

まちなか健康カレッジ

ふれあい健康講座

時間 13:30～14:00 費用 無料

講師 市民病院・まちなか病院の医師、看護師、管理栄養士など

●まちなか病院(鹿島町二丁目)

開催日	テーマ
1月	がん免疫療法について
8月	糖尿病の検査について
22月	認知症の基礎知識

●まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

開催日	テーマ
2月	食中毒を防ごう
3月	熱中症について
4月	糖尿病ってどんな病気?
9月	お口の体操 ～食べる力を鍛えよう～
10月	大腸がんの見つけ方
11月	メンタルヘルス ～心の健康～
16月	転ばないための体力づくり ～やってみようロコモ体操～
17月	がんの痛みについて
23月	がん何でも相談室ってどんなところ?
24月	ママと赤ちゃんのための産後エクササイズ ※参加希望の方は、事前に電話で連絡してください。

岡市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

まちなか保健室

所 まちなか総合ケアセンター 費用 無料

●個別相談(健康、子育て、介護などに関する相談)

曜日・時間 毎週(金) 13:00～14:00

●ミニ講座 時間 14:00～15:00

開催日	テーマ
5月	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
12月	認知症を学び、認知症を予防しよう
19月	お手軽体操でリフレッシュ
26月	・がん体験者のお話と交流 ・気軽に始めて長続きできる簡単運動

※12日(金)、19日(金)、26日(金)の講座では、運動できる服装・くつで、タオル、飲み物を持参してください。

岡まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

開催日時 開催場所 内容 対象 定員
費用 申込方法 問い合わせ No. ページ番号

スポーツセミナー

各申込期限までに、市スポーツ協会ホームページから申し込んでください。
※応募多数の場合抽選。

ホームページ

おやこで運動あそび

時間 7月21日(日) 9:30～10:30(受付 9:00～)

所 体育文化センター(友杉)

対 年中・年長児とその保護者

人 20組40人 費用 1組530円 申込期限 7月7日(日)

岡体育文化センター ☎429-5695

てつぼうセミナー

①小学1・2年生向け(てつぼうの基本を身に付けよう)

時間 7月27日、8月3日、10日の(土) 13:30～14:30(全3回)

所 東富山体育館(米田) 人 20人 申込期限 7月10日(水)

②小学1～3年生向け(逆上がりなどに挑戦)

時間 7月29日(月)～31日(水) 13:15～14:15(全3回)

所 体育文化センター(友杉) 人 25人 申込期限 7月15日(祝)

[共通項目]

費用 3,100円(3回分)

①小学1・2年生向け 岡東富山体育館 ☎438-7500

②小学1～3年生向け 岡体育文化センター ☎429-5695

夏休みかけっこセミナー

時間 7月29日(月)～31日(水) ①9:30～10:30、②11:00～12:00

所 アイザック スポーツドーム(八木山)

対 ①小学1・2年生、②小学3～6年生

人 各45人 費用 各1,600円(3日間分) 申込期限 7月18日(木)

岡アイザック スポーツドーム ☎468-0971

大人の部活 ～ランニング部～

各種大会への出場・完走を目指して練習します。

※目標大会…TOYAMAパークランニングフェスタ6km・9km。

時間 7月23日～10月29日の隔週(火) 19:15～20:45(全8回)

所 アイザック スポーツドーム(八木山)

講師 磯野あずささん(女子マラソン元日本代表)

人 30人 費用 5,300円(8回分) 申込期限 7月17日(水)

岡市スポーツ協会 ☎432-1117

TOYAMAパークランニングフェスタ ～富山市クロスカントリー大会～

壮大で美しい立山連峰を背景に、青々とした芝生が広がる特設クロスカントリーコースを走ります。

ゲストランナーは、女子マラソン元日本代表の磯野あずささんです。

時間 10月26日(土) 9:15～ ※雨天決行。 所 富山県総合運動公園内(南中田)

人 1,000人(申込順) 対 小学生以上(小・中学生は保護者の同意が必要)

費用 一般3,500円、高校生以下2,000円、ファン・ラン1,500円、ファミリー・ラン2,000円(1組3名まで)

申 7月1日(月)～9月10日(火)にランネット(<https://runnet.jp/>)から申し込んでください。親子で一緒に参加できる
種目を新設しました!

