

参加者の声

元気プログラムには知り合いからの紹介で参加しました。いろいろな活動を行うことで興味の幅が広がったり、同世代だけではなく社会人やシニアの人と友達になれたりしました！富山が好きになったのでここで仕事も探せたら嬉しいと思っています。

(20代・大学生)



企画者の声

まちスポさんからの紹介で元気プログラムの事業に参加させていただきありがとうございました。コロナで、これまでやっていた対面でのボランティア活動から、オンライン配信になりましたが、多くの皆様に参加してもらいおしゃべりができて嬉しく思っています。これからも活動を継続していきたいと思えます。

(とも&しげ)



ウェルビーイング

しませんか？

ウェルビーイングとは

元気(生きがい・仲間で元気を増やす)と病気(病気の予防や治療)のバランスを取りながら、自分らしくイキイキと生活できる状態のことです。

参加者募集

富山市民、富山市で働いている方ならどなたでも参加できます

自分のペースで生活の楽しみを見つけたい

知り合いの輪を広げて人生を楽しみたい

子育て中のママと交流して子育てを楽しみたい

自分に合った健康づくりを楽しく続けられる方法を見つけたい

ウェルビーイングも高めるプロジェクト /

元気プログラム

今より身体も心も元気になることを目指す「元気プログラム」。あなたも仲間づくり・元気づくりを始めてみませんか？毎年「まち歩き」や「趣味のワークショップ」など様々な世代に向けたプログラムを開催しています。詳細はお問合せ先及びホームページにてご確認ください。

元気プログラムに参加してウェルビーイングを高めましょう！

提出先及び問合せ先

〒930-0083 富山市総曲輪4丁目4-3
(総曲輪レガートスクエア内)

認定NPO法人まちづくりスポット・まちスポとやま

TEL 076-461-3332

FAX 076-461-3359

✉ toyama.info@machispo.org

まちスポとやま

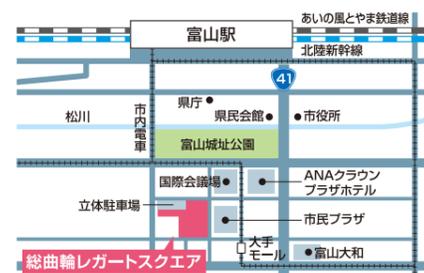
<https://www.machispo-toyama.org/>



アクセス

総曲輪レガートスクエア(総曲輪四丁目)

※隣接する立体駐車場をご利用ください(有料)



プログラムに**参加**したい人へのご案内

1 自分時間を楽しむ

内容 楽しい体験を通じてココロが元気になるプログラムです

主催 まちスポとやま



2021年度活動例

・オンラインってどうやるの?
～一緒にZOOMを使ってみよう～



2 健幸の見える化

内容 身体も心も健康になる方法を見つけるプログラムです

主催 まちスポとやま



2021年度活動例

・ブラとやま
富山市内の地形を知り尽くした講師と一緒に
“ブラブラ散策”



3 親子サークル tetote (てとて)

内容 子育て中のママ・パパが交流し子育てを楽しむプログラムです

主催 mamasky(ママスキー)

<https://mamasky.jp/>



2021年度活動例

・ベビーのUVケア講座&
親子の触れ合いマッサージ
・コロナ禍でもお家で楽しむ!
赤ちゃんとタッチタッチ&
ママの産後エクササイズ



元気プログラムの内容や会場など詳細はまちスポとやまホームページにて
<https://www.machispo-toyama.org/genkiproject.html>

プログラムを**企画**したい人へのご案内

概要

ウェルビーイングの学習及びウェルビーイングを高める事を目的にした健康、趣味等に関するプログラムの開催方法について期間を定めて学習・実践を行うウェルビーイング研修プログラムを実施しています。実践中の学習費・研修にかかる経費は認定NPO法人まちづくりスポットが負担いたします。

企画の流れ

STEP 1

受講申込

STEP 2

簡単な書類審査

STEP 3

受講決定

STEP 4

ウェルビーイング
研修受講

STEP 5

元気プログラム
企画

STEP 6

実績報告作成

STEP 7

修了証発行

STEP 8

とやまし
元気プログラムコンシェルジュ
登録

利用条件

- ① 富山市内に住所のある個人または団体であること
- ② 3回実施するウェルビーイング研修を受講すること(録画ビデオ視聴でも可)
- ③ プログラム実施の対象者は、富山市内に居住しているもしくは市内で勤務する市民を主な対象とすること
- ④ 元気プログラムを対面実施する際は原則、主催者である認定NPO法人まちづくりスポットが管理運営する総曲輪レガートスクエアを会場として使用すること
- ⑤ 元気プログラムを実施する際は主催者である認定NPO法人まちづくりスポットまたは富山市担当者が参加できるようにすること

● まち歩きや関心ある話題の茶話会を実践して人と人がつながる機会を企画するプログラム。広報のサポートや準備する物資の調達を主催者のまちスポが担います。

対象経費

- ①講師、演者等への謝礼/②旅費交通費(講師、演者の交通費)/③消耗品費/④印刷製本費/⑤通信費(切手、葉書、郵送料、開催当日のための荷物運搬費)/⑥その他認定NPO法人まちづくりスポットが認めるもの
※備品購入費、燃料費等の経費は保証対象外となります

その他

プログラムを終了した個人・団体の担当者には、修了証を発行いたします。修了証発行後、「とやまし元気プログラムコンシェルジュ登録」を経て、とやまし元気プログラム開催補助金に申請いただけます。

