



**いきいき友の会クラブ**  
(会員のみ対象)



**元気** 元気高齢者の  
仲間づくりサークル  
(一般のシニアの方対象)



**ねんりん** ねんりん健康運動  
推進クラブ  
(一般のシニアの方対象)

### 自然・歴史分野

#### 01 いきいき寺社探訪サークル



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: 加藤 勝正 ☎(076)424-7639



### 健康分野

#### 02 健康湯めぐりサークル



(講師 温泉療法医 鏡森 定信氏)  
活動日時: 年4~5回 木曜日 活動場所: 県内及び近隣県温泉施設  
入会金: 3,000円 参加費: 各回毎7,000円位  
問合せ先: 松浦 正作 ☎(076)424-9402  
Email: matsusyo1000@outlook.com

#### 03 医食同楽の会



(顧問 鏡森 定信: 富山大学名誉教授・医学博士)  
活動日時: 年4回程度 原則木曜日 年会費: 3,000円  
会場: くれば山荘、医食同源に関連するお店 原則現地集合  
問合せ先: 世話人 松浦 正作 ☎(076)424-9402  
Email: matsusyo1000@outlook.com  
本宮 京子 携帯 090-4687-0331

### 健康分野 (歩行系)

#### 04 VITA 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)  
問合せ先: 清水 道夫 ☎(076)429-3668

#### 05 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  
問合せ先: 串田 仁右エ門 ☎(0766)24-1059

#### 06 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)  
問合せ先: 渡辺 赳 ☎(0766)23-6104

#### 07 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: 県砺波体育センター)  
入会金: 500円 年会費: 1,000円、夫婦1,500円  
問合せ先: 西田 澄  
☎(0763)33-0362(17:00~20:00)



## 健康分野 (体操系)

## 08 VITA 生命の貯蓄体操

会員

(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~2時30分  
会場: 富山市愛宕公民館  
入会金: 1,000円 月会費: 2,000円  
問合せ先: 岡本 みのり ☎(076)466-2402

## 10 VITA ヨーガ・セラピー

会員

(講師 佐藤 亜紀氏)  
活動日時: 毎月2回 午後1時~2時30分  
会場: サンシップとやま 3階和室  
入会金: 500円 月会費: 2,000円  
問合せ先: 佐藤 進 携帯 090-4328-3691

※1回のみ無料体験できます。

## 12 ジェルダンススポーツクラブ (社交ダンス)

ねんりん

活動日時: 月曜日から土曜日 午前10時または10時30分から  
会場: ジェルダンススポーツクラブ(富山市西大泉15-8)  
月会費: 3,500円  
問合せ先: 県ダンススポーツ連盟 笹山  
☎(076)413-2820

見学は自由です。

## 09 VITA 運動療法・自彊術サークル

会員

(講師 広瀬 丈也氏)  
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: 2,700円  
問合せ先: 広瀬 丈也 ☎(076)421-5446  
携帯 080-1950-3533

※1回のみ無料体験できます。

## 11 VITA シャル・ウィ・ダンス

会員

(講師 大西 早織氏)  
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  
問合せ先: 脇坂 修 ☎(076)438-0230

※1回のみ無料体験できます。

## 13 VITA 太極拳クラブ

会員

(講師 布村 洋子氏)  
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  
問合せ先: 布村 洋子 ☎(076)423-4890

見学は自由です。

## 健康分野 (スポーツ系)

## 14 さわかかディスコン・サークル

元気

活動日時: 原則金曜日 午前10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: 1,250円  
問合せ先: 広瀬 丈也 携帯 080-1950-3533

※1回のみ無料体験できます。

## 16 いきいきペタンクサークル

元気

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: 岩城 護 ☎(076)425-3157

## 18 2000年カローリングSC

元気

活動日時: 毎週水曜日 午前9時~午後1時  
会場: 富山市2000年体育館  
月会費: 500円  
問合せ先: 石井 一夫 ☎(076)424-6488

## 15 すまいるディスコン・サークル

元気

活動日時: 毎月第1、2、3金曜日 午前9時30分~11時30分  
会場: 高岡市立博労公民館  
月会費: 1,000円  
問合せ先: 境 典子 ☎(0766)36-2810

