



いきいき友の会  
会員のみ対象



元気高齢者の  
仲間づくりサークル  
シニアの方対象



ねんりん健康運動  
推進クラブ  
シニアの方対象

### 自然・歴史分野

#### ①歩いて自然と文化を訪ね隊

(講師 菊川 茂氏)  
活動日時: 年4回程度  
年会費: 1,500円  
参加費: 各回毎  
問合せ先: 川田 正信 ☎(0766)22-4950



#### ②えっちゅう歴史語りサークル

(講師 樽谷 雅好氏)  
活動日時: 年4~5回 場 所: 県内及び近隣県  
年会費: 2,000円 参加費: 各回毎  
問合せ先: 中村 禎男 ☎(076)451-2418



#### ③いきいき古刹探訪サークル

活動日時: 年8~9回を予定  
年会費: 3,500円  
参加費: 各回毎  
問合せ先: 瀧澤 博 ☎(0766)31-1021



### 健康分野 (歩行系)

#### ④いきいき山歩サークル

活動日時: 年8回程度  
年会費: 3,000円 参加費: 各回毎  
問合せ先: 砂子田 康尋 ☎(076)432-0443  
久保 吉明 ☎(0766)72-3071  
※入会申込は毎年5月末まで



#### ⑤温泉ウォーククラブ

(講師 鏡森 定信氏)  
活動日時: 年5~6回木曜日 年会費: 2,000円  
参加費: 各回毎  
問合せ先: 大浦 清昭 ☎(076)429-5883



#### ⑥健康湯めぐりサークル

(講師 鏡森 定信氏)  
活動日時: 年4~5回程度  
入会金: 2,000円  
参加費: 各回毎(6,000~7,000円)  
問合せ先: 高橋 興一 ☎(0766)22-0483



#### ⑦いきいきウォーキング&ジョギングクラブ

活動日時: 第1・3水曜日 午前10時~11時30分  
会 場: 県総合体育センター  
入会金: 500円 年会費: 1,000円(夫婦1,500円)  
問合せ先: 中村 仁 ☎(076)491-3393



## 健康分野 (歩行系)

### ⑧VITA 富山ノルディックウォーククラブ

活動日時: 第2火曜日 午前10時~12時、第4火曜日  
午前9時30分~11時30分  
会 場: 第2火曜日 各地公園 第4火曜日 県総合運動公園周回コース  
年会費: 1,500円(夫婦会員2人で2,000円)  
問合先: 清水 道夫 ☎(076)429-3668



### ⑩古城ウォーク&ジョグクラブ

活動日時: 水曜日 午前9時~11時  
会 場: 高岡古城公園、高岡市民体育館  
入会金: 500円 年会費: 1,000円(夫婦1,500円)  
問合先: 渡辺 赳 ☎(0766)23-6104



### ⑨高岡ステップクラブ (ウォーキング)

活動日時: 県内各地・バスで年2回、北陸3県  
4~8月3回、9~11月3回  
入会金: 500円  
年会費: 1,000円(夫婦1,500円)、その他各回会費  
問合先: 串田 仁右衛門 ☎(0766)24-1059



### ⑪となみ野ウォーキングクラブ

活動日時: 第2・4木曜日 午前9時30分~12時  
会 場: 砺波市周辺(雨天時: 県西部体育センター)  
入会金: 500円 年会費: 1,000円、夫婦1,500円  
問合先: 西田 澄 ☎(0763)33-0362(17:00~20:00)



## 健康分野 (体操系)

### ⑫VITA 生命の貯蓄体操

(講師 岡本 みのり氏)  
活動日時: 原則毎週水曜日 午後1時30分~3時  
会 場: 富山市愛宕公民館  
入会金: 1,000円 月会費: 1,950円  
問合先: 岡本 みのり ☎(076)466-2402



