

8

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
ベ
ン
ト

※写真はイメージとなります

多世代
交流講座

8月8日(土) 13:30~14:30

場所: 2F・視聴覚室

カラーモールでチャレンジ! ひまわりを作ろう!

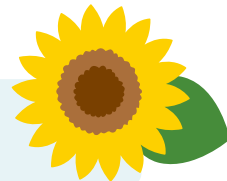
好きな色のモールを使って、世界にひとつだけのひまわりを作ります。夏休みの自由工作にもおすすめです!

◆対象: どなたでもご参加ください

◆参加費: 500円

◆講師: 笑顔スポーツ学園

◆定員: 10組



8月24日(月) 10:30~12:00

場所: 2F・視聴覚室

運動が苦手でも大丈夫! 皆で楽しく、モルック体験!

ルールはとってもシンプル。体力や年齢に関係なく、みんなで一緒に楽しめるスポーツです。楽しくミニゲームで対戦しましょう!

◆定員: 20名

◆参加費: 無料

◆講師: 富山市スポーツ推進委員
北村勢津子・藤井保博

8月26日(水) 13:00~14:00

場所: 2F・和室

「産後のママケア」赤ちゃん と笑顔で続けるダイエット習慣

産後は体力も気力も不安定。無理な運動や食事制限は逆効果。音楽にあわせて、自然に体を動かしながら、「頑張る」より「楽しむ」をモットーに、一緒に体を動かしましょう!

◆定員: 6組

◆参加費: 1,500円(備品代レンタル代含む)

◆講師: 日本マタニティフィットネス協会
認定インストラクター: 大家 三穂

8月29日(土) 13:30~14:30

場所: 2F・視聴覚室

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

合気道には試合がありません。自分の心と体の状態に向き合いながら、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。

◆参加費: 無料

◆講師: 里山合気道



参加 方法

イベントの

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。



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

8

富山市生きがづくり講座&多世代交流イベント 8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！
イベント多世代
交流講座

8月1日(土) 10:00~11:30 場所：大会議室 つまみ細工のはなかざり制作

着物の絹生地を使った髪飾りにもなる 2wayブローチを作ります。
針と糸を使わず、ピンセットで生地をたたんで糊で仕上げる本格的なつまみ細工に挑戦してみませんか？

- ◆定員：12名(付き添い別) ◆対象：小学生以上
◆参加費：1,500円 ◆講師：八尾はなかざり

8月5日(水) 13:30 ~ 14:30
場所：大会議室

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(マット必要な方+100円)
◆講師：ひまわり 堀 沙織

8月19日(水) 13:30 ~ 15:00
場所：大会議室

ジップロックで汚れずかんたん！ 飾れるフィンガーペイントアート

指先の感覚でアートを楽しみながら、世
界にひとつだけの作品を作れます。

- ◆定員：15名
◆参加費：600円
◆講師：ココロのらくがき
れぶれ

8月28日(金) 13:30 ~ 15:00
場所：大会議室

スマホひとつで旅上手！ スマホ旅講座

旅行の計画・予約の立て方や、地図の見
方など、スマホを使って旅を快適に楽し
むコツを学びます。

- ◆定員：10名 ◆参加費：500円
◆講師：スマホインストラクター KOA

イベントの
参加方法

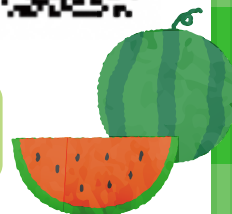
お電話または右の申込フォームからお申込ください。

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