

2 とやまし市民生きがいづくり講座 & 多世代交流イベント 2月イベントスケジュール 八尾



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

TANO 体験

2月7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。

2月9日 月 13:30 ~ 14:30

はじめてでもすぐ弾ける！ ウクレレを楽しもう

楽譜が読めなくても大丈夫！一緒に楽しくウクレレの魅力を体験してみましょう。

◆定員：10名 場所：会議室 AB

◆費用：300円

※楽器は貸し出しがあります。

講師：ウクレレ愛好会・F



2月13日 金 13:30 ~ 15:00

スマホでおでかけが 楽しくなる講座

TANO 体験

スマホがあればいつものおでかけがグンと楽しくなりますよ。Googleマップを使って、お出かけプランを一緒につくりましょう♪

場所：会議室 AB ◆費用：300円

講師：スマホインストラクターKOA



2月16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

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：大会議室

◆費用：無料 ◆定員：10名

講師：姿勢ケア富山



2月25日 水 13:30 ~ 14:30

音楽に合わせて 楽しく体を動かそう！

イスに座ったままでもできる気軽な体操です。聴きなじみのある昭和歌謡などの音楽に合わせて、自然とリズムのって楽しく体を動かせます。

場所：大会議室

◆定員：15名 費用：無料

講師：健康運動指導士 伏木智子



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）



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)

