



感染症拡大防止のため、お知らせした内容が変更となる可能性があります。最新情報はホームページや担当課などでご確認ください。また、催しなどに参加する際はマスクの着用など感染防止対策の徹底にご協力ください。

図書館からの オススメ新刊情報

富山県の鉄道

1960年代～北陸新幹線開業までの記録

服部重敬著 フォト・パブリッシング

富山県は、地方としては鉄道網が充実しており「鉄軌道王国」と称される。本書は、北陸新幹線開業までの半世紀に及ぶ富山の鉄道の変遷と魅力を伝えている。



温泉百名山

飯出敏夫著 集英社インターナショナル

ボーダー

佐々涼子著 集英社インターナショナル

「よくむせる」「せき込む」人のお助けBOOK

大谷義夫著 主婦の友社

豆腐、豆乳、豆乳ヨーグルトのおやつ

今井ようこ著 文化学園文化出版局

江戸の暮らしと落語ことはじめ

三遊亭兼好著 K T C 中央出版

絶縁

村田沙耶香[ほか]著 小学館

絵で旅する国境

クドル文 文研出版

◇読み終えた本を譲ってください

高岡市に関する郷土資料や絵本などの児童書を譲ってください。図書館の資料として活用します。

問 福岡図書館 TEL 64-1034

くらしの豆知識 オンラインゲームで 子どもが高額課金！！

Q クレジットカードの請求に覚えのないものがあつた。調べたら、中学生の子どもがオンラインゲームで高額な課金をしていた。返金をしてほしいがどうすればよいか。

A 未成年者が保護者の許可なく課金をした場合は、未成年者契約の取消しが可能な場合があります。ただし、保護者のアカウントを子どもが利用して課金した場合や、ゲーム内の年齢確認画面で成人であると偽って課金している場合には、取消や返金が認められないケースがあります。オンラインゲームで課金する場合のルールを家族で話し合いましょう。子どもが無断でクレジットカードを持ち出さないよう管理しましょう。



問 市消費生活センター TEL 20-1522

国民生活センター



募集

B1勉強カフェ 入会金半額キャンペーン

通常5,500円の入会金が半額の2,750円(税込)になります。受験勉強や資格取得、仕事での利用にお役立てください。

※別途カード発行手数料1,100円が必要

※高校生の購入は「保護者同意書」が必要

申 3月1日(木)～31日(金)に直接、B1勉強カフェへ。

所 問 B1勉強カフェ

TEL 50-8266



B1勉強カフェ
HP

男女平等推進センター 活動登録団体を募集

男女平等推進センターを拠点として男女平等・共同参画を推進する市民団体の活動を支援します。登録されると交流スペース(会議、学習室)、活動用ロッカーが無料で利用できます。

対 男女平等・共同参画を進める活動をしている(しようとしている)、次の5つの条件をすべて満たす団体・グループ

①目的・計画を持ち、センターと連携を図りながら事業を実施する

②メンバーが5人以上いる

③代表者が市内に住むか通勤・通学している

④営利を目的としていない

⑤登録団体懇談会とセンター事業へ参加する

申 登録申請書を、直接か郵送、ファクス、Eメールで、男女平等推進センター(〒933-0023高岡市末広町1-7ウイング・ウイング高岡6階 FAX 20-1815 gec@city.takaoka.lg.jp)へ。

※申請書は男女平等推進センターか市ホームページで入手可



市HP

※審査のうえ結果を通知します。

問 男女平等推進センター

TEL 20-1810

博物館からのお知らせ

◇館蔵品展

「昔の道具とくらし」展示説明会
学芸員による展示解説を行います。
時 3月11日(土)午後2時～午後2時30分(受講無料・申込不要)

◇高岡古文書ボランティア

時 3月18日(土)午後2時～午後3時30分
対 親しむ会会員で、古文書調査・整理経験のある人、講座受講経験者など
持 Bまたは2Bの鉛筆、消しゴム
■いずれも、所問 博物館 TEL 20-1572

