



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)



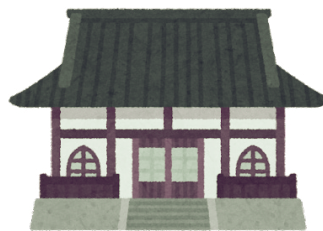
ねんりん ねんりん健康運動
推進クラブ
(一般のシニアの方対象)

自然・歴史分野

01 いきいき寺社探訪サークル

元気

活動日時: 年8~9回を予定
年会費: 3,500円
参加費: 各回毎
問合先: 加藤 勝正 ☎(076)424-7639



健康分野

02 健康湯めぐりサークル

元気

(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
問合先: 松浦 正作 ☎(076)424-9402
Email: matsusyo1000@outlook.com

03 医食同楽の会

元気

(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

ねんりん

活動日時: 第2・4火曜日 午前10時~12時
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

05 古城ウォーク&ジョグクラブ

ねんりん

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



健康分野 (体操系)

06 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

問合先: 岡本 みのり ☎(076)466-2402

07 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: 富山市愛宕公民館

入会金: 500円 月会費: 2,700円

問合先: 広瀬 丈也 ☎(076)421-5446
携帯 080-1950-3533※1回のみ無料
体験できます。

08 VITA ヨーガ・セラピー

会員

(講師 佐藤 亜紀氏)

活動日時: 月2回(不定期のため日程はお問い合わせください)

会 場: 五福アリスショッピングセンター2階カルチャー教室A

入会金: 500円 月会費: 2,000円

問合先: 佐藤 進 携帯 090-4328-3691

※1回のみ無料
体験できます。

09 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

問合先: 伊東 佳信 携帯 090-1632-2401

※1回のみ無料
体験できます。

10 JEL 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: JELダンススポーツクラブ(富山市西大泉15-8)

月会費: 3,500円

問合先: 県ダンススポーツ連盟 笹山

☎(076)413-2820

見学は自由です。

11 VITA 太極拳クラブ

会員

(講師 布村 洋子氏)

活動日時: 毎週木曜日 午後1時～3時

会 場: 県営富山武道館 月会費: 2,500円

問合先: 布村 洋子 ☎(076)423-4890

見学は自由です。

健康分野 (スポーツ系)

12 さわやかディスコン・サークル

元気

活動日時: 第1・3・4金曜日 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

月会費: 1,000円

問合先: 広瀬 丈也 携帯 080-1950-3533

※1回のみ無料
体験できます。

13 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

参加費: 1回 100円

問合先: 岩城 護 ☎(076)425-3157

14 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

問合先: 山田 健二 ☎(076)431-4023

見学は自由です
無料体験できます

15 2000年カローリングSC

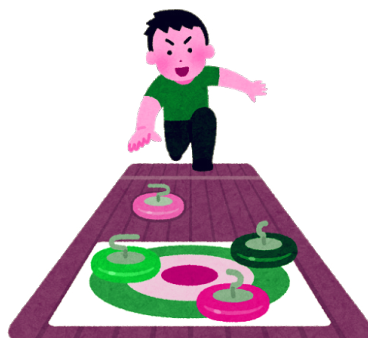
元気

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: 600円

問合先: 石井 一夫 ☎(076)424-6488



■ グラウンド・ゴルフ (G.G.)

16 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

問合先: 能勢 智則 ☎(076)425-9450

17 氷見市 G.G. 協会

ねんりん

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: 表 幸治 携帯 090-9766-8680

18 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

19 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：松永 正昭 ☎(0763)32-9671

20 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****21 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：週2回 2,000円 週1回 1,000円
 問合先：山本 秀治 携帯 080-9780-8702

23 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

25 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 体育館
 年会費：5,000円
 問合先：森田 浩紀 携帯 090-8966-5850

27 山室ラバーズ

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

22 (NPO) 新湊カモンスポーツクラブ

活動日時：毎週月曜日・木曜日 午前9時30分～12時
 会 場：新湊総合体育館
 入会金：1,000円
 年会費：6,000円 その他諸費用別途かかります。
 問合先：竹内 直樹 ☎(0766)82-8277(代)

24 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：吉久 勝治 携帯 090-1396-8852
 ※定員に達しましたので、新規受付は行っておりません。

26 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

28 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

29 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
問合先：茅原 正毅 ☎(0766)28-4454

