12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

大沢野

大沢野
健康福祉センター
ウィンディ

月イチ！イベント



多世代交流講座

※写真はイメージです。

新年を迎える しめ縄づくり

12月19日(土) 13:30～15:00 場所：創作室

手づくりのしめ縄で、新しい年を迎える準備をしませんか？
素敵なお正月飾りをつくりましょう！

◆定員：20名 ◆参加費：500円（材料費含む） ◆対象：どなたでも
◆講 師：笑顔スポーツ学園 ◆持ち物：特になし

LINE活用講座

12月3日(木) 13:30～15:00 場所：2F・視聴覚室

家族や友人との連絡がもっと楽しくなる便利な機能や、安心して使うための設定のコツをわかりやすくご紹介します。 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



やさしいヨガ ×癒しの生演奏で心も体も整えよう

12月16日(水) 10:30～12:00 場所：2F・視聴覚室

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)
◆持ち物：ヨガマット（別途100円でレンタル可）
◆講 師：HANA先生（ヨガ）＋吉田智章（演奏）



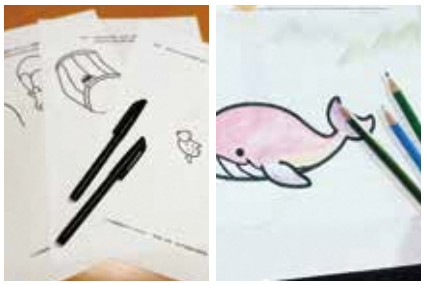
らくがきペイントで自分発見！

アートセラピストがひもとく、あなたの深層心理

12月17日(木) 13:30～14:30 場所：2F・視聴覚室

ラクガキを通して、アートセラピストがあなたの意外な一面を読み解きます。

◆定　員：10名 ◆対象：13才～シニア
◆参加費：500円 ◆持ち物：特になし
◆講　師：ココロのらくがき れぷれ 有若智子



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

12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



親子で一緒にスポトレin八尾町

孫と一緒も！

12月12日(土) 10:30~11:30 場所：八尾行政サービスセンター 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、スポーツオニごっこなどを行います。お子さんたちはもちろん、親御さんたち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 西野大助



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。

女性のための骨盤ケア

骨盤を整えて、軽やかな私へ。
～女性の健康と美しさをサポートします～

12月4日(金) 11:00～12:00 場所：和室

肩こり・腰痛・ぽっこりお腹・産後太り・尿もれ…。悩みは尽きませんが、その原因は骨盤まわりにあるかもしれません。骨盤まわりを整えることで姿勢が変わり、身体が変わる。美しい姿勢は、美腰と健康への第一歩です。骨盤まわりを整え、いつまでも若々しく元気な毎日を始めませんか？

◆定員：6名　◆参加費：500円(備品レンタル代)
◆講師：大家 三穂
◆持ち物：飲み物、バスタオルもしくはヨガマット



姿勢ケアを体験して、姿勢の大切さを知ろう

12月8日(火) 10:30～12:00 場所：会議室 AB

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



骨盤調整ヨガで日頃の疲れもスッキリ

12月9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)



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