### ⑬VITA らくらく整体クラブ

(講師 大沼 明子氏) ※1回のみ無料体験できます。  
活動日時: 原則毎月第2・4水曜日 午後1時30分~3時  
会 場: 高岡市立博労公民館  
入会金: 500円 月会費: 2,000円  
問合先: 見崎 透 携帯 090-2037-6457



### ⑭VITA 運動療法・自強術サークル

(講師 広瀬 丈也氏) ※1回のみ無料体験できます。  
活動日時: 毎月第2・3・4火曜日 午前10時~11時30分  
会 場: サンシップとやま 入会金: 500円 月会費: 2,600円  
問合先: 広瀬 丈也 ☎(076)421-5446  
携帯 080-1950-3533



### ⑮VITA ヨーガ・セラピー

(講師 佐藤 亜紀氏) ※1回のみ無料体験できます。  
活動日時: 原則毎月第1・3火曜日 午後1時30分~3時  
会 場: サンシップとやま 703号室  
入会金: 500円 月会費: 2,000円  
問合先: 佐藤 進 携帯 090-4328-3691



### ⑯VITA シャル・ウィ・ダンス

(講師 永森 尚美氏) ※1回のみ無料体験できます。  
活動日時: 原則毎週金曜日 午後1時~3時  
会 場: 富山市民芸術創造センター(呉羽駅前)  
月会費: 2,000円  
問合先: 脇坂 修 ☎(076)438-0230



### ⑰ジェルダンスクラブ (サークル部内、見学可)

活動日時: 火曜日 正午~1時30分  
水曜日 午前10時~11時30分  
木曜日 午後2時~3時30分  
会 場: 同クラブ内 年会費: 1,500円 月会費: 3,500円  
問合先: 笹山 ☎(076)413-2820



### ⑱VITA 太極拳クラブ

(講師 小川 悦子氏) 見学は自由です。  
活動日時: 原則毎週木曜日 午後1時~3時  
毎週金曜日 午前9時~11時  
会 場: 富山市総合体育館 月会費: 1,500円  
問合先: 小川 悦子 ☎(076)425-5527



## 健康分野 (スポーツ系)

### ⑲さわやかディスコン・サークル

活動日時: 原則金曜日 午前10時~11時30分 ※1回のみ無料体験できます。  
会 場: サンシップとやま 1階ホール  
入会金: 500円 月会費: 1,000円  
問合先: 広瀬 丈也 携帯 080-1950-3533



### ⑳すまいるディスコン・サークル

活動日時: 原則金曜日 午前9時30分~11時30分 ※1回のみ無料体験できます。  
会 場: 高岡市立博労公民館  
月会費: 1,000円  
問合先: 頭川 末子 ☎(0766)21-3196



## 健康分野（スポーツ系）

### ②いきいきカローリングサークル

活動日時：原則第1・第3火曜日 午前9時～11時30分  
 会場：サンシップとやま 1階ホール  
 入会金：500円 月会費：1,500円  
 問合せ先：常川 勇 ☎(076)421-6405



### ②いきいきペタンクサークル

活動日時：原則水曜日 午前9時～12時(冬期9時～11時)  
 会場：富山県総合運動公園 屋内グラウンド(冬期別途)  
 年会費：1,000円 月会費：300円  
 問合せ先：大浦 清昭 ☎(076)429-5883



### ②3砺波市油田ペタンククラブ

活動日時：平日 午前9時～11時  
 会場：砺波市油田ふれあい体育館  
 年会費：1,000円 対象：※油田地区の方  
 問合せ先：中居 洋 ☎(0763)32-4233



### ②4いきいき富山スポーツ吹矢サークル

(講師 清水 芳子氏)  
 活動日時：毎週木曜日 午前10時～11時30分  
 会場：旧安野屋小学校体育館  
 参加費：500円 年会費：1,000円 1回：100円  
 問合せ先：山田 健二 ☎(076)431-4023

見学は自由です  
 無料体験できます  
 (吹き口200円)



