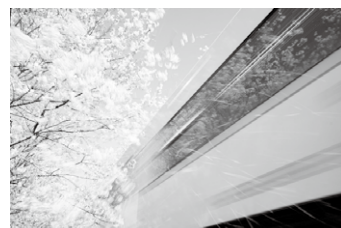
中井精也写真展「ゆる鉄絶景100」

問 ミュゼふくおかカメラ館 TEL 64-0550

今春の北陸新幹線敦賀開業を祝し、鉄道写真家・中井精也が拓えた美しい北陸の鉄道風景から、独自の目線で見出した名風景まで一堂に紹介します。



氷見線



松浦鉄道

時 4月6日(土)～6月16日(日)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

※福岡さくらまつり夜間延長…4月6日(土)は午後8時まで

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)

¥ 一般1,000円、高校・大学生400円、中学生以下無料、年間パスポート3,000円(受付窓口のみ販売/購入時より利用可)土・日・祝日は高校生無料、65歳以上は800円(免許証などをご提示ください)

※上記の割引は併用できません。

《関連イベント》

◇中井精也オープニング・ギャラリートーク

時 4月6日(土)午後2時

◇ギャラリー&ショップ

「ゆる鉄画廊 NOMAD」がやってくる!

中井精也在廊&交流会

時 ①4月6日(土)・7日(日)②5月24日(金)～26日(日)いずれも、午前9時～午後5時(5月24日は午後3時から)



カメラ館HP



★ スポーツ

スポーツ安全保険に加入しませんか

対 4人以上の団体
申 問 スポーツ安全協会 TEL 03-5510-0033、生涯学習・スポーツ課 TEL 20-1458 へ。
※保険の詳しい内容、資料請求はホームページをご覧ください。



スポーツ安全保険

11月3日(日・祝) 開催 富山マラソン2024エントリー開始

対 ①県民先行枠・チャリティ枠・ふるさと納税枠・出走権付き宿泊枠 ②一般枠・車いすの部・ジョギングの部
申 ①4月6日(出)正午から②4月13日(出)正午から。詳しくは富山マラソン公式サイトをご覧ください。
問 生涯学習・スポーツ課 TEL 20-1458

ジュニア陸上教室

時 4月27日(出)・28日(日)の午前9時30分～午前11時
所 福岡小学校グラウンド(雨天時:多目的広場)
対 小学1～6年生
定 20人(申し込み順)
¥ 1,500円(保険料を含む)
申 4月10日(水)午前9時から直接、受講料を添えて遊・Uクラブへ。
問 遊・Uクラブ TEL 64-1437

ジュニアテニス(硬式)教室

時 5月11日(出)～7月13日(出)の土曜日の午後5時～午後6時30分(全10回)
対 市内の小学3～6年生のテニス初心者・初級者
定 12人(申し込み順)
¥ 9,000円(保険料、ボール代等含む)
持 テニスシューズ、ラケット
申 4月20日(出)午前10時から、受講料を添えてスポーツコアへ。
所 問 スポーツコア TEL 20-1155

竹久夢二になってあなただけのオシャレ封筒をつくろう

封筒に消しゴムハンコを押して、自分だけのオシャレな封筒を作ります。
時 4月21日(日)午後1時30分～午後4時30分
定 50名程度(材料が無くなり次第終了)
¥ 500円程度(実費相当)
所 問 美術館 TEL 20-1177

高岡地区広域圏からのお知らせ

◇氷見市公式 LINE 友だち限定！
お得なクーポンを配信中
(氷見市)

氷見市公式 LINE の友だち限定で、氷見市内の飲食店などで使えるお得なクーポンを配信しています。お店でクーポンを提示すると、商品や利用料の割引、ミニプレゼントなどの特典を受けられます。
対象店舗 氷見市内のクーポン参加店(毎月5店舗程度)
問 氷見市秘書広報課 TEL 74-8012

◇石動曳山祭(小矢部市)

絢爛豪華な11本の花山車が勢揃いした後、市内を一斉巡行します。夜には提灯山となってライトアップされた花山車を楽しめます。
時 4月29日(月・祝)
所 小矢部市商工会前(小矢部市八和町5-15)
問 小矢部市商工会 TEL 67-0756

観光交流都市からのお知らせ

◇第41回いいやま菜の花まつり

約800万本の菜の花が咲き誇る菜の花公園で3日間開催される、飯山を代表するまつりです。期間中は様々なイベントや出店があります。一面に広がる菜の花畑から残雪の信越五岳と千曲川を見渡し、美しい日本のふるさとが感じられる絶景をのんびりお楽しみください。
時 5月3日(金・祝)～5日(日・祝)
所 菜の花公園(長野県飯山市大字瑞穂415-1)
問 いいやま菜の花まつり実行委員会 TEL 0269-67-0731

催し

ホールでピアノ演奏体験

時 ■5月18日(出)午前9時～午後7時50分 ■5月19日(日)午前9時～午後4時50分※1枠50分ずつ
内 Uホールでピアノ演奏を体験いただけます。
対 ピアノ・その他備品を大切に使用できる人(中学生以下は要引率者)
定 17組(申し込み順)
¥ 1枠2,000円(遊・Uクラブ会員1,500円)
所 申 問 4月10日(水)午前9時から、直接か電話でUホール TEL 64-1030 へ。



遊・UクラブHP

生誕90周年記念 藤子・F・不二雄原画展 「SFのエッセンス」 (第2期「ぼくがヒーロー!?!」)