生涯学習センター「能楽講座」

仕舞・謡、笛、太鼓など、能楽を楽しく学べます。気軽に見学に来てください。
時 土曜日の午前10時～午前11時(月3回程度、全36回。初回は4月8日(土))

所 文化芸能館
対 小・中学生
定 15人(申し込み順)
¥ 1,000円/月
申 随時、直接か郵送、ファクス、Eメールで、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を、文化振興事業団(〒933-0023高岡市末広町1-7ウイング・ウイング高岡内 FAX 20-1658) kouza@takaoka-bunka.com)へ。
問 文化振興事業団 TEL 20-1450

もみ子先生の実験教室

内 色水の実験など
時 3月26日(日)午前10時
対 小学生とその保護者
定 20組(申し込み順)
持 はさみ、のり、筆記用具
申 3月8日(木)午前10時から、電話で、住所・氏名・電話番号を、おとぎの森館へ。
所問 おとぎの森館 TEL 28-6500

市民観桜会 (無料)

古城公園に植えられている桜を「とやまさくら守」が解説・案内します。
時 4月2日(日)午前10時～正午(雨天決行)
所 古城公園(動物園入口集合)
問 景観みどり課 TEL 20-1416

たかおか朝市出店者

個人・団体・法人など、どなたでもお気軽に出店してみませんか。
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
¥ 1回2,000円/区画、1年(14回分)1万2,000円/区画
申 随時、直接かファクス、Eメールで、申込書を、たかおか朝市実行委員会(FAX 22-3171) seikatsu@city.takaoka.lg.jp)へ。
※申込書は市ホームページで入手可
※3月10日(金)午後2時から、市役所8階802会議室で出店者会議があります。
問 たかおか朝市実行委員会 TEL 090-6811-3137(午前10時～午後4時、水曜休み)、市民生活課 TEL 20-1552

令和5年度人づくり奨学資金奨学生

対 次の4つの条件をすべて満たす人
①高校を卒業し(高等学校卒業程度認定試験合格者含む)、学校教育法に基づく短期大学、専修学校(専門課程に限る)、大学、大学院に在学するか進学予定
②保護者(親権者、未成年後見人、その他これらに代わる人)が市内に住む
③学業成績が優秀で、学費の支払いが困難
④他の奨学金制度を利用していない(給付奨学金制度や授業料減免制度は除く)

貸与金額(年額)

大 学	国公立	50万円
大 学 院	私 立	70万円
短 期 大 学 校	国公立	40万円
専 修 学 校	私 立	70万円

※奨学資金を返還する際、市内に住むなどの条件を満たした場合、返還額の一部を減免する優遇制度があります。

定 6人程度
申 4月3日(月)～5月8日(月)に、4月に入学・在学する学校を通じて、申請書類を教育総務課へ。
※募集要項・申請書類は教育総務課や市ホームページで入手可
問 教育総務課 TEL 20-1443

市民美術展 出品作品

対 次のいずれかに該当する高校生以上
・市内に住むか勤務・通学している
・市内の美術教室やサークルなどに所属している
・帰省先が市内にある学生
応募作品 絵画1(日本画)、絵画2(洋画)、彫刻、工芸、書、写真の6部門
作品点数 各部門1人1点(未発表の作品に限る。複数部門に出品可)
出品料 2,000円/点(高校生の出品料は無料)
表彰 ・大賞…各部門1点・優秀賞…各部門1点・奨励賞…出品数に応じる・新人賞…各部門1点・佳作…出品数に応じ3点以内
搬入受付 6月15日(木)午前10時～午後6時
※応募要項・応募用紙は美術館、文化振興課、市内画材店、写真店などで3月下旬から入手可
展示期間 6月24日(土)～7月8日(土)
所問 美術館 TEL 20-1177

統計調査員を募集しています

統計調査員は、国勢調査をはじめとした公的な統計調査の際に、世帯や事業所などを訪問し、調査についての説明、調査票の記入依頼や回収・点検を行う、重要で大変やりがいのある仕事です。
※業務の詳細や応募方法については、市ホームページをご覧ください。
問 総務課 TEL 20-1539

