

＼からだを動かそう！／

Sports  
Seminar

## 市体育協会スポーツセミナー

LINE公式アカウントです。  
イベント情報などをお知らせします。

LINE



ホームページ

各申込期限までに、市体育協会ホームページ(<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>)から申し込んでください。

## 弓道秋期(昼・夜)

初心者のための入門コースです。

日時 9月1日～12月15日の(木)(全15回)

9:15～11:15、19:00～21:00

場所 市総合体育館 弓道場(湊入船町)

対象 高校生以上

講師 市弓道連盟

定員 各20人(応募多数の場合抽選)

費用 各12,000円(全15回分)

申込期限 8月21日(日)

## らくらくウォーキング

景色を楽しみながら、健康・体力づくりを目指します。

日時 9月6日～11月22日の(火)(全10回)

14:00～15:45

場所 市総合体育館周辺

講師 スポーツクラブ富山講師

定員 25人(応募多数の場合抽選)

費用 2,500円(全10回分)

申込期限 8月21日(日)

☎スポーツクラブ富山 ☎444-4649

## ゆるゆるエクササイズ

簡単な筋トレや有酸素運動で楽しく体を動かします。

日時 9月8日～10月13日の(木)19:30～20:30(全5回)

場所 体育文化センター(友杉)

対象 女性

講師 たけだ なおみ 竹田直美さん(みなみスポーツクラブ講師)

定員 25人(応募多数の場合抽選)

費用 3,000円(全5回分)

申込期限 8月24日(木)

☎体育文化センター ☎429-5695

## ウォーキングセミナー&amp;ミニウォーク

歩き方や運動効果を学び、約4.5kmをウォーキングします。

日時 9月18日(日)9:00～12:00(受付8:40～)

場所 市総合体育館 第2アリーナ、体育館周辺(湊入船町)

対象 ウォーキングとノルディックウォーキングに興味がある方

講師 市体育協会スポーツ指導員、

TOYAMAウォーキングリーダー

定員 40人(応募多数の場合抽選) 費用 500円

申込期限 9月7日(木)

☎市体育協会 ☎432-1117

## たいきょうウォーキングイベント(9月～3月)

参加費 各200円(小学生以上)

| 開催日 | イベント名(行き先など)                  | 距離    | 定員  | 問い合わせ         |           |
|-----|-------------------------------|-------|-----|---------------|-----------|
| 9月  | 4日(日) ノルディックウォーク              | 4.5km | 40人 | 2000年体育館      | ☎420-2000 |
|     | 11日(日) 富山湾と水橋まちウォーク           | 8 km  | 40人 | 勤労身体障害者体育センター | ☎478-4951 |
|     | 25日(日) とよた遺跡・石仏巡りスタンプラリーウォーク  | 10km  | 50人 | 東富山体育館        | ☎438-7500 |
| 10月 | 2日(日) 富山駅北から北代自然巡りウォーク        | 10km  | 40人 | 大山総合体育センター    | ☎483-0059 |
|     | 10日(祝) 呉羽丘陵ウォーク               | 5 km  | なし  | 市体育協会 事務局     | ☎432-1117 |
|     | 11日(火) ウォーキングでYOGA(秋)         | 5 km  | 40人 | 県営富山武道館       | ☎431-0170 |
|     | 22日(土) 白鳥城址から立山連峰を望むウォーク      | 10km  | 50人 | スポーツクラブ富山     | ☎444-4649 |
| 11月 | 1日(火) 岩瀬サイクリングロードからイチョウ並木ウォーク | 9 km  | 40人 | 市民球場          | ☎451-0900 |
|     | 13日(日) 八尾おわら坂の町ウォーク           | 4.5km | 40人 | アイザックスポーツドーム  | ☎468-0971 |
|     | 27日(日) 富立大橋と立山連峰を仰ぐウォーク       | 9 km  | 40人 | 2000年体育館      | ☎420-2000 |
| 12月 | 11日(日) まちなか探訪ウォーク             | 5 km  | なし  | 市体育協会 事務局     | ☎432-1117 |
| 2月  | 5日(日) 山田かんじぎウォーク              | 3 km  | 20人 | 野外教育活動センター    | ☎457-2311 |
| 3月  | 12日(日) 中島閘門と富山県美術館をめぐるウォーク    | 7 km  | 40人 | 東富山温水プール      | ☎438-5601 |
|     | 19日(日) 芽吹きウォーク                | 8.5km | 50人 | 体育文化センター      | ☎429-5695 |

申込方法 開催日の約1カ月前から、市体育協会ホームページ(<https://taikyou-toyama.or.jp/>)または電話で申し込んでください(定員のないものは申込不要)。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

## 校区対抗戦 10月16日(日)開催

| 競技種目      | 会場                | 開会式  |
|-----------|-------------------|------|
| パークゴルフ    | 神通川緑地公園(婦中町上轡田)   | 8:30 |
| グラウンド・ゴルフ | 富山南総合公園芝生広場(友杉)   | 8:40 |
| ビーチボール    | 2000年体育館(天正寺)     | 9:00 |
| フレッシュテニス  | 八尾スポーツアリーナ(八尾町井田) | 8:50 |

**対象** 市内在住の18歳以上の方 **費用** 無料  
**申込方法** 9月30日(金)までに、各校区でとりまとめの上、各競技団体へ直接申し込んでください。

## ニュースポーツ体験会

カローリング、ディスコン、ボッチャを体験します。

**日時** 10月16日(日) 9:30~(受付 9:00~)  
**場所** 体育文化センター(友杉)  
**対象** 市内在住の方  
**定員** 60人程度(申込順)  
**費用** 無料  
**申込方法** 9月30日(金)までに、市体育協会ホームページ(<https://taikyou-toyama.or.jp/>)から申し込んでください。

