

まちなか^{けんこう}健幸カレッジ

ふれあい健康講座

時間 13:30～14:00 料 申不要

講師 市民病院・まちなか病院の医師、看護師、管理栄養士など

●まちなか病院(鹿島町二丁目)

開催日	テーマ
7(月)	慢性腎臓病と高血圧について
21(月)	それって認知症？
28(月)	レントゲン検査の種類について

●まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

開催日	テーマ
1(火)	腎臓と見つめ合う ～予防と自己管理～
2(火)	骨粗しょう症シリーズⅠ 看護師が話す 骨粗しょう症ってな～に？
3(水)	高血糖が危ない 血糖値ってなぜあがるの？
8(火)	骨粗しょう症シリーズⅡ 栄養士が話す コツコツ続ける骨粗しょう症を予防する食事
9(水)	日常のスキンケア ～手荒れ編～
10(木)	子どもの心肺 ^{そせい} 蘇生法
15(火)	乳がん検診を受けましょう
16(水)	大腸がんの薬物療法
22(火)	検査結果の見方について
23(水)	ママと赤ちゃんのための産後エクササイズ ※参加希望の方は、事前に電話で連絡してください。
24(木)	骨粗しょう症シリーズⅢ 薬剤師が話す 骨粗しょう症のお薬について
29(火)	骨粗しょう症シリーズⅣ 理学療法士が話す やってみよう！骨を強くする運動

図市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

まちなか保健室

所 まちなか総合ケアセンター 料 申不要

●個別相談(健康、子育て、介護などに関する相談)

曜日・時間 毎週(金) 13:00～14:00

●ミニ講座

時間 14:00～15:00

開催日	テーマ
4(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
11(金)	3B体操を体験してみよう 講師 古野京子さん(3B体操指導者)
18(金)	ノルディックエクササイズ 講師 下霜美智子さん(ノルディックエクササイズ指導員)
25(金)	化粧療法でココロ・カラダケア 講師 秋月伊紀子さん(臨床化粧療法士®)

※11日、18日の講座では、運動できる服装・くつで、タオル、飲み物を持参してください。

図まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

開催日時 開催場所 内容 対象 定員
費用 申込方法 問い合わせ ページ番号

八尾B&G 秋のお気軽レッスン

18歳以上対象の、プールとフロアで行うレッスンです。

開催期間 10月1日(火)～12月23日(月) ※(例)は行いません。

所 八尾B&G海洋センター(八尾町福島)

内 4泳法、フインスイム、ヨガ、体操、エクササイズ など

料 プール: 1回300円、フロア: 1回500円(別途施設料)

申事前に、電話または直接、八尾B&G海洋センタープールへ。

※詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ

図八尾B&G海洋センタープール ☎455-9000

難病療養講演会 潰瘍性大腸炎など炎症性腸疾患

開催 11月12日(火)15:00～16:15 所 市保健所(蛸川)

講師 松田耕一郎さん(県立中央病院消化器内科医師)

対 炎症性腸疾患で療養中の方、ご家族など 料 無料

申 11月6日(火)までに、電話かFAXで、氏名、電話番号を、保健所地域健康課へ。

図保健所地域健康課 ☎428-1153 FAX428-1150

65歳以上の方へ 予防接種券を送ります
(新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ)

対象者には、9月下旬に接種券などを発送します。接種希望の方は、事前に予約し、接種券などを持参の上、指定医療機関で接種を受けてください。

助成対象期間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

対 ・富山市に住所があり、接種日時時点で満65歳以上の方
・満60歳以上で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のため身体障害者手帳1級の交付を受けている方