## 🏌️ パークゴルフ、グラウンド・ゴルフ (G.G.)

### ②5いきいきパークゴルフサークル

活動日時：年6回程度  
 年会費：2,000円 参加費：プレー代金(月例会、大会参加費は別途必要)  
 問合せ先：加賀原 巖 ☎(076)465-4016  
 ※入会申込は毎年6月末まで



### ②6VITA G.G.富山クラブ

活動日時：火曜日・土曜日 午前8時30分～11時  
 会場：富山市城東ふれあい公園  
 入会金：1,000円 年会費：4,000円  
 問合せ先：河内 賢三 ☎(076)423-4946



### ②7高岡市 VITA G.G.協会

活動日時：水曜日(16校区、年11回大会)  
 入会金：1,000円 年会費：500円 1回・500円など午前8時20分～正午  
 問合せ先：小泉 信太郎 ☎(0766)22-1248



### ②8富山市東部G.G.クラブ

活動日時：火曜日・金曜日 午後7時30分～9時  
 会場：富山市立東部小学校 年会費：2,000円  
 問合せ先：加藤 真也 ☎(076)423-3878



### ②9氷見市G.G.協会

活動日時：第2火曜日 午前8時30分～午後1時30分  
 会場：氷見市大浦大芝生広場  
 年会費：1,000円 月会費：300円  
 問合せ先：谷畑 孝石 ☎(0766)74-3410



### ③0富山熊野G.G.クラブ

活動日時：木曜日 午後7時～9時  
 会場：富山市立熊野小学校 年会費：4,000円  
 問合せ先：佐藤 和興 ☎(076)429-1854



### ③1射水市G.G.協会

活動日時：火・水・土曜日 午前9時～11時  
 会場：射水市大島中央公園芝生広場 年会費：3,000円  
 問合せ先：吉野 けい子 ☎(0766)52-3833



### ③2砺波市G.G.協会

(18支部、月1回大会)  
 活動日時：校下ごとの日時・会費、小学校グラウンドなど  
 問合せ先：四十万 忠史 ☎(0763)32-3688



### ③3高岡市G.G.連盟

(15支部、年7回大会)  
 活動日時：校下ごとの日時・会費、小学校グラウンドなど  
 問合せ先：事務局 西野 真佐子 ☎(0766)63-7112



## 🏏 ラージボール卓球

### ③4富山ビタクラブ

活動日時：木曜日 午後3時～5時  
 会場：富山市総合体育館  
 入会金：8,000円 月会費：500円  
 問合せ先：前田 幸進 ☎(076)424-0662



### ③5富山 VITAクラブ

活動日時：水曜日 午後7時～9時  
 会場：富山市総合体育館  
 入会金：2,000円 月会費：800円 1回・100円  
 問合せ先：真野 恵美子 ☎(076)421-6341



## 健康分野（スポーツ系）

## ラージボール卓球

## ③⑥高岡古城クラブ

活動日時：水・金曜日 午前9時～12時  
 会 場：高岡市民体育館  
 入会金：1,000円 月会費：1,300円  
 問合せ先：酢谷 和雄 ☎(0766)24-1970



## ③⑧和合クラブ

活動日時：月曜日・金曜日 午後7時30分～9時  
 会 場：富山市立四方小学校  
 年会費：無料  
 問合せ先：百塚 正明 ☎(076)435-2899



## ④⑩富山卓友クラブ

活動日時：火曜日 午後6時30分～9時  
 会 場：富山市立堀川小学校  
 月会費：500円  
 問合せ先：森田 浩紀 ☎(076)493-0884



## ④⑫柳町卓友会

活動日時：火曜日 午後7時～9時  
 会 場：富山市立柳町小学校  
 月会費：500円  
 問合せ先：佐々木 準一 ☎(076)432-6774



## ④④山室ラバース

活動日時：月曜日 午後3時～5時 金曜日 午後1時～3時  
 会 場：富山市2000年体育館  
 年会費：5,000円  
 問合せ先：高森 正美 ☎(076)425-3903



