

VITA 旅行会

金ヶ崎千本桜 金崎宮の花換えまつりと 三方五湖レインボーライン 福井県 日帰り

- 旅行日: **4月5日(水)・8日(土)・9日(日)**
- 旅行料金: 一般価格13,900円 会員価格 **13,400円**
- 催行人員: 25名

行程	食事
富山駅北口7:10—加越能バス本社8:00— 高岡駅南口8:15—加越能バス砺波8:45— 金崎宮(花換えまつり開催中)—若狭海遊バザール 千鳥苑(昼食)—レインボーライン—三方五湖山頂 公園(リフト・ケーブル乗車券付)—加越能バス砺 波18:20—高岡駅南口18:50—加越能バス 本社19:00—富山駅北口20:00	昼



☆旅のおすすめポイントミ

- 昼食は海鮮バイキング。若狭ビール飲み放題・ドリンクバー・デザート付
- 三方五湖山頂公園…「三方五湖に浮かぶ天空のテラス」をコンセプトに、おしゃれなテラスが5カ所あります。リフト・ケーブル乗車券付。

◆お申込み・お問合せ

加越能バス様
TEL (0766) 21-6980
高岡市江尻1243-1
富山県知事登録旅行業第2-108号
総合旅行業務取扱管理者 大源 藤緒

※各種キャンペーンにつきましては、お問合せください。

【注意】旅行申込は直接、旅行社に電話で「いきいき友の会会員」と伝えて申込んでください。

和倉温泉「ゆけむりの宿 美湾荘」 宿泊プラン 石川県

- 対象期間: **3月1日(水)～3月31日(金)**
- 人数: 2～4名1室利用
- 宿泊料金: 基本客室プラン(和室利用)※1泊2食付き



- 各月曜日～木曜日(※20日・21日を除く)
 - 2名1室 お一人様20,500円(税込) 会員価格 **19,500円**
 - 3名1室 お一人様17,200円(税込) 会員価格 **16,200円**
 - 4名1室 お一人様14,900円(税込) 会員価格 **13,900円**
- 各金曜日
 - 2名1室 お一人様22,700円(税込) 会員価格 **21,700円**
 - 3名1室 お一人様19,400円(税込) 会員価格 **18,400円**
 - 4名1室 お一人様17,200円(税込) 会員価格 **16,200円**
- 3月20日(月)・21日(火)
 - 2名1室 お一人様24,900円(税込) 会員価格 **23,900円**
 - 3名1室 お一人様21,600円(税込) 会員価格 **20,600円**
 - 4名1室 お一人様19,400円(税込) 会員価格 **18,400円**

- 3月19日(日)・26日(日)
 - 2名1室 お一人様29,700円(税込) 会員価格 **28,700円**
 - 3名1室 お一人様26,300円(税込) 会員価格 **25,300円**
 - 4名1室 お一人様24,100円(税込) 会員価格 **23,100円**
- 各土曜日
 - 2名1室 お一人様39,800円(税込) 会員価格 **38,800円**
 - 3名1室 お一人様36,400円(税込) 会員価格 **35,400円**
 - 4名1室 お一人様34,200円(税込) 会員価格 **33,200円**

☆旅のお得なポイントミ

- 誕生日、結婚記念日の前後
1週間以内にご宿泊のお客様に
ドリンク1杯付(要相談)

◆お申込み・お問合せ

東武トップツアーズ様 富山支店
TEL (050) 9001-2138
富山市本町9-10 大同生命富山ビル7F
観光庁長官登録旅行業第38号
総合旅行業務取扱管理者 伊藤 信彦

※入湯税150円は含まれておりません。泊数毎別途必要です(12歳以上)。

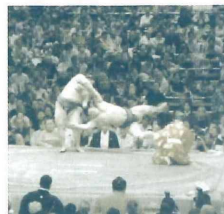
※各種キャンペーンにつきましては、お問合せください。

【注意】旅行申込は直接、旅行社に電話で「いきいき友の会会員」と伝えて申込んでください。

頑張れ朝乃山!! 大相撲五月場所 東京都 1泊2日 白熱の13日目・両国国技館観戦ツアー

- 旅行日: 5月26日(金)～5月27日(土)
- 旅行料金: 2名1室利用 お一人様46,800円 会員価格 **45,800円**
※1名1室利用 追加料金3,000円
※マスC席を2名でご利用 追加料金8,500円×2名分
- 催行人員: 15名(添乗員同行)
- 申込締切: 4月25日(火)

