

12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



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



12月6日(土) 13:30～15:00 (受付13:00～) 場所：大会議室

アタマとカラダを素早く動かす！ 反射チャレンジ

子どもからお年寄りまでカラダを素早く動かすことは大事なことです。
素早く動くための体の動かし方を楽しく体験しましょう。
素早さテストにもチャレンジ！！

◆参加費：無料 定員：30名(先着順)
講師：笑顔スポーツ学園



多世代交流講座



※写真はイメージです。

12月3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：和室
◆費用：300円(マット必要な方+200円)
講師：ひまわり 堀 沙織



12月4日(木) 10:30～12:00

紅茶がブーム！ ロイヤルミルクティーを作ろう

おいしい淹れ方を知っていつものお茶時間をグンと楽しく！
ティーインストラクターと一緒にロイヤルミルクティーとお菓子をX'masムードで楽しみましょう。

場所：調理実習室
◆定員：10名 費用：1,000円
講師：日本紅茶協会認定
ティーインストラクター いなづみ

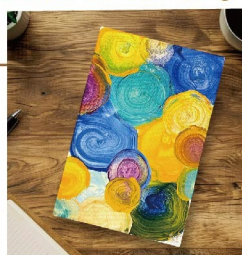


12月8日(月) 14:00～15:00
対象：おとな(シニア世代も大歓迎)

絵心なくても芸術を楽しめる♪ ぐるぐるアート

好きな色で筆をクルクルするだけで、
素敵な作品ができあがります。
楽しく体験してみましょう。

◆定員：10人程度
◆費用：1,300円(材料費)
場所：会議室AB 講師：ココロのらくがき れづれ



12月17日(水) 14:00～15:00

イスに座ってできる 「健康フラダンス」を楽しもう

イスに座ったままでもできる楽しい健康フラダンス。音楽に合わせてゆったりと動けば心も身体もぽっかぽか。

場所：会議室AB
◆定員：20名 費用：500円
講師：スマイルハートフラ
イリカイマナ



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)