## ④⑥さわやかクラブ

活動日時：月曜日・木曜日 午前10時～12時  
 会 場：高岡市民体育館  
 月会費：1,200円  
 問合せ先：今井 信行 ☎(0766)63-2149



## ④⑧高岡いきいき円卓会

活動日時：火曜日 午前10時～12時  
 会 場：高岡市民体育館  
 月会費：1,000円  
 問合せ先：御後(ごご) ☎(0766)22-4328



## ③⑦(NPO)新湊カモンスポーツクラブ

活動日時：木曜日 午前10時～12時  
 会 場：新湊総合体育館  
 入会金：1,000円 年会費：9,200円  
 問合せ先：酒本 弘充 ☎(0766)82-8277



## ③⑨みしまの卓球 VITAクラブ

活動日時：火・木曜日 午前10時～12時  
 会 場：大門総合体育館  
 月会費：200円 1回・100円  
 問合せ先：新井 一郎 ☎(0766)52-4114



## ④①新川卓球愛愛好会

活動日時：火曜日・金曜日 午後1時～3時30分  
 会 場：魚津市総合体育館  
 年会費：3,500円  
 問合せ先：谷口 ☎(0765)24-8540



## ④③村木卓球愛好会（愛MURAKI）

活動日時：火曜日・木曜日 午後7時30分～10時30分  
 会 場：魚津市立村木小学校  
 年会費：2,000円  
 問合せ先：黒田 辰雄 ☎(0765)22-3236



## ④⑤砺波ビタクラブ

活動日時：月曜日 午後7時～9時  
 会 場：砺波体育センター  
 年会費：1,000円 1回・200円  
 問合せ先：田守 健夫 ☎(0763)32-3264



## ④⑦福岡 VITAクラブ

活動日時：火曜日・金曜日 午後2時  
 火曜日・土曜日 午後7時  
 会 場：高岡市福岡体育館  
 月会費：500円  
 問合せ先：芹山 政宣 ☎(0766)64-2392



## 健康分野（スポーツ系）

### ④⑨ビバ・ボウリングクラブ

活動日時：第1・3火曜日 午後2時～4時  
 会 場：富山地鉄ゴールデンボウル  
 年会費：1,000円 1回・1,000円、保険料  
 問合先：恒田 義之 ☎(076)436-5865



### ⑤⑩VITA グリーン会 [ゴルフ]

活動日時：年8回程度  
 年会費：3,000円  
 場 所：県内ゴルフ場  
 参加費：1回 3,000円  
 問合先：河崎 賢二 ☎(076)434-2705



## フレッシュテニス、テニス

### ⑤①VITA 富山テニスクラブ

活動日時：水曜日 午前9時～午後1時  
 金曜日 午前9時～11時  
 会 場：市体育文化センター  
 入会金：1,000円 月会費：2,000円  
 問合先：白川 文夫 ☎(076)423-4458 (冬期もあり)



### ⑤②VITA 高岡テニスクラブ

活動日時：月曜日・金曜日 午前10時～12時  
 会 場：高岡スポーツコア  
 入会金：1,000円 年会費：6,000円  
 問合先：寺澤 武男 ☎(0766)24-8879



### ⑤③VITA 新川テニスクラブ

活動日時：月曜日・金曜日 午前9時～12時  
 会 場：上市センティアテニスクラブ雨天でもできます(屋内)  
 1回・300円  
 問合先：山崎 富士夫 ☎(076)472-4434



### ⑤④VITA 婦中テニスクラブ

日時会場：4月～11月 木曜日 午前9時～11時 婦中スポーツプラザ  
 12月～3月 木曜日 午前11時～午後1時 富山市体育文化センター  
 月会費：2,500円  
 問合先：酒匂 博文 ☎(076)466-1928  
 富山市婦中町下轡田861-1



