

# KARADA project 2022

## 秋のTTS富山 スポーツフェスタ

市総合体育館内にある、まちなかでのウォーキングやランニングの魅力発信する交流拠点施設「TOYAMA TOWN TREKKING SITE(TTS)」では、秋のスポーツフェスタを9月18日(日)、19日(祝)に開催します。

体のゆがみ補正や代謝が良くなるストレッチなど、健康で元気に動ける体づくりを始めてみませんか。

☎ 425-1030  
☎ 482-3377  
✉ otoiwase@toyama-tts.jp  
🌐 https://toyama-tts.com/  
📍 スポーツ健康課 ☎ 443-2141

### 申込方法

9月5日(月)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。 ※応募多数の場合抽選。



申込フォーム

★下記のほか、パークヨガ無料体験会、アクロヨガショーもあります。

### SUPヨガ体験会

水上に浮かぶStand-Up-Paddleboard(SUP)で自然を感じながらヨガに取り組み、インナーマッスルの強化や体のゆがみを改善します。 ※県カヌー協会協力。

日時 9月18日(日)12:30~13:30、14:00~15:00

場所 富岩運河(湊入船町) ※集合はTTS。

対象 20~50代の方

講師 松本幸代まつもとさちよさん(SUPヨガ富山主宰)

定員 各5人 費用 3,500円(保険料含む)



### ウォーキングクリニック

体に効くウォーキングを身に付け、生涯楽に歩くためのアドバイスをします。腰痛、膝の痛みで悩んでいる方は必見です。

日時 9月18日(日)9:00~10:30

場所 TTS前親水広場(雨天時はTTS内)

対象 20~60代の方

講師 田中寿美子たなかすみこさん(健康ウォーキング指導認定士)

定員 20人 費用 500円

### 美脚美尻骨盤ヨガ

日時 9月18日(日)①10:30~11:30、②12:00~13:00

場所 TTSスタジオ

内容 ①背骨ヨガ 背骨を整えて腰痛を緩和させます。  
②美脚美尻 股関節と肩回りにゆとりを持たせ、骨盤ヨガ 痛みを和らげながら理想の体へ導きます。

対象 20~50代の方

講師 湊 洋二みなと ようじさん(Yoga Studio INEX(札幌)主宰)

定員 各15人 費用 3,000円

### 脂肪燃焼ヨガ

筋肉が多い下半身をヨガのポーズで鍛え、脂肪燃焼させやすい体へと導きます。

日時 9月18日(日)16:00~17:00

場所 TTSスタジオ

対象 筋力不足が気になる20~50代の方

講師 Meiメイさん(ヨガインストラクター)

定員 15人 費用 1,500円

### 美調律体験会

股関節と骨盤を緩めて整えて、凝り固まった体を美しく調律します。

日時 9月18日(日)13:30~14:30、19日(祝)13:00~14:00

場所 TTSスタジオ

対象 20~50代の方

講師 関澤知恵せきざわともえさん(からだ美調律®インストラクター)

定員 10人

費用 1,500円

### ランニングクリニック

体が整う走り方で快適なランニングライフをサポートします。練習量や走行距離に見合った目標設定のポイントを教えます。

日時 9月19日(祝)9:30~11:30

場所 TTS前親水広場(雨天時はTTS内)

対象 20~60代の方

講師 磯野あずさいその あずささん(元マラソン選手・2017年富山マラソン優勝者)

定員 20人 費用 2,000円

### キックボクシング体験

日時 9月19日(祝)①15:00~16:00、②16:00~17:30

場所 TTSスタジオ

内容 ①キッズクラス 全身を使って運動する楽しさを味わいます。  
②男女混合クラス 初めての方でも、パンチやキックの動作を丁寧に指導します。

対象 ①未就学児~小学生、②20~50代の方

講師 Mioミオさん(キックボクシングコーチ)