市職員の給与支給明細書に広告を掲載しませんか

掲載位置 裏面一面(A4判)
発行枚数 約2万枚
掲載期間 6～11月
¥ 税込4万円以上(見積りにより決定します)
申 3月1日(水)～4月7日(金)に、人事課へ。
※申込用紙は市ホームページで入手可
問 人事課 TEL 20-1222

◎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



感染症拡大防止のため、お知らせした内容が変更となる可能性があります。最新情報はホームページや担当課などでご確認ください。また、催しなどに参加する際はマスクの着用など感染防止対策の徹底にご協力ください。

万葉集全20巻朗唱の会 お出かけ・どこでも朗唱 in勝興寺

内 万葉集朗唱動画撮影(希望者は万葉衣装を着用できます)

※撮影した動画は令和5年度万葉集全20巻朗唱の会で放映

※朗唱者にはオリジナルグッズプレゼント

時 3月25日(土)午前10時～
午後3時30分

所 勝興寺

¥ 無料

申 3月22日(水)まで直接か郵送、ファクス、Eメールで申込書を
観光交流課(〒933-0029高岡市御旅屋町101御旅屋セリ
オ5階 FAX 20-14963 kankou@city.takaoka.lg.jp)へ。

問 観光交流課 TEL 20-1301



たかおか
道しるべHP

風と緑の楽都音楽祭

TAKAOKA春の音楽祭

「東欧に輝く音楽

～プラハ、ウィーン、ブダペスト～」



①WingWing* Classic!東欧のピアニスト「ルーカス・ヴォンドラチェク公演」

時 4月30日(日)午後2時開演

所 生涯学習センターホール

出演 ルーカス・ヴォンドラチェク

¥ 一般2,000円、高校生以下1,000円
(当日500円高・全席指定)

定 400人(申し込み順)



②「名古屋音楽大学シンフォニック・ウィンズ公演」

時 5月1日(月)午後6時30分開演

所 高岡文化ホール

出演 田中祐子(指揮)、名古屋音楽大学シン
フォニック・ウィンズ、森雅史(ゲスト)

¥ 一般1,500円、高校生以下1,000円
(当日500円高・全席自由)

定 600人(申し込み順)



③WingWing* Classic!東欧のコラスグループ ランチタイムコンサート

「ムジコロレ公演」

時 5月2日(火)午後0時15分開演

所 生涯学習センターホール

出演 ムジコロレ

¥ 500円(全席自由)

定 400人(申し込み順)



■いずれも、**申** チケットは生涯学習センター、Uホール、アーツナビなどで
販売します。

※電話予約も可

※未就学児入場不可

※車椅子利用者は事前にお電話ください。

申 文化振興事業団 TEL 20-1560



催

し



里山交流イベント

里山交流センター
椎茸コマ打ち・ランブシェード作り

時 3月19日(日)午前9時30分～正午

定 20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

※未就学児は参加不可

※椎茸の原木は1本支給。追加する場合は、1,000円/本が必要です(4本まで)

申 3月8日(水)正午まで、直接か郵送、Eメールで、住所・氏名・電話番号・参加人数・区分(①②)・原木追加数を、里山交流センター(〒933-0968高岡市国吉1324-1 TEL satoyama@p2.tcnet.ne.jp)へ。

※電話での申し込みは不可

所 里山交流センター TEL 31-6617

TAKAOKA 西へ東へ。

パープルお出かけコンサート

「和田音楽工房」

歌とギターで時を超えて名曲を

出演 「和田音楽工房」和田理名・和田敬三

曲名 愛燦燦ほか

時 3月11日(土)午後1時30分開演

所 ウイング・ウイング高岡1階リトルウイング

定 80人(先着順)

¥ 無料

問 文化振興事業団 TEL 20-1560



芸文ギャラリー

◇**展覧会**「おいしいうつわ展 '23」

富山大学芸術文化学部(学)の学生による展覧会です。

時 3月3日(金)～12日(日)の午前11時～午後7時

休館日 3月8日(水)