## 17 いきいき富山スポーツ吹矢サークル

元気

(講師 山田 健二氏)  
活動日時: 毎週木曜日 午前10時~11時30分  
会場: 旧清水町小学校体育館  
入会金: 500円 年会費: 1,000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

## ■ グラウンド・ゴルフ (G.G.)

## 19 VITA G.G. 富山クラブ

ねんりん

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: 永森 勝彦 ☎(076)423-3077

## 20 高岡市 VITA G.G. クラブ

ねんりん

活動日時: 水曜日(年6回大会) 午前9時~12時  
会場: 高岡スポーツコア  
年会費: 500円 1回・500円など  
問合せ先: 山口 兼助 ☎(0766)22-8656

**21 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  
 問合先：加藤 真也 ☎(076)423-3878

**22 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  
 問合先：谷畑 孝石 ☎(0766)74-3410

**23 射水市大島 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  
 問合先：吉野 けい子 ☎(0766)52-3833

**24 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  
 問合先：四十万 忠史 ☎(0763)32-3688

**25 高岡市 G.G. 協会**

(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  
 会場：高岡市グランドゴルフ場  
 会費：500円(大会20回程度)  
 問合先：事務局 西野 真佐子 ☎(0766)63-7112

**ラージボール卓球****26 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：2,000円(スポーツクラブ富山)  
 年会費：8,000円(半年4,800円)  
 問合先：福林 隆司 ☎(076)463-1487

**27 高岡古城クラブ**

活動日時：水・金曜日 午前9時～12時  
 会場：(水)竹平体育館、(金)高岡市民体育館(東洋通信SC)  
 入会金：1,000円  
 月会費：2,100円(高岡市民体育館のみの参加は1,500円)  
 問合先：山本 秀治 携帯 080-9780-8702

**28 (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：6,000円  
 問合先：杉浦 昇 ☎(0766)82-8277

**29 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  
 問合先：百塚 正明 ☎(076)435-2899

**30 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  
 問合先：新井 一郎 ☎(0766)52-4114

**31 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：1回100円  
 問合先：森田 浩紀 ☎(076)493-0884

**32 新川卓球愛好会**

活動日時：火曜日・金曜日 午後1時～3時30分  
 会場：旧大町小学校体育館(火曜日)ありそドーム(金曜日)  
 年会費：3,000円  
 問合先：清水 寛 ☎(0765)22-1372

**33 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  
 問合先：佐々木 準一 ☎(076)432-6774

**34 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  
 問合先：綾部 道男 ☎(090)5681-1550

**35 砺波ビタクラブ**

活動日時：月曜日 午後7時30分～9時30分  
 会場：砺波市庄川勤労者体育センター(10月まで)または砺波体育センター  
 年会費：1,000円 1回・200円  
 問合先：中川 裕 ☎(0763)82-4155

## 健康分野 (スポーツ系)

## ■ ラージボール卓球

## 36 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：2,000円  
 問合せ先：今井 信行 ☎(0766)63-2149



## 37 福岡 VITA クラブ

活動日時：火曜日・金曜日 午後1時30分～4時  
 会場：高岡市福岡町B&G海洋センター  
 年会費：3,000円  
 問合せ先：佐伯 勲 ☎(0766)64-3626



## 38 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：1,500円  
 問合せ先：御後(ごご) ☎(0766)22-4328



## ■ その他

## 39 ビバ・ボウリングクラブ

活動日時：第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分  
 会場：富山地鉄ゴールデンボウル  
 年会費：1,000円  
 毎月のゲーム料(2回)2,000円  
 問合せ先：八田 了作 携帯 090-4685-9331



## 40 VITA 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  
 問合せ先：河崎 賢二 ☎(076)434-2705



## ■ フレッシュテニス、テニス

## 41 VITA 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：空港スポーツ緑地テニスコート  
 入会金：1,000円 月会費：2,000円  
 問合せ先：水野 国弘 ☎(076)425-4729(冬期もあり)



## 42 VITA 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：10,000円  
 問合せ先：寺澤 武男 ☎(0766)24-8879



## 43 VITA 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  
 問合せ先：山崎 富士夫 ☎(076)472-4434



## 44 VITA 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9時～11時 富山市体育文化センター  
 月会費：2,500円  
 問合せ先：加藤 訓 ☎(076)465-3601  
 富山市婦中町田屋1354



