

大沢野

大沢野
健康福祉センター
ウィンディ

富山市生きがづくり講座&多世代交流イベント 月イベントスケジュール

月イチ! イベント



多世代
交流講座

たこあつこの絵付け皿ワークショップ 10月10日(土) 13:30~14:30

場所: 創作工房

お皿をカリカリ・コリコリ削ると、少しずつ絵や模様が見えます。好きなイラストを自由に描いて、お気に入りのオリジナル絵付け皿を作りましょう!

当日参加
不可



◆対象: どなたでもご参加ください ◆講師: たこあつこ ◆協力: 笑顔スポーツ学園
◆参加費: 1,500円(材料費1,000円/完成品送料500円) ◆定員: 20名

姿勢ケアを体験して、 姿勢の大切さを知ろう

10月20日(火) 10:30~12:00
場所: 2F・視聴覚室

姿勢が崩れると、腰痛や肩こり、膝の痛みなどにつながる場合があります。姿勢についてのお話や体験を通して、正しい姿勢の大切さをお伝えします!

◆定員: 8名 ◆参加費: 無料
◆講師: 姿勢ケア富山



スマホひとつで旅上手! スマホ旅講座

10月22日(木) 13:30~15:00
場所: 2F・視聴覚室

旅行の計画・予約の立て方や、地図の見方など、スマホを使って旅を快適に楽しむコツを学びます。

TANO体験

◆定員: 10名 ◆参加費: 500円
◆講師: スマホインストラクターKOA



やってみよう! スクラッチアート

10月29日(木) 13:30~15:00
場所: 2F 視聴覚室

専用の紙を引っかくと、カラフルな色があがります。どんな模様になるかは楽しみ!自由に描いて、自分だけのアート作品を作ってみましょう!

◆定員: 5名 ◆参加費: 1,000円
◆講師: ココロのらくがき くれぶれ



当日参加
不可

イベントの
参加方法

お電話または申込フォームからお申込ください。

TEL 076-493-2550 (平日 9:00 ~ 18:00)
【株式会社アドマック】

申込締切: 対象講座開催の3日前

当日参加: 当日空きがあればご参加いただけます。

※当日参加不可の講座もございます。(講座案内をご参照ください)

申込フォームはコチラ



入り口について

上記イベントに参加される場合は、ウィンディ正面左側の
「大沢野老人福祉センター入口」からお入りください。

ウィンディ入口

老人福祉センター入口

こちらから

開催場所

大沢野健康福祉センターウィンディ 富山市春日96-1

問い合わせ

株式会社アドマック

TEL 076-493-2550 (平日 9:00~18:00)

富山市健康づくり拠点における交流イベント事業 業務受託者



富山市生きがいづくり講座&多世代交流イベント 月イベントスケジュール

八尾

八尾行政
サービスセンター

月イチ! イベント



多世代
交流講座

親子で一緒にスポトレin八尾町 10月24日(土) 10:30~11:30 場所:大会議室

音楽に合わせたリズムトレーニングや体幹トレーニング、スポーツオニゴっこなどを行います。お子さまたちはもちろん、親御さまも楽しく体を動かせるプログラムです!

- ◆定員: 10名 ◆参加費: 無料
- ◆講師: スポトレ富山 理学療法士 吉森彩



スポトレとは?

子どもたちが遊びながら体力や運動能力をつけ、楽しく学べるプログラム。様々な運動や遊びを通して、子どもたちの自信、チャレンジ精神、向上心を育みます。



身体を温める 中国茶

10月7日(水) 13:00~14:30 場所: 会議室 AB

身体を温める中国茶を、ゆっくりと味わいましょう。身体にやさしい中国茶の魅力や楽しみ方をご紹介します。はじめての方でも安心してご参加いただけます。

- ◆定員: 10名 ◆講師: 茶楽衆 森田清美
- ◆参加費: 500円 ◆協力: おおつか茶舗
- ◆持ち物: マグカップ・マグボトル



姿勢ケアを体験して、姿勢の大切さを知ろう

10月13日(火) 10:30~12:00 場所: 和室

姿勢が崩れると、腰痛や肩こり、膝の痛みなどにつながることがあります。姿勢についてのお話や体験を通して、正しい姿勢の大切さをお伝えします!

- ◆定員: 8名 ◆講師: 姿勢ケア富山
- ◆参加費: 無料



やさしいヨガ×癒しの生演奏で心も体も整えよう

10月15日(木) 10:30~12:00 場所: 大会議室

生演奏の中でヨガをする贅沢な時間を過ごしませんか。ヨガの後にほっこり茶話会もあります。体の気になること、お気軽にご相談ください。

- ◆定員: 12名 ◆参加費: 1,000円(お茶・お菓子付)
- ◆講師: 万行寺 寺ヨガ Tomoko先生+吉田智章(演奏)
- ◆持ち物: ヨガマット(別途 100円でレンタル可)

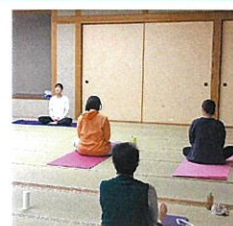


骨盤調整ヨガで日頃の疲れもスッキリ

10月21日(水) 13:30~14:30 場所: 大会議室

骨盤まわりを中心にゆっくり体を動かし、身体をスッキリ整えます。肩こりや腰痛が気になる方にもおすすめです。お子様連れでのご参加もOKです!

- ◆定員: 10名 ◆対象: 18歳以上
- ◆参加費: 500円 ◆講師: ひまわり 堀沙織
- ◆持ち物: ヨガマット(別途 100円でレンタル可)



イベントの
参加方法

お電話または申込フォームからお申込ください。

TEL 076-493-2550 (平日 9:00 ~ 18:00) 【株式会社アドマック】

申込締切: 対象講座開催の3日前

当日参加: 当日空きがあればご参加いただけます。

※当日参加不可の講座もございます。(講座案内をご参照ください)

申込フォームはコチラ



開催場所

八尾行政サービスセンター

富山市八尾町福島200

問い合わせ

株式会社アドマック

TEL 076-493-2550 (平日 9:00~18:00)

富山市健康づくり拠点における交流イベント事業 業務受託者