

5 とやまし市民生きがいづくり講座 & 多世代交流イベント

5月イベントスケジュール

2026

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

5月9日 土 13:30 ~ 15:00

もこもこカラフルでかわいい♪ 場所：2F・創作工房

多世代交流講座

モールフラワーで作る母の日ブーケ

カラーモールを使ってお花のブーケを作りましょう。母の日や父の日のプレゼントにも。小さなお子様でも簡単に作ることができるもこもこかわいいブーケです。

◆講師：笑顔スポーツ学園

◆参加費：500円 定員：先着30名（要事前予約）



5月11日 月 10:30 ~ 11:30

「姿勢ケア」を体験して 姿勢の大切さを知ろう

場所：視聴覚室 ◆定員：10名 費用：無料
（※姿勢調整体験は先着5名まで）

姿勢がよくなると、腰痛、肩こり、膝の痛みなどにつながりません。姿勢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！

講師：姿勢ケア富山

TANO 体験

姿勢チェックや楽しいゲームで身体を動かそう



5月13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！

場所：交流ホール ◆定員：15名 費用：300円
（マット必要な方+200円）

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。広々としたスペースで子連れ参加もOK。

講師：ひまわり 堀 沙織



5月30日 土 13:30 ~ 14:30

心身のレジリエンス向上のため 合気道を体験してみよう

場所：交流ホール ◆定員：15名 費用：無料

合気道に試合はありません。自分の心身の状態と向き合い、常に自然体を目指します。正しい姿勢と、深くゆっくりとした呼吸で心身のレジリエンスを高めましょう。

講師：里山合気会



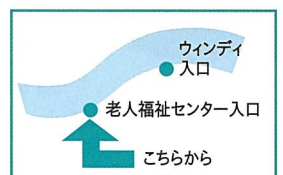
イベント 参加方法

- ・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）



5 とやまし市民生きがいづくり講座 & 多世代交流イベント 5月イベントスケジュール 2026

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

5月16日(土) 10:00～11:30 (受付9:30～) 場所：大会議室

「親子で学ぶ! かけっこが速くなる教室」

～おうちでもできるコツで、走るのがどんどん速くなる!～

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つながるスポトレ。今回は、足が速くなりたい小学生を対象に親子で取り組める基礎トレーニングを伝授します。

◆参加費:無料 対象:小学生とその保護者 15組(先着順)
講師:スポトレ富山 理学療法士 西野大助、吉岡佳織、吉森彩

TANO 体験

楽しいゲームや
姿勢チェックも

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。



5月20日(水) 13:30～14:30

音楽に合わせて 楽しく体を動かそう!



イスに座ったままでもできる気軽な体操です。聴きなじみのある懐かしくて軽快な音楽に合わせて、自然とリズムにのって楽しく体を動かします。

場所：会議室 AB ◆定員：15名 費用：無料 講師：健康運動指導士 伏木智子



5月22日(金) 13:00～14:30

はじめての中国茶講座 「烏龍茶のふるさと」



烏龍茶は中国本土と台湾で生産されており、地域で特色があります。今回は、烏龍茶の発祥の地の福建省を中心とした烏龍茶を皆さまと楽しみましょう。

場所：会議室 AB ◆定員：12名 費用：500円

講師：茶楽衆 佐野あずさ
協力：おおつか茶舗



5月25日(月) 10:30～11:30

バランスボールを使った 特別産後ケアプログラム!

場所：和室 ◆定員：10組 費用：500円

産後指導士と一緒に楽しく身体を動かしましょう。お子さんと参加できます。水分補給用の飲み物を持参して、動きやすい服装でご参加ください。

講師：Happy産後ケア



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)

