

11月イベントスケジュール

とやまし市民生きがいきづくり講座 & 多世代交流イベント

八尾

20th
富山市合併20周年

八尾行政サービスセンター

月イチ★ 交流イベント



多世代交流講座

11月29日 土 10:30 ~ 11:30 (受付 10:00 ~) 場所：大会議室

みんなでスポトレ 若々しさを維持しよう ～若さは姿勢と身体の使い方で決まる～

若々しさを保つための姿勢や身体の使い方を実践してみましょう。
専門家が教える動きが健康増進やフレイル予防につながります。
子どもからシニアまでみんなで一緒に楽しく体を動かしましょう。

◆参加費:無料 定員:30名(先着順)

講師:スポトレ富山 理学療法士 西野大助、吉岡佳織、吉森彩



スポトレとは？

子どもから大人まで、運動能力に関係なくスポーツそのものを楽しみ
むことができる運動プログラムです。

11月4日 火 10:00 ~ 11:30

秋のドライフラワーで スワッグ作り♪

季節のドライフラワーを使って素敵なスワッグを作りませんか？ 自分だけのアレンジを楽しみましょう。

場所：会議室 AB ※写真はイメージです。

◆定員：12名 費用：2,500円

講師：Playful空感 川上香織



11月17日 月 10:00 ~ 11:00

笑って元気！ 笑って上機嫌！ 笑いヨガ

みんなと一緒に笑うと心から楽しくなります。
ぜひ体験してみてください。

場所：会議室 AB

◆費用：無料

◆持ち物：水分、タオル

講師：笑いヨガ・まちなか金魚



11月21日 金 10:30 ~ 11:45

昭和歌謡で サクセスフル・エイジング

懐かしい昭和歌謡を皆さんと一緒に歌ったり、昭和を題材にしたクイズや簡単な体操も取り入れ
楽しみながら進めていきます♪

場所：大会議室 ◆費用：無料

講師：音広場USP(ウスピー) 主宰
音楽セラピスト 碓井 隆



11月25日 火 13:30 ~ 15:00

「AIってなに？」を 楽しく体験しよう

スマホでおしゃべりしながら、
話題のチャットGPTを使ってみよう♪

場所：会議室 AB

◆費用：300円

講師：スマホインストラクターKOA



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 番地)

駐車場について

駐車場は「八尾町民ひろば」駐車場をご利用ください(土・日・祝を除く)

こちらのイベントに参加される方は、特別な事情がある場合をのぞいて八尾行政サービスセンター前の駐車場には駐車しないでください。

館内には自動販売機がございませんのでイベント参加の際には水分補給できるものをご持参ください

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)

