

とやまし市民生きがいづくり講座 & 多世代交流イベント

20th
富山市合併20周年

八尾行政サービスセンター

1

1月イベントスケジュール

八尾

1月10日 土 10:30 ~ 11:30 (受付 10:00 ~) 場所: 大会議室

「親子で一緒にスポトレ」 in 八尾町

音楽に合わせたリズムトレーニングや体幹トレーニング、スポーツ鬼ごっこなどを行います。お子さんたちはもちろん、親御さんたちも楽しく身体を動かせるプログラムです！

◆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

孫と一緒に！



スポトレとは？

子どもたちが遊びながら体力や運動能力をつけ、楽しく学べるプログラム。様々な運動や遊びを通して、子どもたちの自信、チャレンジ精神、向上心を育みます。

月イチ★
交流イベント



多世代交流講座

TANO 体験

1月20日 火 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



1月26日 月 14:00 ~ 15:00 TANO 体験

対象: おとな (シニア世代也大歓迎)

削るたびに“できた!”が増える スクラッチアート

気ままに削るだけで思わず見惚れる作品に。失敗がないアートだから、安心して手を動かすだけでOK。初めてでも驚く仕上がりになります。

◆定員: 10人程度

◆費用: 1,800円 (材料費)

場所: 会議室 AB 講師: ココロのらくがき れぷれ



1月28日 水 13:30 ~ 15:00
場所: 調理実習室

八尾のお味噌屋さんの 手作り味噌講座

手作りの麴をはじめ、国産の厳選素材を使って地元のお味噌屋さんが丁寧に教える手作り味噌講座です。

◆定員: 12名 費用: 2,100円 (味噌 3.5kg)

◆持ち物: 5Lの漬物樽とふきん 1枚

講師: 水上芳一商店 水上 芳一



※写真はイメージです。

1月29日 木 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: 和室

◆定員: 10組 費用: 500円

講師: Happy産後ケア



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)

