

# とやまし市民生きがいつくり講座 & 多世代交流イベント

## 4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

月イチ★  
交流イベント

多世代交流講座



4月25日(土) 10:00 ~ 11:00

### 春のわくわく ストックウォーキング

場所：ウィンディ前集合  
※荒天の場合は、屋内で運動します。

春の大沢野の自然を味わうウォーキングにでかけませんか？  
ストックを両手に上半身の動きも大切にしながら、軽やかに歩きます。

◆講師：笑顔スポーツ学園 小川耕平 どなたでも参加できます  
◆参加費：無料（ストックレンタルの方は500円） 定員：30名



4月9日(木) 13:30 ~ 15:00

### かわいく寄せ植えした 多肉のリメイク鉢を飾ろう！

場所：2F 会議室 ◆定員：10名 費用：1,800円

スチール缶をリメイクしたオリジナルのおしゃれな鉢に、小さな多肉植物を植え込みます。育てやすくかわいい多肉植物の魅力をお伝えします。

講師：多肉植物販売 chamiru



4月18日(土) 10:30 ~ 12:00

### 歌って聴いて脳トレも 懐かしい歌で楽しい時間を

場所：交流ホール ◆定員：20名 費用：100円  
(飲み物付)

懐かしい歌（童謡・唱歌等）をみんなで歌いませんか？ 脳トレにもなるクイズや簡単な体操で楽しい時間をお届けします。

講師：音楽セラピスト 碓井 隆  
& チームUSP



4月23日(木) 10:30 ~ 12:00

### やさしいヨガ×癒しの生演奏で 心も体も整えよう♪


場所：交流ホール ◆定員：15名 費用：1,000円  
(お茶とお菓子付。ヨガマット必要な方+100円)

生演奏の中でヨガをする贅沢な時間を過ごしませんか。ヨガの後には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。

講師：万行寺 寺ヨガ  
TOMOKO先生+吉田智章(演奏)

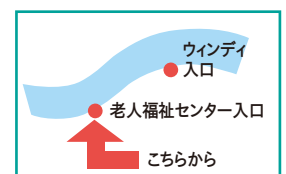


### イベント 参加方法

- ・お電話でのお申込 ▶ **TEL 076-461-3332** 【まちスポとやま】
- ・フォームからのお申込 こちらのQRコードから ▶  お申込みください
- ・当日参加 (当日空きがあればご参加いただけますが材料が必要なものは必ずご予約ください)

#### 入口について

上記の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 NPO 法人まちづくりスポットとやま (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)  
TEL076-461-3332 (平日8:30~17:30)



# とやまし市民生きがいがづくり講座 & 多世代交流イベント

## 4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★  
交流イベント



多世代交流講座

4月11日 土 10:00～11:30 (受付 9:30～)

場所：大会議室

### 一生歩ける体づくりは姿勢改善から

専門家が教える動きが健康増進や将来のフレイル予防にもつながります。若々しさを保つための姿勢や身体の使い方を実践してみましょう。子どもからシニアまでみんなで楽しく体を動かす講座です。



◆参加費：無料 定員：30名 (先着順)

TANO 体験

講師：スポトレ富山 理学療法士 西野大助、吉岡佳織、吉森彩

#### スポトレとは？

子どもから大人まで、運動能力に関係なくスポーツそのものを楽しむことができる運動プログラムです。

4月10日 金 10:00～12:00 (集合 9:45)

### 花咲く八尾の街めぐり散歩 ～とやまさくら守と～

春の花咲く八尾の山々を眺めながら街めぐり散歩。とやまさくら守とさまざまな桜のお話をしながら、旧町へ。甘酒がいただけるお味噌屋さんにも立ち寄ります。



集合：八尾町民ひろば ◆定員：15名 費用：無料

講師：とやまさくら守 大野博美

※荒天時は室内で桜のお話

4月15日 水 13:30～14:30

対象：18歳以上の方

### 骨盤調整ヨガで 日頃の疲れもスッキリ！

骨盤まわりを中心に身体を動かし、身体スッキリ。肩こり、腰痛の方にもオススメです。子連れ参加もOK。

場所：和室 ◆定員：12名 費用：300円  
(マット必要な方+200円)

講師：ひまわり 堀 沙織



4月28日 火 13:30～15:00

### 【スマホ講座】スマホの 危険性と安全な使い方講座

スマホの使い方に不安を感じていませんか？ スマホで起こりやすい詐欺やトラブルを紹介し、安心して使うためのポイントをお伝えします。

場所：会議室 AB ◆定員：10名 費用：300円

講師：スマホインストラクター  
KOA



TANO 体験

イベント  
参加方法

- ・お電話でのお申込 ▶ TEL 076-461-3332 【まちスポとやま】
- ・フォームからのお申込 こちらのQRコードからお申込みください▶
- ・当日参加 (当日空きがあればご参加いただけますが材料が必要なものは必ずご予約ください)



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 番地)

参加の際の  
ご注意

館内には自動販売機がございませんので  
イベント参加の際には水分補給できるものをご持参ください

問い合わせ

NPO 法人まちづくりスポットとやま

(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)  
TEL076-461-3332 (平日8:30～17:30)