### ⑤⑤VITA 砺波テニスクラブ

活動日時：月・水曜日 午前9時30分～午後1時  
 会 場：旅川テニスコート(福野スポーツクラブ)  
 入会金：1,000円 年会費：2,600円  
 問合先：渋谷 優 ☎(0766)67-1660



## 文化分野（美術系）

### ⑤⑥VITA 押花・ポーセラーツクラブ

(講師 富田 秋子氏) ※押花のみ1回無料体験できます。  
 活動日時：原則毎月第1木曜日 午前9時30分～12時  
 会 場：サンシップとやま 和室2  
 月会費：1,000円  
 問合先：富田 秋子 ☎(076)429-3751



### ⑤⑦婦中 VITA 折り紙クラブ

(講師 水家 孝志氏、河 千寿子氏)  
 活動日時：毎月第2火曜日 午後1時30分～4時  
 会 場：速星公民館(富山市婦中町)  
 年会費：500円 参加費：数百円程度  
 問合先：水家 孝志 ☎(076)466-3022



### ⑤⑧VITA 絵画クラブ [水彩画]

(講師 米田 雪子氏)  
 活動日時：原則毎月第1・3水曜日 午後1時30分～3時30分  
 会 場：サンシップとやま 703号室  
 月会費：3,000円  
 問合先：西川 正 ☎(076)483-1794



### ⑤⑨VITA 水引クラブ

(講師 堀田 恵美子氏)  
 活動日時：原則毎月第1・3木曜日 午後1時30分より約2時間  
 会 場：サンシップとやま 研修室  
 月会費：3,000円  
 問合先：大塚 澄子 ☎(076)434-3818



### ⑥⑩VITA 写真クラブ

(顧問 中村 高志氏)  
 活動日時：原則毎月第3木曜日 午後1時30分～4時  
 会 場：サンシップとやま 他  
 入会費：2,000円 月会費：1,200円  
 問合先：古川 隆司 携帯 080-6355-1863



文化分野 (美術系)

⑥①VITA パステルクラブ [パステル画]

(講師 熊西 慶子氏)  
 活動日時: 原則毎月第2または第4木曜日 午後2時~3時30分  
 会場: サンシップとやま 703号室  
 月会費: 1,500円  
 問合せ先: 宮島 昭子 ☎(076)424-6377



⑥②VITA・書の世界に遊ぶ

(講師 岩崎 等氏)  
 活動日時: 毎月第2・4水曜日 午前10時~11時30分  
 会場: 高岡市ふれあい福祉センター 研修室102または介護研修室  
 入会金: 500円 月会費: 2,000円  
 問合せ先: 岩崎 等 ☎(0763)22-5103



文化分野 (音楽系)

⑥③VITA ウクレレクラブ

(講師 大角 隆氏)  
 活動日時: 原則毎月第1・3金曜日 午後1時15分~3時  
 会場: 富山市民芸術創造センター(呉羽駅前)  
 月会費: 1,500円  
 問合せ先: 橋爪 欣三 ☎(076)437-9869



⑥④富山 VITAギタークラブ

(講師 嶋村 千代松氏)  
 活動日時: 原則毎月第1・3木曜日 午後1時30分~3時  
 会場: 富山市民芸術創造センター(呉羽駅前)  
 月会費: 1,000円  
 問合せ先: 河下 昇 ☎(076)424-4453



⑥⑤VITA オカリナクラブ

(講師 飯野 由紀子氏)  
 活動日時: 原則毎月第1・3木曜日 午後1時~2時30分  
 会場: 星井町公民館  
 月会費: 5,000円 年会費: 3,000円  
 問合せ先: 高橋 保子 ☎(076)475-0816



⑥⑥VITA 大正琴クラブ

(講師 塩井 順子氏)  
 活動日時: 原則毎月第1・3水曜日 午後1時30分~3時30分  
 会場: サンシップとやま 501号室  
 月会費: 2,000円  
 問合せ先: 土田 由美子 ☎(076)435-5034