※お申込み後のキャンセルは相撲マスC席料(8,500円)が実費負担となります。



☆旅のおすすめポイント

- ①五月場所☆大相撲(マスC席)で熱戦をたっぷり観戦!
- ②ホテル立地抜群! JR両国駅前の両国ビューホテルにご宿泊
- ③往復北陸新幹線ご利用・新高岡駅・富山駅・黒部宇奈月温泉駅利用OK

月日	行程	食事
5/26(金)	新高岡駅8:38(北陸新幹線はくたか556号)→富山駅8:48→黒部宇奈月温泉駅9:01→上野駅11:30→両国駅……徒歩……ホテル(荷物預け)…… 頑張れ朝乃山!!大相撲五月場所13日目・両国国技館観戦 (13:00頃～18:00頃)……ホテル(各自チェックイン)	なし
5/27(土)	ホテル(各自チェックアウト)……自由行動(オプションツアーご案内します)……東京駅18:04(北陸新幹線はくたか573号)→黒部宇奈月温泉駅20:42→富山駅20:54→新高岡駅21:04	朝

<共通事項>

ツアー参加にあたり下記記載①または②のいずれか。および③の内容をご提示いただきます。

- ①新型コロナウイルス感染症ワクチン接種証明書3回接種の原本または写し。
- ②PCR検査抗原定量検査等確認日の3日前以降の検体採取による検査結果が陰性とわかる証明書の原本または写し。
- ③出発受付時に本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカード等)持参ください。

◆ツアー当日は以上のものをご持参ください。当社係員が確認いたします。

【注意】旅行申込は直接、旅行社に電話で「いきいき友の会会員」と伝えて申込んでください。

◆お申込み・お問合せ

南西部トラベル

TEL (076) 422-6333

富山市太郎丸西町2-7-11 ビューラFM1F
富山県知事登録第2-169号
総合旅行業務取扱管理者 渡辺 幸一

★ VITA 旅行会の申し込み方法 ★

会員様から、直接、電話等で「イベントニュース」に掲載の旅行社に申し込んでください。その際には、必ず、「いきいき友の会の会員です」と伝えてください。これにより友の会の助成による旅行代金の割引が適用になります。(会員でない同伴者の方に割引はありません)なお、以下の点にもご留意願います。

- ①旅行のお申し込みの時に、定員オーバーとなっている場合は、ご容赦願います。
- ②旅行を申し込みされた後に、一定期間を過ぎてキャンセルされる場合等には、取消料が発生することがありますが、その場合は、一般価格での取消料となり、割引価格での取消料とはなりませんので、ご了承ください。

元気高齢者の仲間づくり支援事業(ねんりん健康運動)

募集 申込番号
31

コロナ禍の今だからこそ!!～免疫力をアップして健康で元気な毎日を送りましょう♪～

ニコニコペースでウォーキング&ジョギング体験

まだまだコロナ感染が気になるなど、外出自粛や運動不足でストレスになっていませんか?運動不足やストレスが原因で免疫力が低下し生活習慣病の原因になります。ニコニコ笑いながら楽しく出来る「ニコニコペース」のウォーキング・ジョギングなどの適度な運動で、免疫力をアップしましょう。

- 日 時: **5月27日(土) 13:30～15:00**
- 会 場: **サンシップとやま 福祉ホール** (富山市安住町5-21 TEL.076-432-6141)
- 対 象: 若い方からシニア世代の方まで 定員15名(先着順)
- 準 備: 運動のできる服装(ジャージ、ウインドブレーカーなど)、シューズ(外履き)、タオル、帽子、水分補給 など。当日は参加者の検温、ソーシャルディスタンスを保ち、感染予防対策をしながら進行をしますが、各自マスクの着用をお願いします。
- 参加費: 無料
- 内 容: 体力アップ&生活習慣病予防を目的とした息切れのしない適度な運動と栄養・休養について
- 申込方法: 情報誌VITAの挟み込みはがき、郵便はがき、FAXまたはEメールで、「教室名」または「申込番号31」、住所、氏名、年齢、電話番号をご記入ください。
- 申 込 先: 〒930-0094 富山市安住町5-21 富山県いきいき長寿センター
TEL.076-432-6010 FAX.076-432-6009 vita@wel.pref.toyama.jp
- 問 合 せ: 富山マスターズ陸上競技連盟 事務局 石倉 TEL.090-2128-3320
- 申込締切: 5月19日(金)まで



