



冬のTTS富山 健康スポーツフェスタ

〒 太陽スポーツ富山店 ☎425-1030
〒 TTS ☎482-3377
✉ otoiawase@toyama-tts.jp
🌐 <https://toyama-tts.com/>
〒 スポーツ健康課 ☎443-2141

運動不足になりがちな季節ですが市総合体育館付近の施設を使って“健康で元気に動ける”体づくりを始めてみませんか。

申込方法 ※応募多数の場合抽選。

1月13日(金)までに、TTSホームページ(<https://toyama-tts.com/>)、または申込フォームから申し込んでください。



申込フォーム

1月21日(土)

スポーツ版人間ドック

自分の体の状況を、年代別に無理なくチェックし、今後の健康のために必要な情報をお知らせします。



<60歳以上の方向けプログラム>

生活に必要な「歩行」に関わる運動能力を確認し、本来の体の使い方を学んで健康寿命を延ばしましょう。

時間 9:30~12:00

- 内容
- ・5m歩行/30秒間立ち座り/足踏み/反射反応/ボール投げ
 - ・ウォーキング教室
 - ・ノルディックポールを使った歩き方講習

<40~50代の方向けプログラム>

特に運動習慣のない方や運動不足を感じる方向けです。現状を正しく把握し、頑張れる体づくりを学びましょう。

時間 13:30~15:00

- 内容
- ・走る/飛ぶ/投げる/登る/敏捷性のテスト
 - ・身体のスムーズな動かし方講座
 - ・自宅でできるスポーツエクササイズ講習

[共通項目]

場所 サンフォルテ多目的ホール ★どちらのプログラムにも足型測定/体組成測定があります。

定員 各30人 費用 2,000円 講師 油谷信隆さん(株アルプス代表、(公)日本健康スポーツ連盟理事)

1月22日(日)



運動することで血行が良くなり冷えの解消にもつながります♪

からだの内側からポカポカ美調律ストレッチ

時間 ①9:30~10:30 ②13:00~14:00

場所 TTSスタジオ

対象 40~70代の方 定員 各12人 費用 1,500円

講師 関澤知恵さん(からだ美調律®インストラクター)

春に間に合う

超初心者ランニングクリニック

時間 9:30~10:30

場所 サンフォルテ多目的ホール

対象 40歳以上の方 定員 10人 費用 500円

講師 田中寿美子さん(日本ランニング学会指導員)

栄養学講座

「免疫力を高めて冷やさないカラダづくり」

時間 11:00~12:00 場所 TTSカフェ

内容 免疫力を高める食材と簡単レシピの紹介

対象 40~70代の方 定員 10人 費用 500円

講師 浅島麻希子さん

(アスリートフードマイスター1級)

※免疫力を向上させるドリンクの試飲もあります。

冬場の肩こり解消ポールエクササイズ

時間 9:30~11:00 場所 TTSスタジオ

対象 30~70代の方 定員 20人 費用 500円

講師 全日本ノルディックウォーキング連盟公認指導員

※ノルディックウォーキングのポールを使います。

60歳からのピラティス

時間 ①11:00~11:40 ②11:50~12:30

場所 TTSスタジオ 対象 60歳以上

定員 各5人 費用 1,000円

講師 池端忍さん(ピラティスインストラクター)



60歳からはじめるゆったりヨガ

時間 14:15~15:15 場所 TTSスタジオ

対象 60歳以上 定員 15人 費用 1,500円

講師 Mariさん(ヨガインストラクター)

冬場の脂肪燃焼ヨガ体験!

時間 15:30~16:30 場所 TTSスタジオ

対象 20~50代の方 定員 15人 費用 1,500円

講師 Meiさん(ヨガインストラクター)



富山市長 藤井裕久

No.20 「お正月の思い出」

「もういくつ寝るとお正月 お正月には凧あげて こまをまわして遊びましょう 早くこいこいお正月♪」懐かしい滝廉太郎作曲の唱歌「お正月」である。自分が子どもの頃はよく歌ったものだが、残念ながら最近子どもたちが凧あげやこままわしをして遊んでいる風景はあまり見かけなくなった。しかし、今も保育園や幼稚園などでは12月にはこの歌を元気よく歌っているようである。

自分の子どもの頃を思い出してみると、お正月にはたくさんの楽しみがあった。正月だけは親も周りの大人も寛大になるのである。兄弟やいとこ、近所の子どもたちと夜遅くまで遊んでいてもあまり叱られなかった。紅白歌合戦が終わる大晦日の深夜には、しんしんと降り積もる雪を踏みしめ兄弟や近所の子どもたちと村の鎮守の除夜祭に出かけたものである。元旦には元旦祭が行われ、初詣にも出かけた。少なくとも三日間は大好きなお雑煮と正月の御馳走が食べられる。冬休みのため学校が休みになるのも嬉しかったし、友達から届く年賀状も待ち遠しかった。近所の里山でスキーやソリ遊びに興じた。そして何と言っても一番のお楽しみはお年玉であろう。子どもたちにとってお正月が待ち遠しいのは、今も昔も変わらないのである。さて、大人になって歳を重ねると、お正月を迎え

る準備が結構大変なことに気づく。最近は忙しさにかまけて大掃除を後回しにし、大晦日の夕方までかかることもしばしばである。我が家では、大掃除の大部分は主にお父さんの仕事なのである。そして、新しい年の幸せを運んでいただける年神様をお迎えするために、玄関先にしめ縄や門松を飾る。床の間にはお供物の鏡餅や神酒、掛け軸は天神様を飾る。富山では学問の神様である菅原道真公を天神様として飾る風習がある。菅原道真公は学識が高かったことから、子どもが賢くなるようにとの願いを込めて飾るのだと両親から聞いたことがある。最後に子どもたちへのお年玉を用意してから年越しそばをいただく。新年の1時間前によく正月準備が完了する。いつもギリギリセーフである。

年が明けて新しい1年が始まる。「あけましておめでとうございます。」というお正月の挨拶には、無事に年を越して年神様を迎えられたことに感謝するという意味がある。まさに今年も感謝からのスタートである。

また、「一年の計は元旦にあり。」と言われる。年頭に当たり「今年は何をするのか。」という目標をしっかりと定めることも大切なことであろう。趣味や仕事、人間関係、今年こそチャレンジしたい事などを思い描き、ノートに書き出すのも楽しいものである。

本年が皆さんにとって素晴らしい年になるよう心からお祈り申し上げます。



今月の 広報クイズ

SDGsの達成目標である〇〇〇〇年までに、私たち一人一人が今できることから実践してみましよう。

〇に入る数字は？

答「〇〇〇〇年」

はがきかEメールで、答と郵便番号、住所、氏名、年齢、連絡先(電話番号かメールアドレス)と「広報クイズ応募」と書いて、広報課(〒930-8510 新桜町7-38)へ(1人1通)。

広報とやまに対する意見・感想もお待ちしております。

締め切り▶1月18日(水)(必着) [E]kouhou-01@city.toyama.lg.jp

賞品▶500円分の図書カード(抽選で5人)

当選発表▶賞品の発送で代えさせていただきます。

前月の答え えごま 前月の応募総数 240件(正解数236件)



とやま情報局

今月の放送日 1月29日(日)11:45~

放送局 KNB北日本放送(1ch)



富山えごま

テーマ「市民に愛される富山えごま」

市が特産化を目指す「富山えごま」。富山えごま伝道師・パークマンサーさんの取り組みのほか、おいしくて健康に良い富山えごまの認定商品や、家庭で作れる簡単料理を紹介します。

市ホームページ(まちづくり・市政)⇒インフォメーション⇒とやま情報局