※期間中に対象年齢になる方や8月16日以降に転入された方は、申請が必要なので、問い合わせてください。

自己負担額 新型コロナウイルス感染症…2,700円
インフルエンザ…1,700円

図保健所保健予防課 ☎428-1152

こどもインフルエンザ予防接種費助成券

対象者には、9月下旬に各学校を通して助成券を配布します。接種希望の方は、事前に予約し、助成券などを持参の上、指定医療機関で接種を受けてください。

助成対象期間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

対 富山市に住所がある小・中学生

※小学生は1人2回まで、中学生は1人1回。

助成額 1回あたり上限3,000円

※詳細は、右の二次元コードをご覧ください。



ホームページ

図こども福祉課 ☎443-2249

スポーツセミナー

■各申込期限までに、市スポーツ協会ホームページから申し込んでください。
※応募多数の場合抽選。



ホームページ

ピロキシング …高エネルギーのインターバルトレーニングをします。

■10月21日～1月6日の月19:00～20:00(全10回)

ボディメイク …ヨガ、エアロを交互に行います。

■10月21日～1月6日の月20:15～21:00(全10回)

【共通項目】

■市総合体育館(湊入船町) ■高校生以上

■25人(応募多数の場合抽選) ■¥6,300円(全10回分)

■申込期限10月6日(日)



■富山スポーツクラブ富山 ☎444-4649

キッズてつぼうセミナー

■10月19日～11月16日の毎週(土)

13:30～14:20

■東富山体育館(米田)

■年中児・年長児

■20人(応募多数の場合抽選)

■¥5,200円(全5回分)

■申込期限10月7日(月)

■東富山体育館 ☎438-7500

呉羽丘陵ウォーク

子どもから高齢者、障害のある方も一緒に楽しめます。
車椅子やベビーカーを使う家族連れの方も参加できます
(小学生以下は保護者同伴)。

■10月14日(祝)10:00～12:30(受付9:30～10:00)

※荒天中止。

■集合 ファミリーパーク西口 六せん広場(古沢)

■コース 2km・ファミリーパーク園内

4.8kmまたは6km・呉羽丘陵

★終了後には、スポーツイベント(ウォーキングフット
ボールやモルック)やクラフト体験などもあります。

■¥300円(未就学児無料)

※申し込み・費用は当日受付。

■富山スポーツ協会 ☎432-1117

※開催確認は当日7:00～。

☎444-4648(自動音声)



ホームページ

呉羽丘陵フットパス 「月いちウォーク」

呉羽丘陵の散策路を歩きます。

■毎月第2(土)9:30～(受付9:00～)

※雨天決行・警報中止。

■集合 ファミリーパーク自然体験センター(古沢)

■コース 5km(ガイドあり・ガイド無し)

8km(ガイド無し)

■小学生以上(小学生は保護者同伴)

■5kmのガイドありのみ45人(当日先着順)

■¥200円(スポーツ保険加入金含む)

■不要

※詳細は、ホームページをご覧ください。



■呉羽丘陵月いちウォーク実行委員会

☎090-5207-3405

■公園園緑地課 ☎443-2110



ホームページ

2024-25シーズン開幕

富山グラウジーズ ホームゲーム



■富山スポーツ健康課 ☎443-2141

■富山グラウジーズ ☎451-5586

今シーズンのホームゲーム開催情報(10月～12月)は次のとおりです。会場で熱い声援を送りましょう！

日程	会場	対戦チーム
10月5日(土)、6日(日)	市総合体育館	神戸ストークス
10月23日(水)	市総合体育館	福島ファイヤーボンズ
11月9日(土)、10日(日)	市総合体育館	信州ブレイブウォリアーズ
11月18日(月)、19日(火)	ありそドーム	福島ファイヤーボンズ
12月7日(土)、8日(日)	市総合体育館	熊本ヴォルターズ
12月14日(土)、15日(日)	市総合体育館	ライジングゼファーフクオカ
12月27日(金)、28日(土)	市総合体育館	青森ワッツ

チケットの購入は、B.LEAGUEチケットホームページを
ご覧ください。

ホームページ▶



う と な お き
宇都直輝選手



み と た け し
水戸健史選手

©TOYAMAGROUSES