



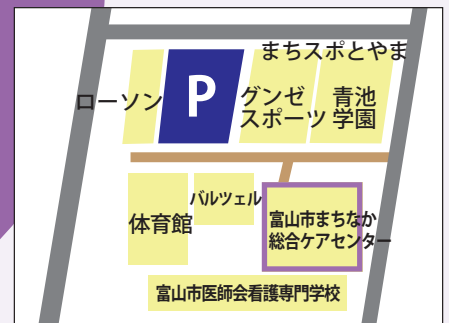
一生懸命、仕事と子育てをしてきたけど退職後は夫と二人暮らし。  
これからは、知り合いの輪を広げて人生を楽しみたい。

# 友達の輪を広げる ゆるく活動 シニアの部活動

会 場

まちなか  
総合ケアセンター

富山市総曲輪4-4-8



月日	時間	内容	参加費
6/30	13:30~15:30	元気づくりを始めよう！キックオフセミナー	無料
7/10	14:00~15:30	うたって健康・足の相談	500円
7/17	14:00~15:30	まちなかゆる散歩	500円
7/24	14:00~15:30	いきいきアート	500円
7/31	14:00~15:30	お菓子をつくろう	500円
8/7	14:00~15:30	肩こり、腰痛予防体操(ストレッチ)	500円
8/21	14:00~15:30	笑いヨガ	500円
8/28	14:00~15:30	ゆるヨガ	500円
9/4	14:00~15:30	肩こり、腰痛予防体操(筋トレ)	500円
9/11	14:00~15:30	うたって健康	500円
9/18	14:00~15:30	お家にお花を飾ろう	1,500円
9/25	14:00~15:30	いきいきアート	500円
10/2	14:00~15:30	まちなかゆる散歩	500円
10/9	14:00~15:30	笑いヨガ	500円
10/16	14:00~15:30	肩こり、腰痛予防体操(ストレッチ&筋トレ)・足の相談	500円
10/23	14:00~15:30	ゆるヨガ	500円
10/30	11:30~13:30	ハロウィンランチ会	1,000円
11/6	14:00~15:30	ストレッチボール	500円
11/13	14:00~15:30	うたって健康	500円
11/17	13:30~15:30	元気づくり達成！修了式	無料

主 催 ゆんたく(富山市元気プログラム運営業務)

問合せ まちスポとやま 〒930-0083 富山市総曲輪4丁目4-3

TEL: 076-461-3332 FAX: 076-461-3359 MAIL: toyama@machispo.org



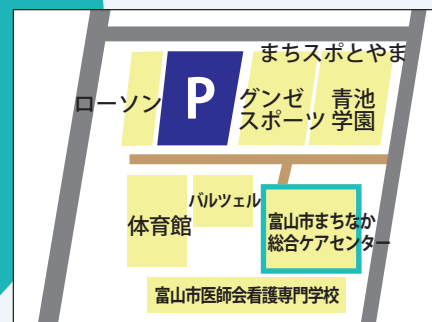
# 身体も心も健康に 健幸の見える化

健康診断で血糖値が高めと…。  
晩酌を我慢したり運動を頑張るのも…。  
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きたい。

## 会 場

## まちなか 総合ケアセンター

富山市総曲輪4-4-8



月日	時間	内容	参加費
6/30	10:00~12:00	元気づくりを始めよう！キックオフセミナー	無料
7/7	10:00~12:00	健幸チェック「ワーク楽市楽座」	500円
7/14	10:00~12:00	動いて健幸(はじめてのノルディック・ウォーキング)	無料
7/21	10:00~12:30	食べて健幸(わたし流お弁当箱)	1,000円
7/28	10:00~12:00	感じて健幸(心とカラダのストレッチ)	無料
8/4	10:00~12:00	癒して健幸(リラクゼーション)	500円
8/18	10:00~12:00	健幸チェック「ワーク楽市楽座」	500円
8/25	10:00~12:00	動いて健康(健幸体操)	無料
9/1	10:00~12:30	食べて健幸(野菜を美味しく食べよう)	1,000円
9/8	10:00~12:00	動いて健幸(ウォーキング&ストレッチ)	無料
9/15	10:00~12:00	癒して健幸(リラクゼーション)	500円
9/22	10:00~12:00	健幸チェック「ワーク楽市楽座」	500円
9/29	10:00~12:00	動いて健幸(健幸体操)	無料
10/6	10:00~12:30	ご褒美ランチ	1,000円
10/13	10:00~12:00	動いて健幸(ウォーキング&ストレッチ)	無料
10/20	10:00~12:00	癒して健幸(リラクゼーション)	500円
10/27	10:00~12:00	健幸チェック「ワーク楽市楽座」	500円
11/3	10:00~12:30	食べて健幸(おいしい薬膳)	1,000円
11/10	10:00~12:00	健幸発表会	500円
11/17	10:00~12:00	元気づくり達成！修了式	無料

主 催 認定NPO法人まちづくりスポット・まちスポとやま(富山市元気プログラム運営業務)