⑥⑦VITA 尺八クラブ

(講師 中島 浩山氏)  
 活動日時: 原則毎月第2・4木曜日 午前10時~12時  
 会場: 藤代町ふれあい館  
 月会費: 3,000円  
 問合せ先: 中村 正孝 ☎(076)424-5137



⑥⑧VITA ハーモニカクラブ

(講師 安藤 俊一氏)  
 活動日時: 毎月第2・4金曜日 午後1時30分~4時  
 会場: サンシップとやま 501号室  
 月会費: 2,000円  
 問合せ先: 廣田 新伍 携帯 090-4685-9890



⑥⑨いきいきマンドリンサークル

活動日時: 月3回 水曜日 午後6時~8時  
 月1回 火曜日 午前10時~12時  
 会場: サンシップとやま 501号室  
 月会費: 3,000円  
 問合せ先: 森内 とも子 携帯 090-7083-8997



文化分野 (演芸系)

⑦⑩VITA 民謡クラブ

(講師 松本 みな子氏)  
 活動日時: 原則毎月第1・3木曜日 午後1時30分~3時  
 会場: 富山市民芸術創造センター(呉羽駅前)  
 入会金: 1,000円 年会費: 3カ月4,000円  
 問合せ先: 加藤 信子 携帯 090-8096-1968

※1回のみ無料体験できます。



⑦⑪VITA フラサークル

(講師 フェイ 幸恵 佐藤氏、藤田 裕子氏)  
 活動日時: 月2回 木曜日 午後1時30分~3時  
 会場: 富山県教育文化会館  
 入会金: 500円 月会費: 2,500円  
 問合せ先: 布村 智恵子 ☎(076)433-5319

※1回のみ無料体験できます。



## 文化分野 (演芸系)

### ㉓ VITA マジックサークル

活動日時: 原則毎月第2・4火曜日 午後2時~4時  
 会場: 富山市総合社会福祉センター(富山市今泉)  
 年会費: 10,000円  
 問合せ先: 岩田 裕美子 ☎(076)423-9396



### ㉔ 人形劇 [人形劇団コッコ]

活動日時: 原則火曜日(月数回)  
 月会費: 無し 材料費等は実費  
 問合せ先: 砂子田 美栄子 ☎(076)432-0443



### ㉕ いきいき越中玉すだれサークル

(指導者 岩田 裕美子氏)  
 活動日時: 原則毎月第2・4火曜日 午後1時~2時  
 会場: 富山市総合社会福祉センター(富山市今泉)  
 年会費: 10,000円  
 問合せ先: 岩田 裕美子 ☎(076)423-9396



### ㉖ いきいき腹話術研究会

活動日時: 第1火曜日・第3木曜日(原則、都合により変更あり)  
 午後1時30分~3時30分  
 会場: 富山市総合社会福祉センター(富山市今泉)  
 年会費: 半期3,000円  
 問合せ先: 並木 恵美 ☎(076)425-5092



## 文化分野 (文・言系)

### ㉗ 富山 VITA もえぎ短歌会

(講師 久泉 迪雄氏)  
 活動日時: 原則毎月第1火曜日 午前9時30分~11時30分  
 会場: サンシップとやま 703号室  
 月会費: 1,500円  
 問合せ先: 明石 幹雄 携帯 090-2122-8309



### ㉘ 富山 VITA 川柳クラブ

活動日時: 原則毎月第3火曜日 午後1時30分~4時  
 会場: サンシップとやま 703号室  
 年会費: 10,000円  
 月会費: 300円  
 問合せ先: 中本 肇 ☎(076)425-1477



### ㉙ VITA 俳句を楽しむ会

(講師 森野 稔氏)  
 活動日時: 原則毎月第3木曜日 午前9時30分~12時  
 会場: サンシップとやま 703号室  
 年会費: 13,000円  
 問合せ先: 高林 信二 ☎(0766)57-1071