● 講師: **田中 寿美子さん**
健康ウォーキング指導士
ねんりんピック富山
マラソン選手
100kmウルトラマラソン
世界大会 元日本代表

【お願い】
体調不良や熱のある人は参加をご遠慮ください。
当日、体温測定などをなさってご参加ください。

会員交流会

いきいき友の会

友の会会員ご招待(要入場整理券)

第32回

講演と演芸のつどい



記念講演 『日本を元気にする
ライフスタイル』

獨協大学教授、
経済アナリスト **森永 卓郎**

日本経済研究センター、経済企画庁総合計画局、三菱UFJサーチ&コンサルティング(株)を経て、現在、経済アナリスト、獨協大学経済学部教授。日本経済の行方、世界の動向など難しい経済を斬るその語り口は解りやすく明快。TBS「がっちりマンデー!!」などに出演。

令和5年
7月8日(土)
オーバード・ホール
(富山駅北口 徒歩2分)
友の会会員様ご招待
(要入場整理券)

定員 1,000名
(応募者多数の場合は抽選)

落語

三遊亭 楽生



故・三遊亭円楽の総領弟子。2001年二つ目昇進、08年真打昇進。隔月で深川江戸資料館にて独演会を開き、定期的な勉強会も精力的に開催。本格的な古典落語では声量の豊かさでメリハリの利いた高座が特徴。

演芸

第10回『歌唱王』優勝
シンガーソングライター
あずちか(柴田 千佳)



第10回日本テレビ歌唱力日本一決定戦『歌唱王』優勝。富山県出身21歳のシンガーソングライター。歌で人を笑顔にしたい。頑張る勇気を持ってもらいたいと自ら作詞作曲をしたオリジナル曲をはじめ、カバー曲は昭和から令和まで幅広いパートリーとする。

プログラム

13:30~ 開会
13:35~14:00
演芸
あずちか(柴田 千佳)
14:00~14:30
落語
三遊亭 楽生
(休憩)
14:45~16:00
記念講演
経済アナリスト **森永 卓郎**

応募方法

- 友の会会員の方は・・・会員の方はお申し込みが必要です。** **応募メ切：5月25日(木)必着**
- 郵便はがきに、入場整理券希望・会員番号・住所・氏名・電話番号をご記入のうえ、下記までお送りください。
 - はがき1枚につき会員2名までとします。同伴者の方の会員番号・住所・氏名・電話番号も必ずご記入ください。
 - 応募はお一人1回までとさせていただきます。
- まだ会員でない方は・・・新規にご入会された年は、皆様に入場整理券をお送りします。**
- このイベントは「いきいき友の会」会員の方のみ参加できます。この機会にぜひご入会ください。
 - 応募方法は、上記と同様です。会員番号の代わりに「入会希望」と明記してください。
 - 事務局から折り返し入会案内をお送りしますので、入会申込書にご記入のうえご返送ください。
 - 入会申込みの確認後、当イベントの応募として受け付けさせていただきます。
 - 入場整理券は、締切日以降に発送します。(当選についての事務局へのお問い合わせはご遠慮ください。)

いきいき友の会
会員募集中!

春の入会・紹介キャンペーン実施中!

◆新規会員入会者・紹介者特典

新規でご入会された方と、新規入会者をご紹介いただいた会員の方に、
友の会特製タオルセットをプレゼント。

さらに抽選でプレゼント!!