定員 各10人 費用 ①800円、②1,500円

### ふわりタイマッサージでデトックスYOGA

筋膜に働きかけ柔軟性を高めるので、骨盤調整に大変効果的です。

日時 9月19日(祝)11:45~12:45

場所 TTSスタジオ

対象 20~50代の方

講師 Michiyoミチヨさん(ヨガインストラクター)

定員 10人 費用 1,000円(ペアで参加の場合は1,500円)

# 立山ウオーク&登山イベント



## ①森林セラピーウオーク&ヨガ

岡立山山麓森林セラピー基地推進事業実行委員会  
(大山観光開発㈱内) ☎482-1311

森林散策やヨガなどを行うほか、セラピー御膳を味わいます。

日時 9月10日(出)9:00~

集合場所 大山農山村交流センター(原)

定員 30人(応募多数の場合抽選)

費用 3,000円(ヨガ、セラピー御膳、温泉割引券付き)

申込期限 9月2日(金)(必着)

## ②大品山登山

岡立山山麓トレッキングイベント実行委員会  
(大山観光開発㈱内) ☎482-1311

森林浴を楽しみながら大品山<sup>おおしなやま</sup>山頂を目指す、  
上級者向けの登山です。

日時 9月17日(出)8:00~16:00

集合場所 らいちようバレー第2駐車場(原)

コース あわすの~大品山~<sup>ひつげんなめ</sup>百間滑

定員 50人(応募多数の場合抽選)

費用 3,500円(弁当・お茶付き)

申込期限 9月9日(金)(必着)

### [共通項目]

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

### 申込方法

各申込期限までに、往復はがきで、イベント名、郵便番号、住所、参加者全員の氏名、年齢、電話番号を、①は立山山麓森林セラピー基地推進事業実行委員会(〒930-1454 原55)、②は立山山麓トレッキングイベント実行委員会(住所は①と同じ)へ。ホームページ(<https://www.tateyama36.co.jp/>)からも申し込みできます。

## 常願寺ハイツ 秋の特別教室

岡常願寺ハイツスポーツ公園(立山町) ☎462-1164

| 教室名                      | 対象                                                        | 開催日(回数)                      | 時間          | 定員     | 受講料                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------|-------------|--------|---------------------------|
| ① 秋の短期水泳教室2022           | 3歳~小学生                                                    | 9月17日(出)~19日(祝)の3日間          | 8:50~10:00  | 50人    | 4,620円                    |
| ② 中高年からの<br>らくらく短期水泳教室   | 中高年の<br>水泳初心者                                             | 10月3日~12月26日(月)(全9回)         | 14:00~15:15 | 各20人   | 各13,200円                  |
|                          |                                                           | 10月5日~12月21日(火)(全9回)         |             |        |                           |
|                          |                                                           | 10月6日~12月22日(水)(全9回)         |             |        |                           |
| ③ 水中ウォーキング短期教室           | 中高年の<br>水泳初心者                                             | 10月3日~24日(月)(全3回)            | 11:15~12:30 | 各20人程度 | 全回参加13,200円<br>各月参加4,400円 |
|                          |                                                           | 10月31日~11月21日(月)(全3回)        |             |        |                           |
|                          |                                                           | 11月28日~12月26日(月)(全3回)        |             |        |                           |
| ④ <sup>ちよきん</sup> 貯筋運動教室 | 一人で運動できる<br>高齢者                                           | 10月6日~12月8日(水)(全9回)          | 9:45~11:00  | 10人程度  | 13,200円                   |
| ⑤ 親子ふれあいプール教室            | 6カ月~3歳のお子さんと保護者                                           | 10月6日、11月10日、24日、12月15日(全て水) | 10:30~12:30 | 各日20組  | 各日1組<br>1,100円            |
| ⑥ スイミングスクール体験            | ジュニアコースは、10、12月、大人コースは9~12月に開催します。<br>開催日など詳細は、問い合わせください。 |                              |             | 各日2人程度 |                           |
| ⑦ ジュニアテニススクール体験          | 小学1~3年生                                                   | 10~11月の(出)                   | 8:00~9:00   | 各日2人程度 | 1,100円<br>※1人1回のみ。        |
|                          | 小学4年生~<br>中学1年生                                           |                              | 9:00~10:00  |        |                           |
| ⑧ テニススクール<br>体験(成人)      | はじめて~初級                                                   | 10~11月の(月)                   | 10:00~11:20 | 各日2人程度 |                           |
|                          | 中級~上級                                                     | 10~11月の(金)                   |             |        |                           |

