

とやまし市民生きがいづくり講座 & 多世代交流イベント 12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



12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

小学生以上を対象としたリズムトレーニングやコーディネーショントレーニングを行います。スポーツをするお子さんの基礎トレーニングとして、大人の体力作りとして、みんなで楽しく身体を動かす方法をご紹介します。

◆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

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。

参加申込は▲
こちらまたは
下記のお電話まで



12月6日 金 10:00 ~ 11:30



クリスマス ミニパーティー♪ + 傾聴

モーショントレーニングツール
TANO 体験も！

「音の玉手箱」さんとクリスマスの歌をみんなで聴いたり歌ったりおしゃべりしたりミニパーティーを楽しみましょう♪

場所：大会議室

◆費用：無料

講師：富山傾聴ボランティア・
ピアの会



12月9日 月 10:00 ~ 11:00



笑って元気！ 笑って上機嫌！ 笑いヨガ

みんなと一緒に笑うと心から楽しくなります。ぜひ体験してみてください。

場所：大会議室

◆費用：無料

講師：笑いヨガ・まちなか金魚



12月23日 月 9:30 ~ 10:30



昭和歌謡で サクセスフル・エイジング

懐かしい昭和歌謡やクリスマスソングを皆さんと一緒に歌ったり、昭和を題材にしたクイズや簡単な体操をしたり、楽しみながら進めていきます♪

場所：大会議室

◆費用：無料 定員：20名

講師：音広場USP(ウスピー)



12月24日 火 10:00 ~ 11:30



お正月に毎年飾って楽しめる 「羽子板飾り」をつくろう

アーティフィシャルフラワーで作るイーゼル付きの華やかな羽子板アレンジ。お正月に毎年飾って楽しめます。

場所：会議室 AB

◆定員：20名 費用：2,500円

講師：Playful空感 川上香織



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 ▶ 各イベント欄の QR コードからお申込みください
- ・ 当日参加 (当日定員に空きがあればご参加いただけます)

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)



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

認定 NPO 法人まちづくりスポット **まちスポとやま** (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 (8:30~17:30・日曜定休)