### ㉚ VITA クラブ俳句教室

(講師 中坪 達哉氏)  
 活動日時: 原則毎月第3木曜日 午後1時~4時  
 会場: サンシップとやま 703号室  
 入会金: 2,000円 月会費: 2,000円  
 問合せ先: 磯野 くに子 ☎(076)421-4482



### ㉛ VITA いきいき英会話講座 (初級)

(講師 斉藤 洋志氏)  
 活動日時: 原則毎月第1・3水曜日 午前10時30分~11時50分  
 原則毎月第1・3金曜日 午後1時30分~2時50分  
 原則毎月第1・3金曜日 午後6時30分~7時30分  
 会場: サンシップとやま 703号室  
 月会費: 3,000円(教材費等含む・月2回)  
 問合せ先: 斉藤 洋志 携帯 090-2039-0723



### ㉜ とやま語り部連絡会

活動日時: 原則毎月第4水曜日 午後1時30分~4時  
 会場: サンシップとやま 703号室  
 年会費: 2,000円  
 月会費: 400円  
 問合せ先: 平能 正治 ☎(0766)23-9269



## 生活分野 (一般)

### ㉝ VITA 楽しいお茶クラブ

活動日時: 原則毎月第2木曜日 午前10時より2時間  
 会場: 鶴坂公民館、県内有名茶室 他  
 月会費: 1,000円 参加費: 500円  
 問合せ先: 久村 洋典 ☎(0763)33-5358



### ㉞ VITA 楽しく手づくりクラブ [古着再生]

(講師 石田 千津子氏)  
 活動日時: 原則毎月第1月曜日 午後1時30分~3時30分  
 会場: 講師宅(富山市本町)  
 参加費: 1回2,000円  
 問合せ先: 石田 千津子 ☎(076)432-2726



### ㉟ VITA 男の料理塾

(講師 大畑 洋子氏)  
 活動日時: 年5回(2月、4月、7月、10月、12月)  
 会場: 富山県民共生センター(サンフォルテ)  
 入会金: 500円 年会費: 10,000円(材料費込)  
 問合せ先: 青木 喜代志 ☎(076)425-2057