※当選は商品の発送をもってかえさせていただきます。

実施期間/令和5年3月20日(月)~5月31日(水)

- 氷見うどん
- 八尾のそば
- 商品券 1,000円分



【「会員対象マーク」のあるもの】

「会員対象マーク」です→

会員対象**申込方法**

「いきいき友の会」会員のみが対象です。会員でない方は、入会手続き後に参加のお申し込みができます。
 (手続きの問合せ先：TEL(076)432-6010)

【申込番号のあるもの】

情報誌 VITA132 号の挟み込みハガキまたは郵便ハガキに、申込番号、郵便番号、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、さらに会員の方は会員番号をご記入のうえ、当センターまでお申し込みください。

【申込番号のないもの】

各イベントの申込先に、郵便ハガキ等で直接お申し込み願います。

※申し込みにより取得した個人情報、当該事業の管理・運営(名簿、連絡文、名札、保険等)のみに利用させていただきます。

会員交流会**募集** 申込番号 **51****リフレッシュ! 初夏の里山を歩こう**

緑にあふれ、色々な花が咲く5月は、森歩きが特に楽しい季節です。自然の風を感じ、小鳥のさえずりを聞きながら、心も体もリフレッシュしましょう。自然博物園ねいの里の「植物博士」が見ごろの草花などをご案内します。ちょっと早いけど、運が良ければ、モリアオガエルの産卵も見られるかもしれません。ご家族やお友達を誘ってご参加ください。



- **日 時**：5月18日(木) 10:00～11:30
- **場 所**：県自然博物園ねいの里
(富山市婦中町吉住1-1)
- **講 師**：ねいの里職員
- **対 象**：いきいき友の会会員及び会員の同伴者
(ご家族、友人)
- **定 員**：20名(多数の場合は抽選)
- **参 加 費**：無料
- **申込方法**：情報誌VITAの挟み込みはがき、または郵便はがきに①申込番号「51」②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号(同伴者がいる場合は同伴者の住所、氏名、年齢、電話番号も必要)をご記入の上、当センターへお送りください。
- **申込締切**：4月27日(木)
- **雨 天 時**：小雨決行。悪天候が予想される場合は中止。前日に決定し、中止の場合は電話連絡いたします。
- **そ の 他**：当日はレクリエーション保険に加入します。

会員対象 申込番号 **52****【富山県美術館】美術鑑賞講座 富山県美術館開館5周年記念****生誕120年 棟方志功展 —マイキング・オブ・ムナカタ—**

版画家・棟方志功の生誕120年を記念し、棟方が居住あるいは創作の拠点とした富山、青森、東京の各美術館が協力。《二菩薩釈迦十大弟子》など、棟方の代表作が各地から集結します。《東北経鬼門譜》《大世界の柵》など版画の超大作は圧巻です。棟方が疎開生活を送った福光ゆかりの作品も並びます。

なお、この講座はホワイエで説明を受けた後、自由鑑賞となります。

- **日 時**：4月18日(火) 14:00～15:30
- **参 加 費**：一般1,500円(当日券)
(観覧料) ※前売り券をお持ちの場合は参加費不要。
前売り券で参加できます。
- **申込締切**：4月7日(金)
- **定 員**：20名



《華狩頌》1954年 棟方志功記念館蔵

棟方志功ポートレート
撮影：原田忠茂

会員交流会

会員
対象

申込番号

53

国宝 勝興寺を見学しよう

- 日 時: 5月30日(火) 9:30~10:30
- 雨天 時: 小雨決行。悪天候が予想される場合は中止。前日に決定し、中止の場合は電話連絡します。
- 集合場所: JR氷見線伏木駅
- 解説: 観光ボランティアガイド(予定)
- 定員: 20名(多数の場合は抽選)
- その他: 当日はレクリエーション保険に加入いたします。
- 参加費: 文化財協力金500円
- 申込締切: 5月10日(水)



