

11月イベントスケジュール 大沢野

とやまし市民生きがいづくり講座 & 多世代交流イベント



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



11月29日 土 13:30 ~ 15:00 場所：2F 創作工房

「しめ縄づくり」で 一足早く新年の準備を楽しもう

多世代交流講座



少しずつ年の終わりを感ずる季節。新しい年を迎える準備を一足早く始めませんか。
藁（わら）の香りに包まれながら心をこめてしめ縄を手作りする時間をお届けします。

◆対象：どなたでも 参加費：500 円（材料費）

講師：笑顔スポーツ学園

【持ち物】水分補給できるもの

いきいきシニアライフプログラム合同企画

11月5日 水 14:00 ~ 15:00
対象：おとな（シニア世代大歓迎）

削って楽しく 目にも鮮やか スクラッチアートに挑戦しよう！

削った部分が鮮やかに見えるスクラッチアート。自由に削って、あなただけの作品に。フローティングフォトフレーム付きで素敵なインテリアに！

◆定員：10 人程度

◆費用：2,000 円（材料費）

場所：会議室

講師：ココロのらくがき れぷれ



11月7日 金 10:30 ~ 11:30

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。

場所：2F・視聴覚室

◆定員：10 組 費用：500 円

講師：Happy産後ケア



11月12日 水 13:30 ~ 14:30
対象：18 歳以上の方

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。子連れ参加もOK。

◆定員：10 名 場所：視聴覚室

◆費用：300 円（マット必要な方 +200 円）

講師：ひまわり 堀 沙織



11月22日 土 13:30 ~ 14:30

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

合気道に試合はありません。自分の心身の状態と向き合い、常に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。

場所：交流ホール

◆費用：無料 講師：里山合気会

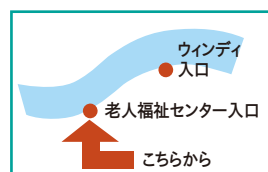


イベント 参加方法

- ・お電話でのお申込 ▶ **TEL 076-461-3332** 【まちスポとやま】
- ・フォームからのお申込 こちらの QR コードから ▶  お申込みください
- ・当日参加（当日空きが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）

入口について

上記の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 NPO 法人まちづくりスポットとやま（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）
TEL076-461-3332（平日8:30~17:30）

