

7

# 富山市生きがづくり講座&多世代交流イベント 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

7月25日(土) 13:30~14:30 場所: 2F・視聴覚室

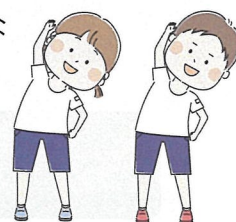
## 親子で発見! カラダのひみつ教室

夏休みの自由研究にピッタリ! 親子で学校では習わない姿勢のことを学びながら楽しく体を動かしましょう!

◆対象: どなたでもご参加ください

◆参加費: 無料

◆講師: 笑顔スポーツ学園

7月9日(木) 13:30 ~ 15:00  
場所: 2F会議室誰でも簡単  
LINE活用講座

写真、スタンプ、アルバム、通知などLINEを使っている方にも使っていない方にも“今日からラクになるワザ”だけを楽しくお伝えします♪

◆参加費: 500円 TANO体験

◆講師: スマホインストラクター KOA

非接触・非装身型  
トレーニングツール  
「TANO」って?  
センサーの前に立つだけで姿勢測定。楽しみながらいつものまにか体を動かせるゲームが体験できます。7月15日(水) 13:30 ~ 14:30  
場所: 2F・視聴覚室骨盤調整ヨガで  
日頃の疲れもスッキリ!

骨盤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。お子様連れの参加もOK。

◆定員: 10名

◆対象: 18歳以上の方

◆参加費: 500円(マット必要な方+100円)

◆講師: ひまわり 堀 沙織

7月30日(木) 10:30 ~ 12:00  
場所: 2F・視聴覚室やさしいヨガ×癒しの生演奏で  
心も体も整えよう♪

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。

◆参加費: 1,000円(お茶・お菓子付)

◆講師: 万行寺 寺ヨガ HANA先生+吉田智章(演奏)

イベントの  
参加方法

お電話または右の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】

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。

ウィンディ入口

老人福祉センター入口

こちらから

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

7

# 富山市生きがづくり講座&多世代交流イベント 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

7月11日(土) 13:00~14:30 場所: 会議室 AB

## はじめての中国茶講座「気軽に楽しむ中国茶」

お家でも気軽に楽しめる中国茶の魅力を紹介いたします。

◆定員: 12名 ◆参加費: 500円

◆持ち物: マグカップ・マグボトルの持参をお願い致します。

◆講師: 大塚美真子 ◆協力: おおつか茶舗



7月3日(金) 10:30 ~ 11:30

場所: 和室

## バランスボールを使った 特別産後ケアプログラム!

産後指導士と一緒に楽しく身体を動かしましょう。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。

◆定員: 10組 ◆参加費: 500円

◆講師: Happy産後ケア



7月24日(金) 14:00 ~ 15:00

場所: 大会議室

## 親子で一緒に「スポトレ」in八尾町

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、スポーツオニゴ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身体を動かせるプログラムです!

◆定員: 15名(先着順) ◆参加費: 無料

◆講師: スポトレ富山  
理学療法士 吉森 彩

孫と一緒に!



### 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。

7月28日(火) 10:30 ~ 12:00

場所: 大会議室

## 「姿勢ケア」を体験して 姿勢の大切さを知ろう

姿勢がよくなると、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!

◆定員: 8名 ◆参加費: 無料

◆講師: 姿勢ケア富山

イベントの  
参加方法

お電話または右の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】

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

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