

たいけん Day

元気プログラムに参加して、仲間づくり・元気づくりを始めませんか!
Zoom がはじめての方もぜひ遊びにきてください。

自分時間を楽しむ

①リズムで遊ぼう 10:00~10:50

対象：年長～小学2年生親子
★Zoom 開催 (10組)
おうち時間が楽しくなる
リトミックにチャレンジ!



講師：funtas 堀さん

シニアの部活動

②ゆるヨガ 11:00~11:50

対象：祖父母と小学生
★Zoom 開催 (10組)
イスがあればかんたんに
できるイスヨガをします。



講師：介護予防ヨガインストラクター 高木さん

健幸の見える化

③ブラとやま 10:00~11:50

対象：全世代 ★対面開催 30名
総曲輪レガートスクエア
まちなか総合ケアセンター前集合
まちなかを歩きながら
地形を学べるブラとやま。
今回は川べり散歩します。



アクティープ部

④ダンボール^{くんせいき}燻製機づくり 10:00~11:50

対象：父親と小学生
★Zoom 開催 (10組)
おうちにある材料を使って
燻製機を作ってみよう。



講師：寺子屋つながりリンク 池田さん

自分時間を楽しむ

⑤さいえんす 13:00~13:50

対象：小学3～6年生親子
★対面開催 (10組)
総曲輪レガートスクエア
まちなか総合ケアセンター前集合
大学生がまちなかで
理科の楽しさを教えます。



③⑤講師：富山大学
都市デザイン学部 学生

健幸の見える化

⑥地域でまなぼうさい 14:00~15:50

対象：全世代 ※対面：若干名
★Zoom 開催 (10組) (まちなかサロンにて)
洪水が起こりやすい場所は
どこだろう。「いざ」という
時、どうするか考えよう。

講師：防災士 大坪さん
富山市建設部河川課



詳しくはこちら→
参加申込は裏面をご覧ください



元気プログラムに参加して、
仲間づくり・元気づくり
始めませんか！

とやまし元気づくりプロジェクト

富山市は、市民1人ひとりが
ウェルビーイングを目指すよう取り組みます。
たまに落ち込んだりするけれど、たまに病気もするけれど、
私らしく、しなやかに生きる。そんな、私を見つけませんか。

<http://www.toyamacity-wellbeing.com/>

富山市が目指すウェルビーイングとは

元気と病気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ことです。
仲間と一緒に元気を増やして、ウェルビーイングを目指しましょう。

元気プログラムたいけん Day 参加申込書

<p>参加希望</p> <p>希望プログラムに<input checked="" type="checkbox"/></p> <p>複数申し込み可能です</p>	<p><input type="checkbox"/> ①リズムで遊ぼう / 対象：年長～小学2年生親子 Zoom 開催（10組）</p> <p><input type="checkbox"/> ②ゆるヨガ / 対象：祖父母と小学生 / Zoom 開催（10組）</p> <p><input type="checkbox"/> ③ブラとやま / 対象：全世代 / 対面開催（30名）</p> <p><input type="checkbox"/> ④燻製機づくり / 対象：父親と小学生 / Zoom 開催（10組）</p> <p><input type="checkbox"/> ⑤さいえんす / 対象：小学3～6年生親子 / 対面開催（10組）</p> <p><input type="checkbox"/> ⑥地域でまなぼうさい / 対象：全世代 / Zoom 開催（10組）</p>
<p>参加者</p> <p>参加するご家族の お名前（学年） をお書きください</p>	<p>ふりがな お名前</p>
<p>電話番号</p>	<p>※つながりやすい電話番号をご記入ください。</p>
<p>メールアドレス</p>	

参加申し込みは WEB または FAX で

・ WEB

右のQRコードから専用フォーム
に進み、必要事項をご記入の上、
お申し込みください。



※申込締切
11/2 (月)
先着順

・ FAX 076-461-3359

上記を明記の上、お申し込みください。

■お問い合わせは「まちスポとやま」まで
toyama@machispo.org

※対面イベントについては、新型コロナウイルス感染防止のため、当日は検温、手指の消毒、
マスクの着用などにご協力お願いいたします。雨天決行ですが、荒天の場合は、中止になる
プログラムもございます。いただいた個人情報は、本イベントのご連絡及びとやまし元気づくりプロジェクトのイベント案内に使用させていただきます。



環状線「国際会議場前」下車徒歩2分。
駐車場は隣接の立体駐車場等（有料）をご利用ください。

総曲輪レガートスクエア

検索