

1 とやまし市民生きがいづくり講座 & 多世代交流イベント

1月イベントスケジュール 大沢野

20th
富山市合併20周年

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



1月17日(土) 13:30～14:30 場所：視聴覚室

ずっと歩ける体を作る 姿勢と健康の教室

多世代交流講座

目指すのはずっと歩ける体づくり。最近気になる姿勢や健康についてのお話もあります。姿勢チェックや楽しいゲームができる「TANO」体験もお楽しみに！

◆対象：どなたでも 参加費：無料

いきいきシニアライフプログラム合同企画

たの TANO 体験

非接触・非装着型
モーショントレーニングツール
「TANO」って？
センサーの前に立つだけで
姿勢測定。楽しみながら
いつのまにか体を動かせる
ゲームが体験できます。



さかなつり

キック

楽しい！

1月15日(木) 10:30～12:00

場所：交流ホール

やさしいヨガ×癒しの生演奏で 心も体も整えよう♪

生演奏の中でヨガをする贅沢な時間を
過ごしませんか。ヨガの後にはほっこり
茶話会もあります。体の気になるこ
と、お気軽にご相談ください。

◆費用：1,000円(お茶・お菓子付)

講師：万行寺 寺ヨガ

Tomoko先生+吉田智章(演奏)



1月19日(月) 10:30～11:30

「姿勢ケア」を体験して 姿勢の大切さを知ろう

TANO 体験

姿勢がよくなると、腰痛、肩こり、膝の痛みなどにつなが
ります。姿勢のお話や体験を通して
正しい姿勢の大切さをお伝えします！

場所：2F・視聴覚室

◆費用：無料 ◆定員：10名

講師：姿勢ケア富山



1月30日(金) 13:30～15:00

【スマホ講座】できるとうれしい！ LINEの便利機能講座

TANO 体験

写真、スタンプ、アルバム、通知など
LINEを使っている方にも使っていない方にも
“今日からラクになるワザ”だけを
楽しくお伝えします♪

場所：2F 会議室 ◆費用：300円

講師：スマホインストラクターKOA



1月31日(土) 10:30～12:00

手づくりチョコボールで バレンタイン♡

身近なオレオクッキーを使って、楽しく
おいしく簡単に作ることができるチョコ
ボールです。感謝の想いを手作りチョコ
にこめて贈りましょう♡

場所：2F・調理実習室 ◆費用：1,500円

◆定員：16名 講師：39s café 堀田弘子



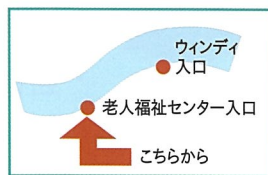
イベント 参加方法

- ・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)



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)