30 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
問合先：梅基(ウメモト) 信夫 携帯 090-3901-4149



■ その他

31 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：富山地铁ゴールデンボウル
参加費：1回 1,200円
問合先：八田 了作 携帯 090-4685-9331

32 VITA グリーン会【ゴルフ】



活動日時：年8回程度(3,4,5,6,7,9,10,11月)
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

33 同心軽スポーツクラブ



活動日時：ゲートボール、ペタンクほか(種目ごとに活動日異なる)
会 場：立山町中央体育センターほか
参加費：年会費2,200円(保険料含む)、イベント時は別途
問合先：小池 正俊 携帯 090-9446-1650



■ テニス

34 VITA 富山テニスクラブ



活動日時：水曜日 午前10時～12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
問合先：宮本 正治 携帯 080-1958-3177

35 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：無し
年会費：12,000円
問合先：山本 貴史 携帯 090-9445-0801

36 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
問合先：土井 捷三郎 携帯 090-7928-7695

37 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～12時30分
会 場：南砺市福野体育館(ふくのスポーツクラブ)
入会金：1,000円
年会費：3,000円
問合先：米倉 宗嗣 ☎(0763)68-2247

●解散/VITA婦中テニスクラブ



文化分野 (美術系)

38 VITA 押花・ポーセラーツクラブ

会員

(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。

40 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

問合せ先: 大塚 澄子 ☎(076)434-3818

39 VITA 絵画クラブ【水彩画】

会員

(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: 富山県教育文化会館

月会費: 3,000円

問合せ先: 常川 恵子 ☎(076)432-0078

41 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: 富山県内各地

入会費: 2,000円 月会費: 1,500円

問合せ先: 古川 隆司 携帯 080-6355-1863

42 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: 毎月第2木曜日 午後2時~4時

会 場: 富山県教育文化会館

月会費: 2,000円

問合せ先: 坪崎 昭子 携帯 090-2371-1352

43 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

入会費: 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)

44 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~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: 松山 隆夫 ☎(076)424-2578

45 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

問合せ先: 高橋 保子 ☎(076)475-0816

46 VITA 大正琴クラブ

会員

(講師 大菅 美喜子氏)

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: 富山県教育文化会館

月会費: 2,000円

問合せ先: 土田 由美子 ☎(076)435-5034

47 VITA 尺八クラブ

会員

(講師 折江 涼山氏)

活動日時: 毎月第2・4金曜日 午前10時~11時30分

会 場: 富山市梅沢町2丁目 中村宅 駐車場有

月会費: 1,000円

問合せ先: 中村 正孝 ☎(076)424-5137

48 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: トヤマゴールドンボウル ミーティングルーム

月会費: 3,000円

問合せ先: 森内 とも子 携帯 090-7083-8997

49 VITA 口笛パラダイス

会員

(講師 野中 健二氏 / 口笛・手笛・指笛・鳥笛指導)

活動日時: 月2回・月曜日(原則) 午前10時~11時30分

会 場: 富山市民芸術創造センター

月会費: 2,500円

問合せ先: 野中 健二 携帯 080-1953-1495

文化分野 (演芸系)

50 VITA マジックサークル

会員

活動日時：原則毎月第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 携帯 090-3762-9396

51 人形劇【人形劇団コッコ】

元気

活動日時：原則第4火曜日 午前10時～午後2時
 会 場：安野屋公民館
 月会費：無し 材料費等は実費
 問合先：砂子田 美栄子 ☎(076)432-0443

52 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 携帯 090-3762-9396

53 いきいき腹話術研究会

元気

活動日時：不定期
 会 場：富山市総合社会福祉センター(富山市今泉)
 年会費：無し、活動費は実費
 問合先：並木 恵美 ☎(076)425-5092



文化分野 (文・言系)

54 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
 年会費：10,000円
 問合先：酒井 映子 携帯 090-7748-0538

55 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：富山県民会館 604号室
 年会費：2,000円 月会費：2,500円
 問合先：浅尾 京子 ☎(076)425-7225

56 VITA いきいき英会話講座(初級)

会員

(講師 齊藤 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：富山県教育文化会館/富山県民会館/サンフォルテ他
 月会費：3,000円(月2回・教材費等含む)
 問合先：齊藤 洋志 携帯 090-2039-0723