申込方法 9月1日(水)13:30から各開催日の前日(①は9月10日(出))までに、電話で、常願寺ハイツスポーツ公園へ(申込順)。

※②③⑤⑥はプール利用料(大人390円、子ども110円)が、④は施設利用料(440円)が、毎回別途必要です。

受講者募集 //

# 孫育てセミナー

祖父母の皆さん、新しい育児方法や子育て情報、子育てサポートのポイントについて学んでみませんか。



💡 こんなお悩みを解消します。

「新しい子育て情報を知り、親世代の相談にのってあげたい。」  
「孫と一緒に楽しく過ごしたいが、どう関わればよいのかわからない。」  
「子育てを手伝いたいけど、昔と子育て方法が違うこともあり、不安だ。」

💡 過去のセミナーではこんな感想をいただいています。

「明るく元気に孫育てをしていこうと思える話が聞けました。」  
「孫育てだけでなく自分自身の生き方にも役立ち、勇気づけられました。」  
「子育てでは悩んできましたが、今度は孫と楽しく関わりたいと思います。」

対象

市内在住の祖父母の方、これからお孫さんが生まれる予定の方  
(現在お孫さんがいない方でも参加できます)

時間

14:00～15:00

会場

CiC 3階 学習室 1～3  
(新富町一丁目)

定員

各回 25人(申込順)

費用

無料

各回の講座内容

|     | 開催日       | 講座名                                     | 講師                                       |
|-----|-----------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| 第1回 | 10月5日(水)  | 子育て・子育てを支える祖父母力                         | いするぎみずよ<br>石動瑞代さん<br>(富山短期大学 幼児教育学科 教授)  |
| 第2回 | 10月12日(水) | 育ちを支えるコミュニケーション                         | ながはらけいこ<br>永原圭子さん(言語聴覚士)                 |
| 第3回 | 10月20日(木) | 富山弁で『昔話』を話してみんげ                         | すずきゆうこ<br>鈴木優子さん(朗読家)                    |
| 第4回 | 10月26日(水) | パパ・ママを支えるための豆知識<br>-お家でできる子どものケアと受診の目安- | たけうちひろのり<br>竹内宏至さん<br>(富山市民病院 小児救急認定看護師) |
| 第5回 | 11月2日(水)  | コロナ禍でも！孫を育てる祖父母力                        | にしだてありさ<br>西館有沙さん<br>(富山大学人間発達科学部 准教授)   |

申込方法

9月2日(金)10:30から、電話で、子育て支援センターへ。  
申込時に受講したい講座名をお知らせください。 ※複数回の受講可。

問い合わせ

子育て支援センター(CiC 4階) ☎444-1110



# 図書館 セミナー&イベント

図図書館本館(西町) ☎461-3200

🌐 <https://www.library.toyama.toyama.jp/>

## ●おはなしおはなしおんがくかい2022

絵本の読み聞かせと、バイオリン・ピアノ・ハーモニカがコラボレーションします。

日時 9月19日(祝)14:00~14:45

場所 TOYAMAキラリ2階 ロビー(西町)

内容 読み聞かせ…「すてきな三にんぐみ」ほか  
曲目…「マドリガル」(シモネッティ)ほか

出演 藤田千穂さん(バイオリン)、藤井亜里沙さん(ピアノ)、  
比嘉祥人さん(クロマティック・ハーモニカ)、富山市  
立図書館よみきかせの会

対象 3歳以上 定員 100人(申込順) 費用 無料

申込方法 9月1日(休)~15日(休)に、電話または直接、図書  
館本館へ。ホームページからも申し込みでき  
ます。

## ●本館まると館内ツアー

図書館の見どころや、普段は入れないバックヤードを案内  
します。

日時 9月17日(出)

