

9

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!

当日参加
不可多世代
交流講座

9月26日(土) 10:00~11:30

場所: 2F・視聴覚室

八尾のはなかざりのつまみ細工体験

つまみ細工のお花にかわいいウサギが乗ったミニ置き飾りを作ります。
針は使わず、ピンセットとボンドと糊で仕上げるので、
初めての方も気軽に楽しめる内容です。

- ◆定員: 12名(付き添い別) ◆対象: 小学生以上(未成年の場合保護者の付き添いが必要です)
◆参加費: 1,500円 ◆講師: 八尾はなかざり



9月11日(金) 10:30~11:30

場所: 2F・視聴覚室

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体を動かしましょう!
水分補給用の飲み物を持参し、
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



9月16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



9月25日(金) 13:30~15:00

場所: 2F・視聴覚室

多肉植物で楽しく、 ちま寄せしましょう

見た目がかわいらしく、育てやすい多肉植物
「セダム」。さまざまな種類の多肉植物セダム
を使って、ちんまりとかわいい寄せ植えを
使って初めての方でも気軽に楽しみましょう!

- ◆定員: 10名 ◆参加費: 1,500円
◆講師: 多肉植物販売 chamiru

当日参加
不可イベントの
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】

申込締切: 各講座 3 日前までにお申し込みください。
当日参加: 当日空きがあればご参加いただけます。

※一部講座は当日参加ができません。



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

9

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
ン
ト多世代
交流講座

9月12日(土) 13:30~14:30 場所:大会議室 頭と体のエクササイズ~モルック編~

モルックを使って、頭と体の運動をしましょう！
体力や年齢に関係なく、みんなで一緒に楽しめますので
お気軽にご参加下さい！

- ◆定員:20名 ◆参加費:無料
- ◆講師:笑顔スポーツ学園

9月10日(木) 13:30~15:00
場所:会議室AB

誰でも簡単 LINE活用講座

LINEを実際に操作しながら、
生活に役立つ便利な使い方を楽しく学びます。
初心者の方も安心してご参加ください！

- ◆定員:10名
- ◆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・非接触型
トレーニング
「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。

9月15日(火) 13:00~14:30
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

姿勢が崩れると、腰痛や肩こり、膝の痛み
などにつながる場合があります。
姿勢について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

9月17日(木) 13:30~15:00
場所:会議室AB

わたしだけのマープル模様 「フルイドアート」

キャンバスに、溶いた絵の具を注ぐだけ。
偶然が作り出すアートを楽しみませんか？

- ◆定員:5名(申込締切 9月3日(木))
- ◆参加費:1,500円
- ◆講師:ココロのラクガキ れぶれ

当日参加
不可参
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】

申込締切:各講座3日前までにお申し込みください。
当日参加:当日空きがあればご参加いただけます。

※一部講座は当日参加ができません。



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