富山市生きがいづくり講座＆多世代交流イベント

11月イベントスケジュール

大沢野
大沢野
健康福祉センター
ウィンディ



秋を満喫！！健康ウォーキング教室

11月14日(土) 13:30～14:30

秋の景色を楽しみながら、正しい歩き方やウォーキングのコツを学び、楽しく健康づくりをしましょう。

※晴天時：視聴覚室に集合後、屋外でウォーキング / 雨天時：視聴覚室にて実施



◆対　象：どなたでも　◆参加費：無料
◆講　師：笑顔スポーツ学園 小川耕平　◆持ち物：飲み物（水分補給用）、タオル等

バランスボールを使った特別産後ケアプログラム！

11月6日(金) 10:30～11:30 場所：2F・視聴覚室

産後指導士と一緒に楽しく体を動かしましょう！
動きやすい服装でご参加ください。

◆定　員：10組　◆参加費：500円
◆講　師：Happy産後ケア
◆持ち物：飲み物（水分補給用）



骨盤調整ヨガで日頃の疲れもスッキリ

11月18日(水) 13:30～14:30 場所：2F・視聴覚室

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歳以上の方
◆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）



多肉植物で楽しくちま寄せしましょう！

11月26日(木) 13:30～15:00 場所：2F 視聴覚室

見た目がかわいらしく、育てやすい多肉植物「セダム」。さまざまな種類の多肉植物セダムを使って、ちんまりとかわいい寄せ植えを作ります。初めての方でも気軽に楽しみましょう！

◆定　員：10名　◆参加費：1,500円
◆講　師：多肉植物販売 chamiru



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。

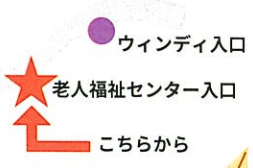
TEL 076-493-2550（平日 9:00～18:00）【株式会社アドマック】

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。



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

11月イベントスケジュール

富山市生きがいづくり講座＆多世代交流イベント

八尾
八尾行政サービスセンター

月イチ！イベント



中国茶講座

11月10日(火) 13:00~14:30 場所：大会議室

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：12名　◆参加費：500円　◆講　師：茶楽衆 森田清美
◆持ち物：マグカップ・マグボトル　◆協　力：おおつか茶舗

姿勢ケアを体験して、姿勢の大切さを知ろう

11月2日(月) 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　◆参加費：無料
◆講　師：姿勢ケア富山



スマホで楽しむ脳トレ＆パズル講座

11月19日(木) 13:30~15:00 場所：会議室A・B

指先を動かして、いつまでも若々しく！
パズルやクイズアプリを使って、楽しくスマホ操作も上達しちゃいましょう♪ 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



やさしい健康フラダンス ～頑張らずに笑顔で楽しもう～

11月27日(金) 13:30~14:30 場所：大会議室

運動が苦手でも、身体が固くても大丈夫。自分のペースで音楽に合わせて動くだけで、脳トレにもなります。一生モノの健康と笑顔を手に入れ、心も体も頭も若々しく！

◆対　象：どなたでも　◆参加費：500円
◆講　師：スマイルハートフラ イリカイマナ



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】

申込フォームはコチラ

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）

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