¥ 無料

問 芸文ギャラリー TEL 25-6078

勝興寺国宝指定関連事業 特別展示「勝興寺に残る古典籍」

所問 万葉歴史館 TEL 44-5511

勝興寺国宝指定関連事業として、勝興寺に残る古典籍のなかから、家持が数多くの歌に詠んだ「布勢の水海」ゆかりの「布施湖八勝」、人麻呂影供に使用されたと考えられる「人麿像」、さらに「源氏物語」「竹取物語」などの古典文学作品を展示します。

時 3月15日(水)～4月10日(月)

午前9時～午後5時(入館は午後4時15分まで)

※4月の開館時間は、午前9時～午後6時まで(入館は午後5時15分まで)

休館日 火曜日(3月21日(火・祝)は開館し、翌3月22日(水)は休館)

¥ 一般300円、65歳以上240円、中学生以下無料、団体(20人以上)240円



催し

万葉線 「国際交流電車」～カナダ編～

貸切の万葉線車両内などで、外国人講師が母国の文化紹介や日本と海外の共通点や違いを紹介し、海外の文化体験などを通じて日本と世界の魅力を再発見します。

時 3月18日(土)午前9時30分～午後0時30分

対 20歳以上

定 16人(申し込み順)

¥ 1,000円

申問 申し込みフォームから総合交通課 TEL 20-1139へ。



申込フォーム

ウィリアム・モリス 英国の風景とともにめぐるデザインの軌跡

所問 美術館 TEL 20-1177

今もなお人々を魅了するモダン・デザインの父、ウィリアム・モリス(1834-1896)。モリスと仲間たちの手掛けた作品に、現在の風景写真を組み合わせ、モリスの生涯とデザインの軌跡をたどります。

時 3月18日(土)～5月7日(日)

午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)

※3月18日(土)は午前10時30分から開場

休館日 月曜日(5月1日(月)は臨時開館)

¥ 一般1,200円(前売・団体・シニア900円)、大学・高校生700円(団体560円)、中学生以下無料



ウィリアム・モリス
《いちご泥棒》1883年、
Photo©Brain Trust Inc.

「ワンダーフォト写真展」2022-2023

所問 ミュゼふくおかカメラ館 TEL 64-0550

毎年当館がジュニアから一般まで地域を問わず広く作品を募集する「ワンダーフォトコンテスト」。今年のテーマは「たいせつなもの」。昨年7月より募集を開始し、身近な風景や笑顔はじけるポートレートなど今回も全国からバラエティ豊かな作品が集まりました。また、地域で活躍する作家会員による富山県写真家協会作品及び富山県写真連盟作品も併せて展示します。

時 3月26日(日)までの午前9時～午後5時

(入館は午後4時30分まで)

休館日 月曜日

¥ 一般300円、大学・高校生200円、中学生以下無料 ※土・日曜日は高校生無料



ジュニア部門/大賞
「ぼくのあいぼう」永原未智



一般部門/大賞「もしもしお兄ちゃんだよー!」網谷昭

Uの祭典

◇作品展示

時 3月10日(金)午後1時～午後5時

11日(土)午前9時～午後5時

12日(日)午前9時30分～午後3時

◇12日(日)のイベント

①「作って飛ばして遊ぼう」…午前9時～午前11時30分・午後1時～午後2時

②UVレジンでストラップを作ろう…午前9時～午前10時・午前10時15分～午前11時15分

③ノルディックウオーク無料体験会…午前10時～午前11時30分

④花のブックマーカー作り…午前10時～正午

⑤紙芝居・読み聞かせ…午前11時～午前11時20分

⑥春のコケ玉作り…午後1時30分～午後2時30分

⑦高岡フィルハーモニー管弦楽団演奏…午後1時30分～午後2時30分

定 ②各回10人、③20人、④20人⑥10人(いずれも先着順)