## 45 VITA となみ野テニスクラブ

活動日時：月曜日・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：3,000円  
 問合せ先：米倉 宗嗣 ☎(0763)68-2247



## 文化分野 (美術系)

## 46 VITA 押花・ポーセラーツクラブ

(講師 富田 秋子氏)  
 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  
 問合せ先：富田 秋子 ☎(076)429-3751



※押花のみ1回無料  
 体験できます。

## 47 VITA 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  
 問合せ先：西川 正 ☎(076)483-1794



**48 VITA 水引クラブ**

会員

(講師 梅沢 昌枝氏)  
 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

**49 VITA 写真クラブ**

会員

(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：1,500円  
 問合先：古川 隆司 携帯 080-6355-1863

**50 VITA パステルクラブ【パステル画】**

会員

(講師 江尻 純子氏)  
 活動日時：原則毎月第2または第4木曜日 午後2時～4時  
 会場：サンシップとやま 703号室  
 月会費：2,000円  
 問合先：掛尾 幸子 ☎(080)3049-5308

**51 VITA・書の世界に遊ぶ**

会員

(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  
 入会費：500円 月会費：2,000円  
 問合先：岩崎 等 ☎(0763)22-5103

**文化分野 (音楽系)****52 VITA ウクレレクラブ**

会員

(講師 田林 豊氏)  
 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：2,000円  
 問合先：松瀬 正栄 ☎(076)462-1880

**53 富山 VITA ギタークラブ**

会員

(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  
 問合先：松山 隆夫 ☎(076)424-2578

**54 VITA オカリナクラブ**

会員

(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  
 問合先：高橋 保子 ☎(076)475-0816

**55 VITA 大正琴クラブ**

会員

(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  
 問合先：土田 由美子 ☎(076)435-5034

**56 VITA 尺八クラブ**

会員

(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：富山市大泉北町 西村宅  
 月会費：2,000円  
 問合先：中村 正孝 ☎(076)424-5137

**57 いきいきマンドリンサークル**

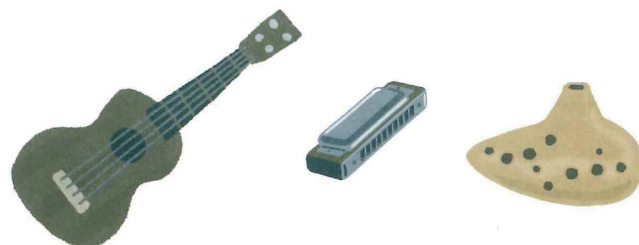
元気

活動日時：月3回 水曜日 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  
 問合先：森内 とも子 携帯 090-7083-8997

**58 VITA 口笛歌謡クラブ**

会員

(講師 野中 健二氏)  
 活動日時：月2回・月曜日(原則)  
 会場：富山市民芸術創造センター  
 月会費：2,500円  
 問合先：野中 健二 携帯 080-1953-1495

**文化分野 (演芸系)****59 VITA マジックサークル**

会員

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  
 問合先：岩田 裕美子 ☎(076)423-9396

**60 人形劇【人形劇団ココ】**

元気

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

**61 いきいき越中玉すだれサークル**

元気

(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  
 問合先：岩田 裕美子 ☎(076)423-9396

**62 いきいき腹話術研究会**

元気

活動日時：第1火曜日(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  
 問合先：並木 恵美 ☎(076)425-5092

## 文化分野 (文・言系)

## 63 富山 VITA もえぎ短歌会

会員

(講師 石坂 募氏)  
活動日時：原則毎月第1木曜日 午前10時～12時  
会場：サンシップとやま 703号室  
月会費：2,000円  
問合先：中村 よ志枝 携帯 090-6270-8242

## 65 VITA クラブ俳句教室

会員

(講師 中坪 達哉氏)  
活動日時：原則毎月第3木曜日 午後1時～3時30分  
会場：サンシップとやま 703号室  
年会費：2,000円 月会費：2,500円  
問合先：浅尾 京子 ☎(076)425-7225

## 67 とやま語り部連絡会

元気

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  
問合先：澤田 隆彰 携帯 090-8702-4592

## 64 富山 VITA 川柳クラブ

会員

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 和室1  
年会費：10,000円  
問合先：加藤 信子 携帯 090-8096-1968