生誕90周年の記念事業として、期ごとに楽しめるオリジナルスタンプカードをお渡ししています。第2期の開始にあわせて、新しいデザインのスタンプとなります。
時 4月2日(火)～7月28日(日)(予定) 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)
休館日 月曜日(祝日の場合翌平日)
¥ 一般500円、高校生・中学生300円、小学生・幼児200円、3歳以下無料
所 問 藤子・F・不二雄ふるさとギャラリー TEL 20-1170



ギャラリーHP

コスプレイヤー&痛車コレクション

内 痛車の展示、コスプレ、フリーマーケット、キッチンカーなど
時 4月21日(日)午前9時～午後5時
所 問 おとぎの森公園 にぎわい広場 おとぎの森館 TEL 28-6500

御旅屋人マーケット

内 新しい「美味しい」「楽しい」がいっぱいの約30店舗が集まります。
時 4月21日(日)午前11時～午後4時
所 問 御旅屋セリオ周辺 末広開発㈱ TEL 20-0555、商業雇用課 TEL 20-1289



OTAYAZINE

◎アイコンの説明
内 内容
時 とき
所 ところ
対 対象
定 定員
¥ 料金
持 持ち物
申 申し込み
問 問合先

後期高齢者医療保険料の納め方

特別徴収（年金天引き）と普通徴収（口座振替か納付書払い）があります。3月に特別徴収開始通知が届いた人は、4月以降に特別徴収となります。なお、申請により特別徴収から普通徴収（口座振替）に変更できます。

申 問 保険年金課 **TEL** 20-1481

国民年金保険料の納付は口座振替や納付書の前納がお得です

令和6年度の国民年金保険料は、月額1万6,980円です。口座振替で当月末の引落しにすると、月々60円の割引（早割）があります。また、納付書で4月30日(火)までに、金融機関やコンビニで1年前納すると、3,620円の割引があります。

申 問 高岡年金事務所 **TEL** 21-4180
保険年金課 **TEL** 20-1362

心身障害者福祉年金
重度心身障害者等介添年金の申請

①心身障害者福祉年金

対 高岡市に住民票があり、次の手帳を所持している人

- 身体障害者手帳1～3級 ■ 療育手帳AまたはB ■ 精神障害者保健福祉手帳1級

支給額（年額） 2万5,000円

②重度心身障害者等介添年金

対 高岡市中心身障害者福祉年金の受給資格がある人のうち、次の手帳を所持しており、かつ、介護保険の要介護4以上もしくは障害支援区分3以上の人

- 身体障害者手帳1級 ■ 療育手帳A

支給額（年額） 3万円

※①②ともに、施設入所や3カ月以上の入院をしていない人が対象です。また、本人の年金や所得額により支給されない場合があります。新規該当者は手続きが必要。

問 社会福祉課 **TEL** 20-1369

福 祉

福祉タクシー利用券の交付申請

重度の障がいのある人を対象に、タクシー利用券を交付します。

対 両下肢・体幹・視覚のいずれかの障がいで1級か2級の人（自動車税や軽自動車税の減免を受けている人、高齢者等福祉車両タクシー利用者証を交付されている人は除く）

申 身体障害者手帳を持参し、直接、社会福祉課か伏木・戸出・中田・福岡支所へ。

申 問 社会福祉課 **TEL** 20-1369

特別障害者手当
障害児福祉手当の申請

重度の障がいが重複しているなど、常時特別な介護を必要とする人に手当を支給します。（本人や扶養義務者の所得により支給されない場合あり）

対 ①特別障害者手当…施設入所や3カ月以上の入院をしていない20歳以上の人

②障害児福祉手当…施設入所をしていない20歳未満の人

支給額（月額） ①2万8,840円

②1万5,690円（4月より手当額が改定）

※新規該当者は手続きが必要

問 社会福祉課 **TEL** 20-1369

60歳未満で退職した人は
国民年金の加入手続きを

対 20歳以上60歳未満で、厚生年金保険に加入しており、退職した人

※扶養されている配偶者も同様の届出が必要です。

持 退職を証明する書類、基礎年金番号がわかるもの（基礎年金番号通知書、年金手帳など）

申 直接、保険年金課、伏木・戸出・中田・福岡支所、高岡年金事務所（マイナポータルからの電子申請にも対応しています）へ。

問 高岡年金事務所 **TEL** 21-4180
保険年金課 **TEL** 20-1362

5月5日（日・祝）こどもの日
体育施設無料開放

時 5月5日(日・祝)午前9時～午後5時

所 ■ 高岡武道館 ■ 前田庭球場 ■ 万葉スポーツセンター ■ 城光寺陸上競技場

※万葉スポーツセンターは午後1時～午後5時

※申し込み不要

問 スポーツ協会 **TEL** 26-5225

市民歩こう会

◇八尾「神通川さくら堤・塩の千本桜」コース（約6km）

時 4月21日(日)午前9時40分

所 JR高山本線越中八尾駅前集合
※解散場所別

◇新湊「新湊弁財天・展望台」コース（約6km）

時 5月5日(日・祝)午前9時40分

所 万葉線海王丸駅前集合

いずれも、**¥** 300円（会員は無料。交通費は自己負担。）

問 スポーツ協会 **TEL** 26-5225



サンライフ高岡の教室

◇ラージボール卓球教室（水）

時 5月8日(水)～7月10日(水)

午後6時40分～午後8時40分
毎週水曜日（全10回）

定 20人

¥ 5,500円

持 運動できる服装、上履き、ラケット（貸可）

◇ゆったりエアロ教室（木）

時 5月9日(木)～7月11日(木)

午前10時～午前11時
毎週木曜日（全10回）

定 20人

¥ 5,500円

持 運動できる服装 上履き

■いずれも、**申 問** 4月16日(火)から受講料を添えてサンライフ高岡 **TEL** 44-7073 へ。