¥ イベントの②、⑥は500円(その他は無料)

申 3月6日(月)から電話でイベントの②は福岡中央公民館 TEL 64-1031、③は遊・Uクラブ TEL 64-1437へ。(その他は申し込み不要)

■いずれも、所 Uホール

問 福岡中央公民館 TEL 64-1031

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



感染症拡大防止のため、お知らせした内容が変更となる可能性があります。最新情報はホームページや担当課などでご確認ください。また、催しなどに参加する際はマスクの着用など感染防止対策の徹底にご協力ください。

スポーツ

体育協会

コース名(曜日)	期間	時間	定員	申込開始	ところ・申込先
① 中級テニス(月)	4/ 3~3/25	10:00~12:00	15	3/ 6(月) 9:30	ス
② 中級テニス(水)	4/ 5~3/27	10:00~12:00	30		
③ 初級テニス(水)	4/ 6~3/28	10:00~12:00	15		
④ 中級テニス(金)	4/ 7~3/29	10:00~12:00	15		
⑤ ヨーガA(月)	4/10~3/25	14:00~15:00	16	3/13(月)13:30	東
⑥ ヨーガB(月)	4/10~3/25	15:10~16:10	16	3/13(月)14:40	東
⑦ ヨーガA(水)	4/12~3/27	10:00~11:00	16	3/15(水) 9:30	竹
⑧ ヨーガB(水)	4/12~3/27	11:10~12:10	16	3/15(水)10:40	竹
⑨ ヨーガA(木)	4/13~3/21	18:30~19:30	16	3/23(木)18:00	竹
⑩ ヨーガB(木)	4/13~3/21	19:40~20:40	16	3/23(木)19:10	竹
⑪ かんたんエアロ&ストレッチ(月)	4/10~3/25	10:30~11:30	15	3/20(月) 10:00	竹
⑫ エンジョイエアロピクス(月)	4/10~3/25	19:00~20:00	15	3/20(月) 18:30	竹
⑬ かんたんエアロ&ストレッチ(水)	4/13~3/21	13:30~14:30	15	3/23(水) 13:00	竹
⑭ 気軽にフラでエクササイズ(月)	4/10~3/25	13:30~14:30	15	3/20(月) 13:00	竹
⑮ スローエアロピクス(月)	4/10~3/25	15:00~16:00	15	3/20(月) 14:30	竹
⑯ ストレッチ&お腹引き締め(金)	4/14~3/29	13:30~14:30	15	3/24(金) 13:00	竹
⑰ 3B 体操(水)	4/13~3/14	14:00~15:30	15	3/16(水) 13:30	東
⑱ 太極拳(水)	4/12~3/27	13:30~15:00	15	3/15(水) 13:00	竹
⑲ 太極拳(金)	4/14~3/29	10:30~12:00	15	3/24(金) 10:00	竹
⑳ かんたんストレッチ&ウォーキングI(金)	4/14~3/29	10:00~11:30	15	3/17(金) 9:30	東
㉑ かんたんストレッチ&ウォーキングII(金)	4/14~3/29	14:00~15:30	15	3/17(金) 13:30	東
㉒ 初心者~中級テニス(日)早朝	4/ 9~6/ 4	7:00~ 8:30	40	3/16(日) 9:00	ス

対 一般男女(高校生以下は不可)

¥ ①~④9,000円/10回⑤~⑯6,500円/10回⑳㉑4,000円/10回㉒7,500円/8回

所 ス…スポーツコア、東…東洋通信スポーツセンター、竹…竹平記念体育館

申 受講料を添えて、各申込先へ。

問 スポーツコア TEL 20-1155、東洋通信スポーツセンター(体育協会) TEL 26-5225、竹平記念体育館 TEL 26-6001

ひなフェスin山町ヴァレー&サカサカ

音楽やクラフト、茶道などの文化に気軽に触れられるイベントを開催します。大人も子どもも一緒に高岡の文化を楽しみませんか。



市HP

時 3月12日(日)午前10時~午後4時

所 山町ヴァレー、サカサカ

問 文化振興課 TEL 20-1255

高岡地区広域圏からのお知らせ

◇みなとがわ のみのいち(氷見市)