## 66 VITA いきいき英会話講座 (初級)

会員

(講師 斉藤 洋志氏)  
活動日時：火曜日 ビギナークラス 午前10時30分～  
水曜日 エンジョイクラス、ラーニングクラス 午前10時30分～  
金曜日 フレンドリークラス 午後1時30分～、スピーキングクラス 午後3時30分～  
会場：サンシップとやま 703号室  
月会費：3,000円(月2回・教材費等含む)  
問合先：斉藤 洋志 携帯 090-2039-0723



## 生活分野 (一般)

## 68 VITA 楽しいお茶クラブ

会員

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  
問合先：久村 洋典 ☎(0763)33-5358

## 70 VITA 男の料理塾

会員

(講師 館川 敬子氏)  
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)  
問合先：青木 喜代志 ☎(076)425-2057

## 69 VITA 楽しく洋裁教室【古着再生】

会員

(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(富山市金泉寺)  
参加費：1回2,000円  
問合先：石田 千津子 ☎(076)451-2520

## 71 VITA クラブ料理を愉しむ会

会員

活動日時：年4回  
入会金：1,000円  
年会費：2,000円(例会は、実費負担)  
問合先：佐藤 進 携帯 090-4328-3691



## 認知症予防

## 72 いきいき脳トレクラブ (高岡市)

元気

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  
問合先：荒木 弘美(ひろよし) ☎(0766)21-4832

## 73 富山いきいき脳トレクラブ (富山市)

元気

活動日時：活動状況：月曜日～土曜日、1回1～2時間  
例会：奇数月第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  
問合先：清水 ☎(076)469-4138

**74 となみ野脳トレクラブ (砺波市)** **元気**

(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程度  
会 場：砺波市内福祉会館ほか  
年会費：1,000円  
問合先：砺波市社会福祉協議会 ☎(0763)32-0294

**76 くろべ脳トレクラブ (黒部市)** **元気**

活動日時：奇数月 第4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  
問合先：野口 勲 ☎(0765)74-0865  
浦田 幹子 ☎(0765)54-1435

**78 脳トレ立山 (立山町)** **元気**

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  
問合先：立山町社会福祉協議会 ☎(076)463-3356

**80 いきいき麻雀サークル** **元気**

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  
問合先：代 表 尾山 辰弘 携帯 090-3298-4436

**75 いみず脳トレクラブ (射水市)** **元気**

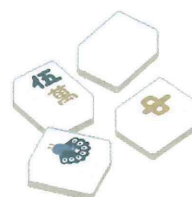
(参加要件：脳トレリーダー養成講座修了者)  
活動日時：定例会は奇数月 第3木曜日 10:00～11:30  
会 場：定例会は射水市救急薬品市民交流プラザ  
年会費：1,000円 (活動先は別途)  
問合先：荒木 次男 ☎(0766)84-6038

**77 福岡いきいき脳トレクラブ (高岡市福岡町)** **元気**

活動日時：第1・2火曜日 10:15～11:15、その他適宜  
会 場：福岡社会福祉センター こぶし荘  
介護老人福祉施設、ふれあい・いきいきサロン、公民館など  
年会費：なし  
問合先：池田 由美子 ☎(0766)64-5038

**79 氷見きときと脳トレクラブ (氷見市)** **元気**

活動日時：(リーダー定例会)偶数月の第4木曜日 14:00～16:00  
全体研修会年2回、総会(3月)  
会 場：氷見市いきいき元気館  
年会費：1,000円  
問合先：氷見市社会福祉協議会 ☎(0766)74-1800

**サークル紹介 (募集)****09 VITA 運動療法・自彊術サークル** **会員**

【自彊術】《ジキョウジュツ》は大正5年に天才的な手技療法士・中井房五郎によって考案された日本で最初の健康体操です。全身を隈なく動かすことによって全身を活性化させ免疫力を高めますから【日本唯一の運動療法】とも言われています。

人間の関節は大小混ぜて239個ありますが、そのうち可動関節は220個あります。その可動関節は日常一部しか動いていませんが、僅か15分間の自彊術体操で全可動関節が1万数千回も動きます。

そのため血流が旺盛になり、自彊術体操をした後は身体も元気に、気持ちも澆刺として爽やかになります。全国には多くの自彊術の教室がありますが、どの教室もサロンの様な雰囲気と和やかです。VITA自彊術サークルの雰囲気も同様に和やかです。