①親子向け(小学生とその保護者)…10:30~11:30

②一般向け…13:30~14:45

定員 ①8組程度、②15人(いずれも申込順)

費用 無料

申込方法 9月8日(休)~15日(休)に、電話または直接、図書館  
本館へ。ホームページからも申し込みできます。

## ●放送大学 夏のオープンセミナー

「情報科学から防災・減災を考える」

日時 9月3日(出)10:30~12:00

場所 図書館本館

講師 井ノ口宗成さん(富山大学学術研究部都市デザイン学系  
准教授)

定員 40人(申込順) 費用 無料

申込方法 事前に、電話かEメールで、講座名、氏名、電話番号  
を、放送大学富山学習センターへ。

📍 放送大学富山学習センター ☎0766-56-9230

📧 [toyama.sc@ouj.ac.jp](mailto:toyama.sc@ouj.ac.jp)

## パワーリハビリテーション教室

📍 長寿福祉課 ☎443-2061

軽い負荷でのマシントレーニングなどで、普段使っ  
ていない筋肉を刺激し、日常生活を快適に過ごせる体を目  
指します。

対象 市内在住の65歳以上の方(要介護者を除く)

※①のみ市内在住の65歳未満の方で、パーキンソン病や  
脳卒中などにより生活機能の低下が認められる方も対象。

料金 7,620円(全24回、保険料含む)

申込方法 8月31日(休)までに、電話または直接、長寿  
福祉課(市役所3階)へ。

※応募多数の場合、新規参加者を優先して抽選します。

※市内の通所事業所などでも、要支援者などを対象と  
した教室を開催しています。詳細は、お近くの地域包  
括支援センターへ問い合わせてください。

|   | 会場                      | 日時                                       | 定員  |
|---|-------------------------|------------------------------------------|-----|
| ① | 西保健福祉センター<br>(婦中町羽根)    | 9月7日(休)、9月12日~12月19日の(月)休<br>14:00~16:00 | 10人 |
| ② | ウィンディ(春日)               | 9月6日~11月29日の(火)休<br>14:00~16:00          | 8人  |
| ③ | 障害者福祉プラザ<br>(蛸川)        | 9月9日~12月7日の(火)休<br>9:30~11:30            | 8人  |
| ④ | 慈光園(西番)                 | 9月16日~12月9日の(火)休<br>14:00~16:00          | 10人 |
| ⑤ | 八尾健康福祉総合<br>センター(八尾町福島) | 10月3日~12月22日の(月)休<br>14:00~16:00         | 8人  |
| ⑥ |                         | 10月4日~12月23日の(火)休<br>9:30~11:30          | 8人  |

※会場の都合により日程が変更になる場合があります。

## コミュニティ・アーツ・ワークショップ2022 「おどるって、とってもナンバーバル！」参加者募集

📍 市民文化事業団 ☎445-5610 FAX445-5601

言葉に頼らない心地よさに身を任せ、楽器の生演奏や歌声  
に包まれ、自分オリジナルの表現を発見しましょう。

日時 10月1日(出)、2日(日)11:00~(各回60分程度)

場所 市民芸術創造センター舞台稽古場(呉羽町)

※10月2日(日)晴天時は、芝生エリアで開催予定。

対象 中学生以上で、聴覚に障害のある方、言語コミュニケー  
ションが苦手な方、このワークショップに興味のある方

講師 なかむらくるみさん(ダンスアーティスト)ほか

定員 各回15人程度(応募多数の場合抽選)

費用 500円(障害のある方の付き添いの方1人は参加無料)



申込方法 8月29日(月)~9月7日(休)にオーバード・  
ホールのホームページ(<http://www.aubade.or.jp>)  
から申し込んでください。

※インターネットでの申し込みが難しい場合は、電  
話またはFAXで連絡してください。