岡市スポーツ協会 ☎432-1117

八尾B&G海洋センタープールイベント

●B&Gで過ごすわくわく5日間

プールや工作、八尾地域探検、電車で富山駅へ、自主学習など多彩なプログラムで過ごします。

期 7月29日(月)～8月2日(金) 9:00～15:00

対 小学3～6年生

人 20人(応募多数の場合抽選)

料 10,000円(施設使用料・昼食5日分を含む)

申 7月6日(土)までに、電話または直接、八尾B&G海洋センタープール(八尾町福島)へ。



●創立記念 お気軽ワンレッスン(全4回)

レッスン名	開催日	時間	定員
①クイックターン	6月25日(火)	14:30～	15人
②親子プール	6月26日(水)	10:15～	15組
③飛び込み	6月26日(水)	14:00～	10人
④中上級フィンスイム	6月27日(木)	14:00～	15人
⑤中級クロール	6月29日(土)	14:00～	15人

対 18歳以上 ※②は6カ月～3歳の子とその保護者。

料 300円(別途施設料が必要) ※②は1組500円(施設料含む)。

申 事前に、電話または直接、八尾B&G海洋センタープールへ。

※詳細は、ホームページ(<https://www.sportsmax.co.jp/yatsuobg/>)をご覧ください。

問 八尾B&G海洋センタープール ☎455-9000

市民登山教室



開催日 8月10日(土)～11日(祝)(1泊2日)(受付:10日5:30～)

集合 オーバード・ホール西側(県営武道館前通り:牛島町)

所 日本百名山「美ヶ原」(うつくしがはら)、「霧ヶ峰」(きりがみね)(長野県)

対 市内に在住か通勤・通学している18歳～70歳の方

人 30人(応募多数の場合抽選) ※申込は2人まで。

料 45,000円(宿泊費、交通費、保険料など含む)

申 7月1日(月)～10日(水)に、はがき(抽選結果通知用)

を持参の上、直接、スポーツ健康課(市役所7階)

へ。右の二次元コードからも申し込みます。



問 スポーツ健康課 ☎443-2141

市勤労者ソフトボール大会出場チーム募集

開催日 8月4日(日)、25日(日) ※雨天の場合は9月1日(日)。

所 岩瀬スポーツ公園ソフトボール広場(森五丁目)ほか

対 市内在住の勤労者か、市内に通勤している方のチーム

募集チーム数 72チーム(申込順) 料 1チーム10,000円

申 6月21日(金)～7月12日(金)(必着)に、郵送で、申込書を、市

ソフトボール協会事務局(〒939-8201 花園町三丁目2-21)

へ。申込書は、商工労政課(市役所7階)にあるほか、協会

ホームページ(<http://softball-toyamac.sakura.ne.jp/>)からダウンロードできます。

問 商工労政課 ☎443-2073

市民フラスアイベント



問 本社事業部 ☎493-1313 [E] info@siminplaza.co.jp

HP <https://www.siminplaza.co.jp/>

ます寿し・まち歩きツアー

親子向け ★ 親子で自由研究! ます寿司たんじょうのナゾ!? 6種食べ比べ

富山の歴史や食文化の発展を学び、ます寿しを食べ比べて、ワークシートを作成します。自由研究にもおすすめです。

日時 8月3日(土)、4日(日)、17日(土)、18日(日) 各9:30～11:30

定員 各24人(申込順)

費用 1人3,000円(大人と子どもで同一料金)

※未就学児で、ます寿しが不要の場合は無料。



一般向け ★ 特選VS定番!? ます寿し食べ比べと松川遊覧船

松川遊覧船とまち歩きで富山とます寿司の歴史を辿る体験型ツアーです。特選ます寿司の豪華食べ比べも。

日時 7月27日(土) 9:00～12:00

定員 16人(申込順)

費用 1人8,000円



申込方法 二次元コードから申し込みください。



親子向け



一般向け