### ㊱ VITA クラブ料理を楽しむ会

活動日時: 年4回  
 入会金: 1,000円  
 年会費: 2,000円  
 問合せ先: 佐藤 進 携帯 090-4328-3691



## 認知症予防

<p><b>⑧⑥いきいき脳トレクラブ（高岡市）</b>                      活動日時：定例会・研修会は奇数月の第2水曜日、9:30～11:30                      会場：定例会・研修会は高岡市ふれあい福祉センター                      活動先は別途                      年会費：1,000円                      問合せ先：荒木 弘美(ひろよし) ☎(0766)21-4832</p> <p style="text-align: right;"><b>元気</b></p>	<p><b>⑧⑦富山いきいき脳トレクラブ（富山市）</b>                      活動日時：通常：月曜日～土曜日、1回1～2時間                      例会：隔月第3土曜日 10:00～11:30                      活動先：通常：富山市ほか周辺、例会：サンシップとやま                      年会費：1,000円(ほか保険料)                      問合せ先：島津 ☎(076)436-0352</p> <p style="text-align: right;"><b>元気</b></p>
<p><b>⑧⑧となみ野脳トレクラブ（砺波市）</b>                      (参加要件：脳トレリーダー養成講座修了者)                      活動日時：年間80～100回程度                      会場：砺波市内福祉会館ほか                      年会費：1,000円                      問合せ先：砺波市社会福祉協議会 ☎(0763)32-0294</p> <p style="text-align: right;"><b>元気</b></p>	<p><b>⑧⑨いみず脳トレクラブ（射水市）</b>                      活動日時：奇数月 第3木曜日 10:00～11:30                      会場：射水市大島社会福祉センター                      年会費：1,000円                      問合せ先：荒木 次男 ☎(0766)84-6038</p> <p style="text-align: right;"><b>元気</b></p>
<p><b>⑧⑩くろべ脳トレクラブ（黒部市）</b>                      活動日時：奇数月 第1火曜日 10:00～12:00                      会場：黒部市立大布施公民館                      年会費：1,000円                      問合せ先：野口 勲 ☎(0765)74-0865                      浦田 幹子 ☎(0765)54-1435</p> <p style="text-align: right;"><b>元気</b></p>	<p><b>⑧⑨福岡いきいき脳トレクラブ（高岡市福岡町）</b>                      活動日時：第1・2月曜日 10:15～11:15                      会場：福岡社会福祉センター こぶし荘                      (その他、ふれあい・いきいきサロン、長寿会など)                      年会費：なし                      問合せ先：高岡市社会福祉協議会 福岡支所 ☎(0766)64-8114</p> <p style="text-align: right;"><b>元気</b></p>
<p><b>⑧②脳トレ立山（立山町）</b>                      活動日時：偶数月 第4火曜日、その他定例日あり                      会場：立山町元気交流ステーション2階                      年会費：1,000円                      問合せ先：小池 正俊 ☎(076)463-3356</p> <p style="text-align: right;"><b>元気</b></p>	<p><b>⑧③いきいき麻雀サークル</b>                      活動日時：毎月1回                      会場：呉羽ハイツ                      年会費：2,000円 参加費：1回3,000円                      問合せ先：代表 尾山 辰弘 ☎(0766)56-7292                      副代表 塩井 司朗 ☎(0766)86-0127</p> <p style="text-align: right;"><b>元気</b></p>

## サークル紹介（募集）

**⑧ VITAノルディックウォーククラブ**

**新規会員募集**



健康づくりに効果的なスキーのストックに似たポールを持って歩行する「ノルディックウォーク」を楽しむ仲間です。月2回（第二・第四火曜日）県総合運動公園と富山市内公園を中心に活動しています。一緒に公園や野山をゆつくりと巡りませんか。初心者の方も公認指導員がていねいにアドバイスします。

**24 これからの人生を健康年齢で若返り、元気に過ごしましょう！**

**いきいき富山スポーツ吹矢サークル入会者募集!!**

スポーツ吹矢は「腹式呼吸法」で老若男女、障害のある方でも楽しくやれる競技です。的に向かって吹くことで、集中力、精神力、ストレス解消、そして仲間との会話により笑顔が多くなり免疫カアップ、いつの間にか食欲も出て健康寿命が伸びますよ!



- 活動日：毎週木曜日 午前10時～11時30分
- 会場：旧安野屋小学校体育館
- 入会金：500円 年会費：1,000円 1回：100円
- 講師：社団法人日本スポーツ吹矢協会 公認指導員 清水芳子氏
- 持ち物：運動しやすい服装、シューズ、飲み物、タオル  
 ※使う道具はお貸ししますが体験用の吹き口200円  
 (当日受付にてお支払いください)
- 問合せ先：山田 健二 ☎(076)431-4023

このサークル一覧は、当センターの設立したサークル(クラブ等)、所定の研修を修了したリーダー等が所属しているサークル、関係団体から推薦のあったサークルを掲載しています(平成30年5月現在)。会費、材料費、見学、出演依頼などは、各サークルまたは当センターへお問い合わせください。なお、活動日時、会場、会費等につきましては、変更となる場合があります。

発行：社会福祉法人 富山県社会福祉協議会 **富山県いきいき長寿センター**  
 〒930-0094 富山市安住町5番21号 富山県総合福祉会館(サンシップとやま)3階  
 TEL(076)432-6010 FAX(076)432-6009 Eメール vita@wel.pref.toyama.jp  
<http://www.toyama-shakyo.or.jp/vita>