問合せ まちスポとやま 〒930-0083 富山市総曲輪4丁目4-3

TEL: 076-461-3332 FAX: 076-461-3359 MAIL: toyama@machispo.org





# ココロを元気に 自分時間を楽しむ

仕事が忙しくて、休日はテレビを見ながらゴロゴロ。  
頑張りすぎず自分のペースで生活の楽しみを見つきたい。

会 場

## まちなか 総合ケアセンター

富山市総曲輪4-4-8



月日	時間	内容	参加費
6/30	13:30~15:30	元気づくりを始めよう！キックオフセミナー	無料
7/6	9:00~12:00	まち歩きで健康づくり！ブラとやま	500円
7/13	9:00~11:30	趣味を楽しむ！サークル入門講座 ～みんなでシネマ編～	500円
7/20	9:00~12:00	社会とつながる！みんなでまちを語ろう会	1,000円
7/27	9:00~12:00	暮らしをDIY！～ソーラーカーづくり～	500円
8/3	9:00~11:30	食から健康改善！夏バテに効くスパイス講座 ～学習編～	500円
8/10	9:00~12:00	暮らしをDIY！～ひみつ基地づくり～	500円
8/24	9:00~12:00	まち歩きで健康づくり！ブラとやま	500円
8/31	9:00~11:30	食から健康改善！夏バテに効くスパイス講座 ～調理編～	500円
9/7	9:00~12:00	まち歩きで健康づくり！ブラとやま	500円
9/14	9:00~12:00	暮らしをDIY～みんなで企画をつくろう～	500円
9/21	9:00~12:00	趣味を楽しむ！サークル入門講座 ～みんなで企画をつくろう～	500円
9/28~29	9:00~12:00	富山ふしぎ発見 ～高齢者との交流、まちあるき、頭の体操～	500円
10/5	9:00~12:00	まち歩きで健康づくり！ブラとやま	500円
10/12	9:00~12:00	社会とつながる！みんなでまちを語ろう会	1,000円
10/19	9:00~12:00	暮らしをDIY！～みんなで企画をつくろう～	500円
10/26	9:00~11:30	食から健康改善！夏バテに効くスパイス講座 ～実践編～	500円
11/2	9:00~12:00	まち歩きで健康づくり！ブラとやま	500円
11/9~10	9:00~12:00	富山ふしぎ発見 ～高齢者との交流、まちあるき、頭の体操～	500円
11/7	13:30~15:30	元気づくり達成！修了式	無料

主 催 認定NPO法人まちづくりスポット・まちスポとやま(富山市元気プログラム運営業務)

問合せ まちスポとやま 〒930-0083 富山市総曲輪4丁目4-3

TEL: 076-461-3332 FAX: 076-461-3359 MAIL: toyama@machispo.org



Love

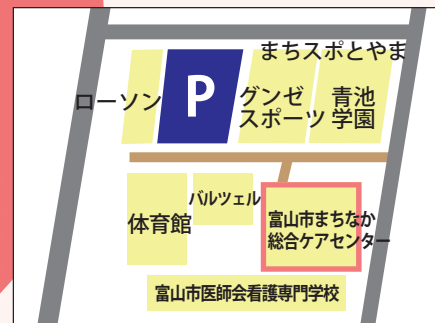
# 子育てを楽しむ 親子サークル letote

子どもと過ごす毎日は、「初めて体験」がたくさん。  
初めての共同作業、初めての遊び方、初めての触れ合い♪  
子どもと一緒にママも友達を増やして、今より楽しい毎日を見つけよう。

会 場

まちなか  
総合ケアセンター

富山市総曲輪4-4-8



月日	時間	内容	参加費
7/2	10:00~12:00	はじめまして！お名前ロゼットを作ろう！	600円
7/9	10:00~12:00	虫よけスプレー&アロマスイーツバスボム作り	1,000円
7/16	10:00~12:00	ママの癒しDAY~カイロプラクティック施術~	500円
7/23	10:00~12:00	プールで思い切り水遊び&外遊びの気を付けるポイントチェック	無料
7/30	10:00~12:00	あそびあいらんどtrip	500円
8/6	10:00~12:00	栄養たっぷり！オリジナルスムージー作り&体に必要な栄養について知ろう！	500円
8/20	11:00~13:00	親子で食事をもっと楽しく！オヤコレレストランへようこそ@レストランAoike	ランチ代実費
8/27	10:00~12:00	「ベビーヨガ」で赤ちゃんと一緒にママも身体を整えよう	500円
9/3	10:00~12:00	おやつや離乳食にピッタリ♪おうちパン作り	500円
9/10	10:00~12:00	敬老の日に手形アートをプレゼント♪	500円
9/17	10:00~12:00	ママの癒しDAY~フットマッサージ~	500円
9/24	10:00~12:00	スポーツの秋！たまにはたっぷり汗をかいていきましょう！	無料
10/1	10:00~12:00	スポーツの秋！バランスボールエクササイズに挑戦！	500円
10/8	11:00~13:00	親子でオシャビク体験 inパティオ	1,000円
10/15	10:00~12:00	ママの癒しDAY~カイロプラクティック施術~	500円
10/29	11:00~13:00	親子で食事をもっと楽しく！オヤコレレストランへようこそ@ma-room	ランチ代実費
11/5	10:00~12:00	カシャカシャ布おもちゃを手作りで♪	500円
11/12	10:00~12:00	ママの美文字レッスン&お名前アート作り	500円
11/19	10:00~12:00	クリスマスへのカウントダウン！アドベントカレンダーを作ろう！	500円

※ 11/17 10:00~12:00 健康セミナー修了式もあり

主 催 ママスキー(富山市元気プログラム運営業務)

問合せ まちスポとやま 〒930-0083 富山市総曲輪4丁目4-3

TEL: 076-461-3332 FAX: 076-461-3359 MAIL: toyama@machispo.org