内 子どもから大人まで楽しめるマーケットイベントを開催します。飲食・クラフト・アンティーク雑貨など、個性あふれるお店が大集合します。

時 3月19日(日)午前10時~午後3時

所 みなとがわ倉庫(氷見市朝日本町)、市民会館跡地(氷見市本町)

問 氷見まちづくり協議会 TEL 75-3640

◇林家たい平 独演会(小矢部市)

笑点でもお馴染み、たい平師匠の高座をお楽しみください。

出演 林家たい平、林家あずみ(三味線漫談)

時 3月16日(木)午後6時30分開演(午後6時開場)

所 クロスランドおやべメインホール

¥ 前売3,500円(当日4,000円)

※全席指定

※未就学児入場不可

問 クロスランドおやべ TEL 68-0932(水曜休館)

◇酒とり祭(小矢部市)

小矢部市の無形民俗文化財に指定されているお祭りです。無病息災や五穀豊穡を祈願し、ふんどし姿の男衆が、神官から柄杓で受けた御神酒を境内にまいたり、参拝者や見物客にふるまうという、全国的に珍しい奇祭です。

内 神事、獅子舞奉納、ふるまい酒

時 4月23日(日)午後4時30分

所 下後亟神明宮(小矢部市下後亟)

問 小矢部市観光協会 TEL 30-2266

市民歩こう会&会員募集

問 体育協会 TEL 26-5225

◇二上山万葉コース(約5km)

時 4月2日(日)午前9時

所 高岡駅改札前集合(集合し、JR氷見線で伏木駅へ)

¥ 200円(会員無料、交通費自己負担)

持 昼食

◇市民歩こう会 会員募集

県内を中心に年間13コースを計画しています。会員になると会員証の発行や参加料割引などの特典があります。

年会費 2,000円

申 3月23日(日)午前9時から、年会費を添えて、体育協会へ。



教室名(曜日)	期間	時間	ところ	対象	定員	料金(円)
①トランポリン(水)	5/10~ 7/12	18:00~19:00	Uホール	小学生	10	9,000
		19:05~20:05			10	9,000
	9/27~12/6	18:00~19:00			10	9,000
		19:05~20:05			10	9,000
②RAKU スポ(月)	通年	18:00~19:00		小学生	20	▪会員:3,000/月 ▪一般:5,000/月
③ジュニア硬式テニス(木)	通年	18:30~19:30		小学生	20	▪会員:3,000/月 ▪一般:5,000/月
④キッズリズムダンス(木)	通年	17:00~18:00		小学生	20	▪会員:3,000/月 ▪一般:5,000/月
⑤リフレッシュヨガ(月)	通年	10:00~11:00		一般	20	▪会員:2,000/月 ▪一般:4,000/月
⑥ピラティス(月)	通年	19:30~20:30		一般	20	▪会員:2,000/月 ▪一般:4,000/月
⑦フラダンス(第1・3水)	通年	19:00~20:30		一般	20	▪会員:9,000/年 ▪一般:18,000/年
⑧はじめてのピラティス(木)	通年	10:00~11:00	一般	20	▪会員:2,000/月 ▪一般:4,000/月	
⑨ボディメイクヨガ(土)	通年	19:00~20:00	一般	20	▪会員:2,000/月 ▪一般:4,000/月	
⑩はじめての太極拳(土)	通年	9:15~10:45	一般	20	▪会員:2,000/月 ▪一般:4,000/月	
⑪ノルディックウォーク教室(月)	4/3~6/12	13:30~15:00	一般	20	▪会員:4,000/期 ▪一般:8,000/期	
⑫ポールストレッチ(第1・3土)	4/8~7/15	11:00~12:00	一般	15	▪会員:5,000/期 ▪一般:8,000/期	
	8/5~11/18	11:00~12:00	一般	15	▪会員:5,000/期 ▪一般:8,000/期	
	12/2~3/16	11:00~12:00	一般	15	▪会員:5,000/期 ▪一般:8,000/期	
	4/8~7/22	19:30~20:30	一般	20	▪会員:5,000/期 ▪一般:8,000/期	
⑬パンチングフィットネス(第2・4土)	8/5~11/25	19:30~20:30	一般	20	▪会員:5,000/期 ▪一般:8,000/期	
	12/9~3/16	19:30~20:30	一般	20	▪会員:5,000/期 ▪一般:8,000/期	

