

# とやまし市民生きがいつくり講座 & 多世代交流イベント

## 2月イベントスケジュール

大沢野 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



**2月14日(土)** 13:30 ~ 14:30 場所：創作工房

### たこあつこの 絵付け皿ワークショップ

針を使ってカリカリコリコリ削って絵を描きます。  
お気に入りのオリジナル絵皿を作りましょう！

※作品は2週間後の焼き上がりになりますので、当日お持ち帰りいただけません。  
後日取りに来ていただくか、ご希望の方には発送いたします(別途送料必要)。

講師：陶芸家たこあつこ

◆対象：どなたでも

◆参加費：500 円

協力：笑顔スポーツ学園

いきいきシニアライフプログラム合同企画

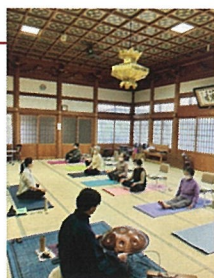
**2月4日(水)** 10:30 ~ 12:00  
場所：2F・視聴覚室

### 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  
HANA先生+吉田智章(演奏)



**2月18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！

TANO 体験

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：交流ホール

◆費用：300 円 (マット必要な方  
+200 円)

講師：ひまわり 堀 沙織



**2月21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



**2月26日(木)** 13:30 ~ 15:00

### 多肉植物で 「ちま寄せ教室」

見た目がかわいらしく、育てやすくて種  
類も豊富な多肉植物「セダム」をたく  
さん使って、ちんまりとかわいい寄せ植  
えを作って楽しみましょう。

場所：2F・会議室 ◆費用：1,500 円

◆定員：10 名 講師：多肉植物販売chamiru (チャミル)



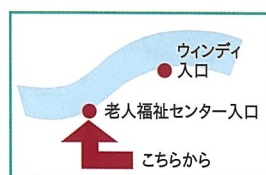
### イベント 参加方法

- ・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)