「医食同楽の会」サークルとして活動へ

報告

- 期 日: 令和4年5月12日(木)、6月23日(木)、10月31日(月) 3回コース

医食同源について会食などを通して、楽しみ、学びたい方を対象に、鏡森定信氏(富山大学名誉教授・医学博士)を世話人に「医食同楽の会」3回コースを開催しました。

初回の5月12日は池田屋安兵衛商店2階の薬都で健康膳の会食をし、18人が交流を深めました。6月23日は富山市西金屋のくれは山荘で、池田屋安兵衛商店の池田安隆氏の薬膳に関する講演会に16人が出席。第3回は、当初7月21日の予定でしたが、新型コロナウイルスの感染が危惧されたため10月31日に変更、9人が出席しました。くれは山荘で、3グループに分かれて薬膳粥を参加者で作って会食し、欠席の皆さんには、乾燥ホタテ貝柱のだしでハスの実や白きくらげを具に使った薬膳粥のレシピを後日送付しました。

3回コース終了後、引き続きサークル「医食同楽の会」として会食・調理実習・講演会など活動していくことを決めました。

会員の皆様の入会をお待ちしております。

問合せ/世話人 松浦正作 ☎(076)424-9402
メール matsusyo1000@outlook.com
本宮京子 ☎090-4687-0331



生きがいきづくり普及推進事業

生きがいきづくり普及推進事業 砺波グループ

ミニ門松づくり講座

報告

- 開催日: 令和4年12月22日(木)
- 会場: 砺波市文化会館 多目的ホール
- 参加者: 24名
- 報告者: 生きがいきづくり普及推進員砺波グループ 森 重雄

雪の心配もなく、多くの方に参加していただきました。室内の玄関先にちょうどいいサイズの門松を自ら作ることで、材料の準備もお任せが好評でリピーターさんが多くなっており、手順にも慣れがみられます。お隣さんの作品と見比べながら、それぞれ満足の自信作が仕上がりました。

また、講師のご好意で頂けるスプレー菊による飾りも好評で、皆さん大喜びの様子です。

3年続けての開催になり、あちらこちらで顔見知り同士が親交を深める姿が見受けられ、いい交流の機会になっていることが感じられました。



令和4年度 シニアタレント・語り部養成研修会 報告

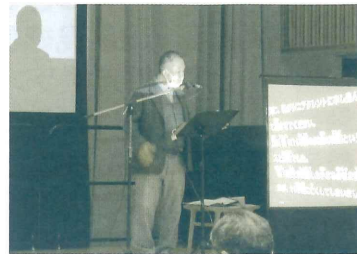
令和4年度シニアタレント・語り部養成研修会を、2月8日(水) サンシップとやまにおいて開催し、約50名(うち新規参加者17名)の方々が参加しました。

はじめにNPO法人富山県レクリエーション協会の大橋和子さんから「レクリエーション活動するにあたって」と題して講義をいただきました。レクリエーション活動で大切にしていること、工夫できるポイントを交え、身近なものでできる様々なレクリエーションを教えていただきました。参加者の皆さんも笑顔で挑戦されました。

その後シニアタレント・語り部登録者2名による活動事例発表を行いました。まず、広野修一郎さんが、「『音声認識システム(UDトーク)』の普及について」と題して、音声を手書きにする「UDトーク」を実際に使いながら、現在の活動内容や将来の展望などを発表されました。次に、紙芝居劇団モコモコぐるーぷの皆さん(代表:中島奉子さん)が、「紙芝居で笑顔を」と題して活動のきっかけや活動内容の発表と、手作りの大判紙芝居「月のうさぎ」をギター伴奏とともに披露されました。

最後に、富山アロハ協会・富山ハワイアン協会の会長でウクレレ講師のトミー藤原さんに「趣味のある豊かな人生」と題して講演をいただきました。音楽と人生についてお話と、ウクレレ・ギターの演奏では、参加者の皆さんも口ずさみながら楽しみました。

新たに登録される方を含め、今後ますますシニアタレント・語り部の皆さんの活躍が期待されます。



『シニアタレント』・『語り部』を派遣します!

