

6 とやまし市民生きがいきづくり講座 & 多世代交流イベント

6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



K-POP

6月27日(土) 10:00～12:00 場所：交流ホール

多世代交流講座

ミニ講座でいろいろな体験してみよう！ K-POPダンス&民族楽器体験

- ① K-POPを通してダンスに触れて、初心者の方もダンスが大好きな方もみんなで楽しく体を動かしましょう。
- ② 世界の楽しい楽器や民族楽器にふれてみよう！

MUSIC



TANO 体験
もあるよ▼

◆講師：富田桃花 (K-POPダンス)・吉田智章 (世界の楽器体験) ◆参加費：無料 定員：先着30名

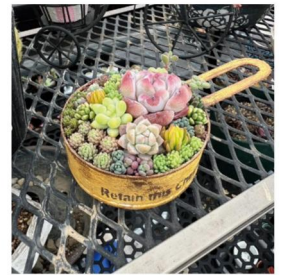
6月4日(木) 13:30～15:00

【多肉植物講座】ミニふるいを リメイクした缶に寄せ植え♪

場所：2F 会議室 ◆定員：10名 費用：1,700円

かわいくリメイクした「ミニふるい」にセダムをたくさん使って植えていきます。ピンセットで「ちまちま」楽しみながら寄せ植えしましょう。

講師：多肉植物販売 chamiru



6月13日(土) 10:30～11:30

40代からの姿勢改革。 踊って整える「健康美姿勢フラ」

場所：交流ホール ◆定員：20名 費用：500円 講師：スマイルハートフラ イリカイマナ

運動が苦手でも、体が硬くても大丈夫。ゆっくり、じっくり、一生歩ける体づくり。フラダンスのステップを覚えて「笑顔で脳トレ」。頭も心も体もリフレッシュ！

TANO 体験



姿勢チェックや楽しいゲームで身体を動かそう

6月25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：視聴覚室 ◆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)

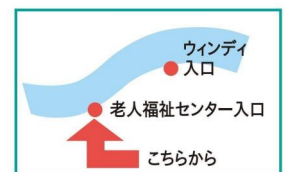
生演奏の中でヨガをする贅沢な時間を過ごしませんか。ヨガの後にはほっこり茶話会もあります。体の気になること、お気軽にご相談ください。

講師：万行寺 寺ヨガ HANA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)



【お知らせ】7月以降のイベントにつきましては、富山市のHP (URL: https://www.city.toyama.lg.jp/bunka/b_event/1015844.html) ページ番号：1015844) からご確認くださいませよう、お願いいたします。

とやまし市民生きがいきづくり講座 & 多世代交流イベント

6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

6月6日 土 13:30～14:30 (受付 13:00～) 場所：大会議室

これからの10年を考える ～姿勢改善体操で、元気な体と心でいよう～

これからも元気な体と心で過ごすために一姿勢を意識しませんか？
姿勢の専門家があなたの姿勢をチェックして日常生活でも
取り入れやすい運動をご紹介します。

楽しいゲームや
姿勢チェック



TANO 体験 もあるよ！

◆講師：笑顔スポーツ学園
◆参加費：無料 定員：30名【持ち物】フェイスタオル、水分 動きやすい服装

6月11日 木 13:30～14:30

大人のためのきれいな 宛て名書きレッスン

「字に自信がない」「バランスがうまく
取れない」そんな方でも大丈夫。す
ぐに実践できるきれいに書くコツをレ
ッスン。大切な人に暑中見舞いを書い
てみましょう。



場所：会議室 AB ◆定員：10名 費用：300円 講師：紫扇書道サークル 高瀬紫扇
持ち物：お気に入りのペン (手ぶらでも参加OK)。眼鏡 (必要な方)

6月17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。広々
としたスペースで子連れ参加も
OK。



場所：和室 ◆定員：15名 費用：300円
(マット必要な方+200円)

講師：ひまわり 堀 沙織

6月29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

姿勢がよくなないと、腰痛、肩こ
り、膝の痛みなどにつながりま
す。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！



場所：大会議室 ◆定員：10名 費用：無料
(※姿勢調整体験は先着5名まで)

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

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

イベント参加の際には水分補給できるものを
ご準備ください
(館内の自動販売機も利用できます)

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)



【お知らせ】7月以降のイベントにつきましては、富山市のHP (URL: https://www.city.toyama.lg.jp/bunka/b_event/1015844.html) からご確認くださいませう、お願いいたします。