57 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：富山県教育文化会館(サンシップとやま修復完了まで)
 年会費：2,000円
 月会費：400円
 問合先：澤田 隆彰 携帯 090-8702-4592

●解散/VITAからく洋裁教室



認知症予防

58 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、午前9時30分～11時30分
 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

60 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

62 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 午前10時～11時30分
 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
 寺島 良子 ☎(0765)52-2036

64 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

66 いきいき麻雀サークル

元気

活動日時：毎月1回
 会場：下記までお問い合わせください
 年会費：2,000円
 参加費：1回3,000円
 問合先：金子 春雄 携帯 090-2838-8873

59 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 午前10時～11時30分
 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：馬場 保郎 ☎(076)438-0880

61 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 午前10時～11時30分
 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

63 福岡いきいき脳トレクラブ（高岡市福岡町）

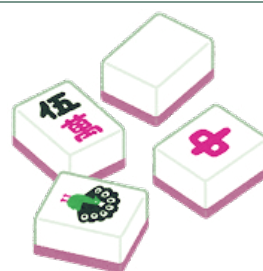
元気

活動日時：第1・2火曜日 午前10時15分～11時15分、その他適宜
 会場：福岡健康福祉センター
 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：1,000円
 問合先：池田 由美子 ☎(0766)64-5038

65 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 午後2時～4時
 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）

06 VITA 生命の貯蓄体操

会員

「いのちの貯蓄体操」と読みます。「自分の健康を自分で守れるように」と考案された体操です。生命の貯蓄体操は「五導術」と「要の操法」の二つから構成されていて、これを行うことで筋肉や関節がゆるみ、体の緊張が解けて、全身の血流も良くなるので、コリや痛みの解消、生活習慣病の改善につながっていきます。生命の貯蓄体操では、体操をしながら「丹田呼吸法」を行うことを勧めています。今年100歳の会員の牛嶋さんは毎日寝る前とお風呂に入るときに丹田呼吸法を行うことが健康の秘訣と話されていました。活動日にはバスに乗って教室に来られます。自分の足で、自分のしたいことができるのは最高です。

- 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
- 問合先：岡本 みのり ☎(076)466-2402



元氣高齢者の仲間づくり支援事業

「シニアサークル体験交流会」を開催します。

サークルを始めたい元氣シニアの方々に、サークル活動のご紹介です。
 様々な分野で活動されているシニアタレント・シニアサークルの皆さんによる
 「シニアサークル体験交流会」ステージ発表や体験コーナーでお楽しみください。
 ご家族やご友人をお誘いあわせのうえ、ご来場をお待ちしています。

入場無料!
 どなたでも
 参加できます

富山会場

●日 時：**8月30日(土)** 11:30～15:00

●会 場：アピアショッピングセンター2F
 ハッピー広場
 (富山市稲荷元町2-11-1)

ステージ発表 尺八演奏、
 ギターで防犯教室、
 玉すだれ、語り部、脳トレ

体験コーナー バルーンアート、水引、押花



小矢部会場

●日 時：**11月8日(土)** 11:30～15:00

●会 場：道の駅 メルヘンおやべ
 体験交流室・フリースペース
 (小矢部市桜町1535-1)

ステージ発表 ウクレレ、語り部、
 紙芝居、脳トレ

体験コーナー 切り絵、折り紙



※舞台出演や体験コーナーの内容は変更になることもございます。

【主催・問合せ】 富山県いきいき長寿センター TEL 076-432-6010

サークル紹介 (募集)

44 富山VITAギタークラブ

会員

結成して20年目を迎えていますが、まだまだ未熟です。メンバーの年令も高齢になり、平均年齢は80歳になりますが、ギター大好きメンバーです。昭和の時代にヒットした曲を楽しんで演奏しています。講師の嶋村千代松先生はメンバーに合わせて、時にメロディ、時に伴奏と割り振ってくださり各々でギター演奏を楽しみながら行っています。特に介護施設等で演奏して皆さんが元氣よく唄って笑顔になるのが私達の励みになっています。今後も体調に気をつけて、元氣良く頑張り続けていきます。

- 活動日時：原則毎月第1・3木曜日 午後1時～3時
- 会 場：富山市民芸術創造センター(呉羽駅前)
- 問 合 先：松山 隆夫 ☎(076)424-2578



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(2025年6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