世代間交流を目的として下記の機関・団体等が行うイベントを対象に、講師謝礼の一部を当センターの規定により助成する制度もあります。是非ご活用ください。

- **派遣講師**：当センター登録の「シニアタレント」・「語り部」
- **対象機関・団体等**：(1)幼稚園、保育所、小学校、中学校、高等学校、高等専門学校、短期大学、大学、大学院、専門学校、塾及びそれに類する機関
(2)概ね上記の生徒により構成されたサークル等
(3)世代間交流を目的としたイベントの主催者・施設等(公民館、児童会 等)
(4)その他、センターが認めた事業の主催機関・団体等



【申請方法】 所定の講師派遣申請書による。

*講師派遣申請書のご請求、お問い合わせは当センターまで ☎(076)432-6010

元気高齢者の仲間づくり支援事業

和気あいあい「スポーツ吹矢」体験会

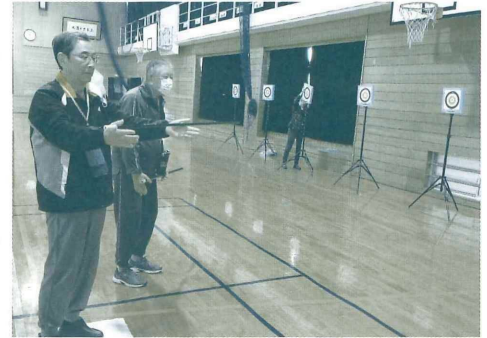
報告

●期 日：令和4年10月13日(木)・20日(木) ●会 場：富山市旧清水町小学校体育館

スポーツ吹矢は腹式呼吸を積極的に用いる健康法と日本古来の吹矢を融合させ、定められたルールでスポーツ性を持たせた競技です。いきいき富山スポーツ吹矢サークルでは「もっと楽しく、もっと自由に」のコンセプトの下、活動しています。

今回は26人の参加があり、新規体験者は11人で、的に当たるようにと集中力を高めながらも和気あいあいと活動しました。腹式呼吸は姿勢がよくなる、リラックスできる、便通改善するなどの効果があるといわれています。皆さんも一緒に活動しませんか。

(いきいき富山スポーツ吹矢サークル)



脳トレ普及へ新たなリーダー

報告

高岡市ふれあい福祉センターで実施した「脳トレリーダー養成講座」は令和4年12月1日、全7回の日程を終え、新たな脳トレリーダー21人が誕生しました。認知症予防に効果があるといわれる脳トレーニングの普及を目指し、高岡を中心に、射水、砺波、南砺、小矢部から参加がありました。

講座では、VITA脳トレ問題集の監修者である田淵英一先生を講師に、「いきいき脳トレクラブ」と「福岡いきいき脳トレクラブ」の助言を受けながら、高齢者サロンでの実習にも取り組みました。実習当日、そろいのシャツを着て気合いをいれたグループもあり、脳トレ問題のほか、歌や体操などを取り入れながら、工夫を凝らした内容を披露しました。参加者の予想外の回答に拍手や笑いが起こり、どのグループも笑顔で実習を終えることができました。各グループとも講座以外に自主的に集まって練習を重ねたそうで、「新たな人との関係づくりができた」「自分自身の脳トレにもなった」と充実した様子でした。

修了生は今後、地元の脳トレクラブに入会したり、地域での脳トレ普及活動に携わる予定です。



チケット割引サービス

会員
対象

申込番号

申込番号
※非会員

80

81

第9回日展富山展

国内最大の総合美術展として親しまれている日展を4年ぶりに富山で開催。巨匠から中堅、新鋭までの基本作品に、県内作家の作品を加えた約270点を一堂に展示する。

●日時：4月21日(金)～5月7日(日)

10:00～18:00(入場は17:30まで)会期中無休

●会場：富山県民会館 ●券種：一般

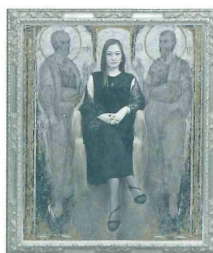
●料金：前売1,000円

会員価格80：800円

会員の同伴者(非会員)価格81：900円

●定員：30名

●申込締切：3月30日(木)必着



「アドレーション カーリエ
モナステール」
藤森兼明(洋画)

会員
対象

申込番号

申込番号
※非会員

82

83

桃月庵自酒 独演会

●日時：5月21日(日)
13:30～

●会場：北日本新聞ホール

●券種：全席指定

●料金：前売3,500円

会員価格82：2,825円

会員の同伴者(非会員)価格83：3,325円

●定員：10名

●申込締切：4月5日(水)必着



