

とやまし市民生きがいづくり講座 & 多世代交流イベント 大沢野

4月イベントスケジュール

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



4月12日 土 13:30 ~ 15:00 (集合 13:00)

お花見ウォーキング

場所：ウィンディ前集合
雨天時：ウィンディ交流ホール

お花見をしながら、健康づくりしませんか？
大沢野の春を感じながら、ゆっくりとウォーキングを楽しめます。
雨天時はウィンディ交流ホールで運動しましょう。

参加費：無料

◆対象：どなたでも 要予約。申込は下記へ 講師：笑顔スポーツ学園



写真はイメージです

4月9日 水 13:30 ~ 15:30

【はじめての陶芸教室】父の日に 「シューズ型ペン立て」を贈ろう

切り抜いた粘土を組み立てて作る
シューズ型ペン立て。父の日の贈
り物に手作りしてみませんか。

場所：2F・創作工房

◆定員：15名 費用：1,500円

講師：森清 和美



4月11日 金 10:30 ~ 11:30

「姿勢ケア」を体験して 姿勢の大切さを知ろう

姿勢がよくなると、腰痛、肩こり、膝の痛みなどにつなが
ります。姿勢のお話や体験を通して
正しい姿勢の大切さをお伝えします！

場所：視聴覚室

◆費用：無料

講師：姿勢ケア富山

TANO 体験

姿勢チェックや
楽しいゲームで
身体を動かそう



4月18日 金 10:30 ~ 12:00

場所：視聴覚室

コーラス&フラダンス 歌って踊って楽しい春の集い

大沢野を拠点に活躍中のコーラス「風音の会」と「レディー
ス・フラサークル」に
よる体験型の発表会
を楽しみましょう。

◆費用：無料

講師：風音の会、レディース・フラサークル
企画：富山傾聴ボランティア・ピアの会 谷端



4月23日 水 14:30 ~ 15:30

イスに座ってできる 「ゆるヨガ」を楽しもう！

のんびりゆったり、イスに座りながらできる「ゆるヨガ」
を楽しみませんか。


場所：交流ホール

◆定員：20名 費用：500円

講師：シニアの部活動ゆんたく

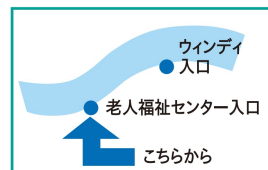


イベント 参加方法

- ・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

認定 NPO 法人まちづくりスポーツ 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 (平日8:30~17:30)



4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



4月24日 木 9:00 ~ 12:00 集合場所：八尾町民ひろば（詳細は申込時にご案内）

富山市内の地形を知り尽くした講師と一緒に “ブラブラ”八尾散策！

八尾町を歩いて、見慣れた町並みの新たな魅力を再発見しに出かけましょう。約4kmコースの健康ウォーキング。



◆講師：安江健一（富山大学都市デザイン学部准教授）・立山黒部ジオパーク協会 ジオガイド

◆参加費：500円 定員：先着30名（要事前予約） ※小雨決行。荒天時延期を検討。

4月17日 木

14:00 ~ 15:00
対象：おとな（シニア世代大歓迎）

あなたらしさが光る テクスチャートを楽しもう

身近な材料に色をねりこんでペーストを作り、キャンバスに立体的に盛るアート体験。直感的に表現でき、特別な技術がなくても楽しんで作れます。

場所：会議室 AB

◆定員：10人程度 費用：1,300円（材料費）

講師：ココロのらくがき れづれ



4月21日 月 10:30 ~ 13:00

八尾で「手打ちそば体験」 に挑戦しよう！

一度やってみたかったという方、「そば打ち体験」に挑戦しませんか。地元八尾の講師がイチから教えます。自分で打ったそばのおいしさと一緒に味わいましょう。

場所：調理実習室

◆費用：2,000円（一人分材料費）

講師：戸川伸一



4月25日 金

10:30 ~ 11:45

昭和歌謡で サクセスフル・エイジング

懐かしい昭和歌謡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も取り入れ楽しみながら進めていきます♪

場所：大会議室 ◆費用：無料

講師：音広場USP（ウスピー）主宰
音楽セラピスト 碓井 隆



4月30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OK。


場所：和室 ◆定員：10名

費用：300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）

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ーツ

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（平日8:30~17:30）