申 ①3月15日(水)~20日(月)②~⑬会員は3月15日(水)(一般は3月23日(木))午前9時から、受講料を添えて、遊・Uクラブへ(申し込み順。①のみ定員を超えた場合は抽選)

◎アイコンの説明

内容 時 所 ところ 対 対象 定 定員 料 料金 持 持ち物 申 申し込み 問 問合先

◇ノルディックウォーク 無料体験会

時 3月12日(日)午前10時~午前11時30分

所 Uホール

定 20人(先着順)

料 無料

持 ノルディックポール、タオル、飲み物、上履きシューズ

※ポールの貸出可(無料)

申 3月6日(月)午前9時から直接、Uホールへ。

問 遊・Uクラブ事務局 TEL 64-1437



サンライフ高岡

所 間 サンライフ高岡 TEL 44-7073

教室名(曜日)	期間	時間	定員	料金(円)
①リフレッシュヨガ(火)	4/ 4~6/27	9:45~10:45	20	7,500
②簡単ストレッチ&フットマッサージ(火)	4/ 4~6/27	9:30~10:30	17	6,500
NEW ③脂肪燃焼ピラティス(火)	4/ 4~6/27	10:45~11:45	17	7,500
④自彊術(火)	4/ 4~6/20	13:00~14:30	17	6,500
⑤からだ調整ピラティス(火)	4/ 4~6/27	18:15~19:15	17	8,500
⑥パンチエクササイズ(火)	4/ 4~6/27	19:30~20:30	20	6,500
⑦健康リズム体操(水)	4/ 5~6/28	10:00~11:30	40	5,500
⑧機能改善体操(水)	4/ 5~6/28	10:00~11:00	20	6,500
⑨マットピラティス(水・木)	4/ 5~6/28	14:00~15:00	20	各 8,500
⑩姿勢改善ストレッチ(水)	4/ 5~6/28	19:00~20:00	18	7,500
⑪健康ヨガ(木)	4/ 6~6/29	10:30~11:30	20	7,500
⑫ひざ・腰ストレッチ体操(金)	4/ 6~6/29	14:00~15:00	20	各 7,500
⑬スポーツフラダンス(木)	4/ 6~6/22	13:40~14:40	17	7,000
⑭筋膜リリースストレッチ(木)	4/ 6~6/29	18:30~19:30	20	7,500
NEW ⑮脂肪燃焼エアロ(木)	4/ 6~6/29	19:15~20:15	17	7,500
⑯ウォーキング・健康リズム体操(金)	4/ 7~6/30	9:30~10:30	40	5,500
⑰ストレッチ・健康リズム体操(金)	4/ 7~6/30	10:40~11:40	40	5,500
⑱セルフ整体(金)	4/ 7~6/16	13:00~14:30	20	7,000
⑲からだ改善ヨガ(金)	4/ 7~6/30	19:00~20:00	20	7,500
⑳かんたんエアロビ(金)	4/ 7~6/30	19:30~20:30	17	7,500
㉑太極拳(土)	4/ 1~6/24	10:00~11:30	40	5,500
㉒効果的トレーニング(土)	4/1・5/6・6/3	18:30~19:30	20	4,000(利用券付)
㉓いろいろ楽しいレッスン(土)	4/ 1~6/24	10:00~11:40	20	6,500

持 運動できる服装、上履きシューズ、ヨガマット

申 3月7日(火)から、受講料を添えて、サンライフ高岡へ。(無料体験もできます)