VITA自彊術サークルは平成24年5月15日に設立され、今年は12年目になります。定例会は基本的に第2・3・4火曜日10:00～11:30《サンシップとやま》3階和室で開催しています。非常に優れた健康体操ですから是非体験にお出ください。

問合先/代表 広瀬 丈也 携帯 080-1950-3533 ☎(076)421-5446

**10 VITA ヨーガ・セラピー** **会員**

Withコロナ時代、運動不足から身体的及び精神的な健康二次被害も懸念されます。特に中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下(骨や筋力等運動器の衰え、認知症等)をきたすリスクが高まります。【スポーツ庁HPより抜粋】

ヨーガ・セラピーは、伝統的なヨーガの技法を取り入れて誰にでも無理なく出来るように改良されています。意識的にヨーガのポーズを行い身体を動かすことで体力や筋力の維持、ストレス解消にもつながり、若々しい心身の健康を目指します。

毎月2回、和気あいあいとした雰囲気の中、参加者の皆さんの体調に合わせて身体を動かしています。初めての方もお気軽に、まずは1回無料体験にご参加ください。

問合先/佐藤 進 携帯 090-4328-3691



## サークル紹介 (募集)

## 46 VITA 押花・ポーセラーツクラブ

会員

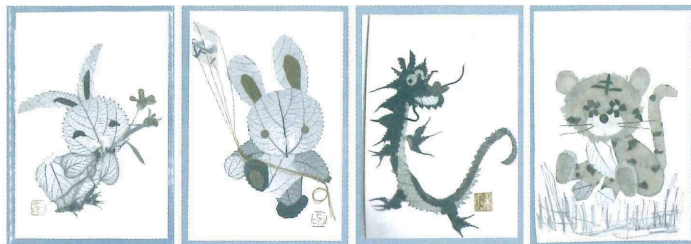
当クラブは、毎月第1木曜日午前9時30分～12時サンシップ和室で活動しています。

押し花は、庭に咲いている花や野の草花を押して、可愛い動物や花束に、又、UVジュエルを流し硬化させてアクセサリーを作り、記念日にプレゼントすると、とても喜んでいただけます。ポーセラーツは、白磁にシールを貼り、燃成して、自分だけのオリジナル作品になります。簡単な色づけも出来ます。

只今、会員募集していますので、ぜひ体験にお越しください。

【押し花】はがき作り1回無料 【ポーセラーツ】教材費1,000円 体験される時は、ご連絡ください。

問合せ先/代表 富田 秋子 ☎(076)429-3751



## 55 VITA 大正琴クラブ

会員

VITA大正琴クラブは、毎月第1・3水曜日午後1時30分よりサンシップで例会練習をしております。ベテラン・初心者とレベルいろいろの混成チームです。

琴伝流の大正琴は「ソプラノ」「アルト」「テナー」「ベース」とあり、合奏すると大正琴だけでもとても豊かな音楽になります。

年に数回琴伝流の大会や他の発表会もあり、それなどを目標にしているところもありますが、認知症の予防と会員の交流が本当の目的です。自分ひとりで練習していても少しずつ上達してゆくと、何より達成感が味わえます。

問合せ先/土田 由美子 ☎(076)435-5034



## 62 いきいき腹話術研究会

元気

腹話術は、団体ですることではなく、個人個人の個性を活かした芸を披露するもので、それぞれ【個人商店】のようなものです。

なんといっても、腹話術で一番大切なことは「唇不動」。唇が動いてしまうと、腹話術でなくなってしまうからです。また、腹話術人形の動かし方ひとつで、相棒の人形が生きてきます。上手な方がなされると、とても簡単に見えるのですが、どれもそれぞれ奥が深いものです。

マスクをしての練習は、当然に唇が動く悪い癖がつき、その後が大変になるのです。ただ、うれしいことは、人形を動かすので、二役、時には三役、セリフと声色などなど、話題を考えたり、お客様を観察したりと、脳活になりポケ防止に役立つといいなあ！ということです。今をチャンスと、楽しみながら練習に励んでいます。ご興味ある方はお電話ください。

問合せ先/代表 並木 恵美 ☎(076)425-5092



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(2023年2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