## 特定健康診査・後期高齢者の健康診査(集団健診)を休日に実施します

費用無料

岡保険年金課 ☎443-2271、2063

| 開催日・受付時間            | 場所                | 定員  | 申込期限     | 申込先   |
|---------------------|-------------------|-----|----------|---|
| 9月3日(日) 8:00~11:00  | 鷺坂公民館(婦中町上田島)     | 70人 | 8月19日(金) | 富山市医師会健康管理センター<br>受付時間: (月)~(金) 9:00~16:00、<br>(土) 9:00~12:00 ☎422-4811 |
| 9月3日(日) 9:00~11:30  | 呉羽会館(呉羽町)         | 60人 | 8月19日(金) | 友愛健康医学センター<br>受付時間: (月)~(金)<br>8:00~17:00 ☎466-5544                     |
| 9月24日(日) 8:30~11:30 | 友愛健康医学センター(婦中町中名) | 30人 | 9月9日(金)  |   |

★10月以降も休日健診の実施を予定しています。

**対象** 富山市の国民健康保険に加入している40歳以上の方、または市内在住で後期高齢者医療制度に加入している方

**必要なもの** ・被保険者証  
 ・受診券

**申込方法** 各申込期限までに、電話で、各申込先へ(申込順)。

※対象者には5月に受診券を送付しています。  
 ※今年度、特定健康診査・後期高齢者の健康診査または人間ドック・脳ドックを受診した方(予定の方)は対象外です。  
 ※医療機関での個別健診も実施しています。  
 詳細は市ホームページをご覧ください。

市ホームページ▶



## 受講者募集

令和4年度後期(10月~令和5年3月)

## 動作訓練・スポーツ・教養教室

岡障害者福祉センター ☎428-0113 FAX428-0114  
 [受付時間] (火)~(土) 9:00~17:00 ※祝(休)を除く。

**対象** 市内に在宅で生活をしており、主治医の許可を得られる方で、次に該当する方

①障害者手帳などをお持ちの方

【注1】小学生以上 【注2】3歳以上

②3~12歳(小学生以下)、身体障害者手帳をお持ちの方

③3~12歳(小学生以下)、療育B判定手帳をお持ちの方

④18歳以上、療育手帳をお持ちの方

⑤18歳以上、障害者手帳などをお持ちの方

**費用** 無料(材料費が別途必要な教室もあります)

**申込方法** 8月23日(火)~9月3日(土)に、電話または直接、障害者福祉センター(障害者福祉プラザ: 蛸川)へ。

※新規優先。申込順。ただし③のみ応募多数の場合抽選。

定員に達しない場合、申込期間以降も随時受け付けます。

※聴覚障害や言語障害で、電話での申し込みができない方は、FAX(希望の教室名、住所、氏名、年齢、FAX番号、障害名、障害等級を明記)で申し込むこともできます。

### <個別指導対象の方向け>

| 対象 | 教室名                        | 日時  | 定員  |
|----|----------------------------|---|-----|
| ①  | 言語訓練【注1】                   | 第1(土) 午後(30分程度)                           | 4人  |
|    | 動作訓練教室<br>(ADL練習、マシン運動を含む) | (火)~(土)で週1回<br>(30分程度)                    | 15人 |
|    | 水泳・水中運動【注2】                | (水)で月1回<br>(毎回予約制) 14:45~16:45<br>(うち1時間) | 5人  |

### <集団での活動が可能な方向け>

| 対象 | 教室名               | 日時                  | 定員                       |
|----|-------------------|---------------------|--------------------------|
| ②  | スイミング☆キッズ(水泳)     | 第1(水) 15:45~16:45   | 5人                       |
| ③  | ウォーター☆キッズ<br>(水泳) | 初心者                 | 第2・4(土) 10:00~11:00 各3人  |
|    |                   | 経験者                 |                          |
| ④  | ハッスル☆マッスル(軽運動)    | 第1・3(土) 10:00~11:30 | 15人                      |
|    | 水中ウォーキング          | 初級                  | 10:00~10:40              |
|    |                   | 中級                  | (水)(木)(金) 10:40~11:20    |
|    |                   | 上級                  | 11:20~12:00              |
|    | 背泳ぎ               | 初級 (木)              | 14:45~15:45 4人           |
|    | クロール              | 初級 (木)              | 13:45~14:45 各4人          |
|    |                   | 中級 (水)              |                          |
| ⑤  | ボッチャ              | 第2・4(火) 13:45~15:15 | 10人                      |
|    | のびのびチューブトレーニング    | 第1・3(水) 10:00~11:30 | 15人                      |
|    | フライングディスク         | 第2・4(水) 10:00~11:30 | 10人                      |
|    | らくらくストレッチヨガ       | 初級                  | 第1・3(金) 13:45~15:15 各15人 |
|    |                   | 中級                  |                          |
|    | お花教室(フリースタイル)     | 第1(火) 13:45~15:15   | 6人                       |
|    | お茶教室(裏千家)         | 第3(木) 13:45~15:15   | 10人程度                    |
|    | ミュージックフレンド        | 第4(水) 10:30~11:10   | 10人程度                    |
|    | ちぎり絵教室            | 第4(木) 13:45~15:15   | 6人                       |