

# 3 とやまし市民生きがいつくり講座 & 多世代交流イベント

大沢野



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

多世代交流講座



3月8日 日 10:30 ~ 11:30 場所：交流ホール

## アフリカンパーカッションを体験しよう！



LIVEもあるよ！

西アフリカトーゴ共和国出身のROROさん率いる「AVOUDE」が講師。  
トーゴの伝統的な音楽やパーカッションのリズムを見て聴いて体験してみよう。

- ◆講師：AVOUDE どなたでも参加できます
- ◆参加費：500円 定員：30名

いぎいきシニアライフプログラム合同企画 ※屋内で開催します

3月2日 月 13:30 ~ 15:00

## 作って楽しい！使って楽しい！ 初めて陶芸【マグカップ作り】

私だけのお気に入りの器を焼いてみよう。やさしい方法でマグカップを作ります。コーヒーの味が格別美味しくなりますよ！



場所：2F 創作工房

◆定員：15名 費用：1,200円

講師：森清和美

3月4日 水 13:00 ~ 14:30

## はじめての中国茶講座 「気軽に楽しむ中国茶」

お家でも気軽に楽しめる中国茶の魅力をご紹介します。



◆定員：10名 場所：調理実習室

◆費用：500円

講師：茶楽衆 森田清美

協力：おおつか茶舗

3月9日 月 13:30 ~ 14:30 TANO 体験

## 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。



場所：音のサークル室

◆定員：10名 ◆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

3月11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：2F・視聴覚室

◆費用：300円（マット必要な方+200円）

講師：ひまわり 堀 沙織

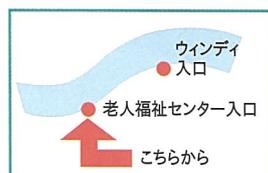
### イベント 参加方法

- ・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)

