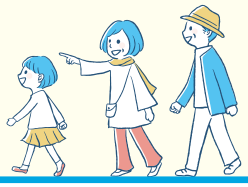
大沢野
OSAWANO

富山市健康づくり拠点における
交流合同 EVENT



開催日 2026年11月29日(日)

開催場所 大沢野健康福祉センター ウィンディ



健康測定会

13:00～17:00

交流ホール



◆定　員：随時受付
◆参加費：無料
◆講　師：明治安田生命保険相互会社

自分のからだの状態を、気軽にチェックしてみませんか？測定を通して、毎日の健康づくりを考えるきっかけに。ご家族やお友だちと、お気軽にご参加ください。

そば打ち体験会

13:00～15:30

調理室



◆定　員：先着6組 12名
◆参加費：1組2,500円
◆講　師：富山そば研究会　◆持ち物：エプロン・バンダナなどの三角巾・手拭きタオル・タッパーなどのお持ち帰り容器
※一組一鉢500g(約5人前)のそば粉を打っていただきます。

そば粉から手打ちそばを作ります。こねて、のばして、切る工程に挑戦！自分で打ったそばを持ち帰って、ご家族とおいしく味わいましょう。

クリスマスバージョン 多肉植物 ちま寄せ

13:00～14:00
15:00～16:00

交流ホール



◆定　員：各回10名
◆参加費：1,500円　◆講　師：chamiru

小さな多肉植物をぎゅっと寄せ植えして、かわいい作品を作ります。今回はクリスマスバージョン！色や形の違いを楽しみながら、自分だけの小さな世界を作りましょう。

クリスマス工作 ワークショップ

14:00～15:00
16:00～17:00

交流ホール



◆定　員：各回10名　◆参加費：500円(材料費込み)
◆講　師：特定非営利活動法人笑顔スポーツ学園　寺下

松ぼっくりや木の実、グリーンなど、自然の素材をつかったクリスマスリース作り。自然の風合いを楽しみながら、一足早くクリスマス気分を楽しみましょう♪

イベントの参加方法

お電話または申込フォームからお申込ください。

申込フォームはコチラ

TEL 076-493-2550 (平日 9:00～18:00)【株式会社アドマック】

申込締切：対象講座開催の3日前
当日参加：当日空きがあればご参加いただけます。
※当日参加不可の講座もございます。(講座案内をご参照ください)

開催場所 大沢野健康福祉センターウィンディ　〒939-2224 富山県富山市春日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

八尾
YATSUO

富山市健康づくり拠点における
交流合同 EVENT



開催日 2026年12月5日(土)

開催場所 八尾ゆめの森ゆうゆう館



健康測定会



13:00～17:00

多目的ホール

◆定　員：随時受付
◆参加費：無料
◆講　師：明治安田生命保険相互会社

自分のからだの状態を、気軽にチェックしてみませんか？測定を通して、毎日の健康づくりを考えるきっかけに。ご家族やお友だちと、お気軽にご参加ください。

そば打ち体験会



14:00～16:30

体験実習室

◆定　員：先着20名
◆参加費：1名2,500円
◆講　師：そば大楽　◆持ち物：エプロン・バンダナなどの三角巾・手拭きタオル・タッパーなどのお持ち帰り容器
※一人一鉢500g(約5人前)のそば粉を打っていただきます。

そば粉から手打ちそばを作ります。こねて、のばして、切る工程に挑戦！自分で打ったそばを持ち帰って、ご家族とおいしく味わいましょう。

中国茶講座





13:00～14:00
15:00～16:00

多目的ホール

◆定　員：各回10名
◆参加費：500円　◆講師：茶楽衆 大塚美眞子
◆協力：おおつか茶舗

豊かな香りと味わいを楽しみながら、中国茶の魅力にふれる講座です。いつものお茶とはひと味違う楽しみ方を見つけてみませんか。お茶を囲んで、ほっと和むひとときを♪

骨盤調整ヨガ



14:00～15:00
16:00～17:00

多目的ホール

◆定　員：各回10名
◆参加費：500円　◆講　師：saori　◆対象：18歳以上
◆持ち物：ヨガマット（別途100円でレンタル可）

骨盤まわりを意識しながら、ゆったり体を動かすヨガの時間。呼吸を感じ、自分の体に目を向けてみませんか。日々の忙しさを少し忘れて、心も体もリフレッシュしましょう。

イベントの参加方法

お電話または申込フォームからお申込ください。

申込フォームはコチラ

TEL 076-493-2550（平日 9:00 ～ 18:00）【株式会社アドマック】

申込締切：対象講座開催の3日前
当日参加：当日空きがあればご参加いただけます。
※当日参加不可の講座もございます。（講座案内をご参照ください）

開催場所 八尾ゆめの森ゆうゆう館　〒939-2331 富山県富山市 八尾町下笹原678-1

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