



会員 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 歩いて自然と文化を訪ね隊

元気

(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: 日光 豊治 ☎(076)493-9338

02 えっちゅう歴史語りサークル

元気

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

03 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
問合せ先: 加藤 勝正 ☎(076)424-7369



健康分野 (歩行系)

04 温泉ウォーククラブ

ねんりん

(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

05 健康湯めぐりサークル

元気

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

06 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

07 高岡ステップクラブ (ウォーキング)

ねんりん

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

08 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)
問合せ先: 渡辺 赳 ☎(0766)23-6104

09 となみ野ウォーキングクラブ

ねんりん

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)

10 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

12 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。

14 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。

16 VITA 太極拳クラブ

会員

(講師 小川 悦子氏)
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: 小川 悦子 ☎(076)425-5527

見学は自由です。

11 VITA らくらく整体クラブ

会員

(講師 大沼 明子氏)
活動日時: 原則毎月第2・4水曜日 午後1時45分~3時
会場: 高岡市立博労公民館
入会金: 500円 月会費: 2,500円
問合せ先: 見崎 透 携帯 090-2037-6457

※1回のみ無料体験できます。

13 VITA ヨーガ・セラピー

会員

(講師 佐藤 亜紀氏)
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 1階ホール
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。

15 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。



健康分野 (スポーツ系)

17 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。

18 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

19 いきいきカローリングサークル

元気

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)421-640

20 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

21 いきいき富山スポーツ吹矢サークル

元気

(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: 旧清水町小学校体育館
入会金: 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.)

22 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

23 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~正午
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

24 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

25 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

26 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

27 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
 問合せ先：四十万 忠史 ☎(0763)32-3688

28 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
 会場：高岡市グランドゴルフ場
 会費：500円(大会20回程度)
 問合せ先：事務局 西野 真佐子 ☎(0766)63-7112

**ラージボール卓球****29 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)
 問合せ先：福林 隆司 ☎(076)463-1487

30 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：山本 秀治 ☎(0766)22-9935

31 (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
 問合せ先：杉浦 昇 ☎(0766)82-8277

32 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

33 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

34 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
 問合せ先：森田 浩紀 ☎(076)493-0884

35 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：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
 問合せ先：清水 寛 ☎(0765)22-1372

36 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

37 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
 問合せ先：綾部 道男 ☎(090)5681-1550

38 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
 問合せ先：中川 裕 ☎(0763)82-4155

健康分野 (スポーツ系)

■ ラージボール卓球

39 さわかクラブ



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

41 高岡いきいき円卓会

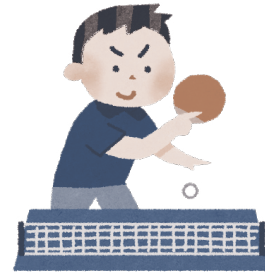


活動日時：火曜日 午前10時～12時
 会場：高岡市民体育館
 月会費：1,500円
 問合せ先：御後(ごご) ☎(0766)22-4328

40 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



■ その他

42 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：富山地铁ゴールデンボウル
 年会費：1,000円 スポーツ保険(65歳以上)1,200円
 毎月のゲーム料(2回)2,000円
 問合せ先：恒田 義之 ☎(076)436-5865

43 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

44 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)

45 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

46 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

47 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

48 VITA となみ野テニスクラブ



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：3,000円
 問合せ先：高瀬 満 ☎(0763)22-2896



文化分野 (美術系)

49 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。

50 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

51 VITA 水引クラブ

会員

(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

問合せ先：大塚 澄子 ☎(076)434-3818

52 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

問合せ先：古川 隆司 携帯 080-6355-1863

53 VITA パステルクラブ【パステル画】

会員

(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：掛尾 幸子 ☎(080)3049-5308

54 VITA・書の世界に学ぶ

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

問合せ先：岩崎 等 ☎(0763)22-5103

文化分野 (音楽系)**55 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

問合せ先：橋爪 欣三 ☎(076)437-9869

56 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

問合せ先：河下 昇 ☎(076)424-4453

57 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

58 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

問合せ先：土田 由美子 ☎(076)435-5034

59 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：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

60 いきいきマンドリンサークル

元気

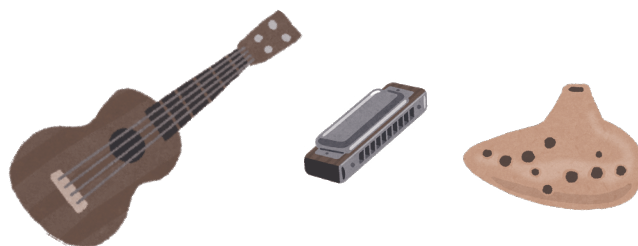
活動日時：月3回 水曜日 午前10時～12時

月1回 火曜日 午後6時～8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)****61 VITA フラサークル**

会員

(講師 フェイ 幸恵 佐藤氏、松本 桂子氏)

活動日時：月2回 木曜日 午後1時～2時30分

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：坂井 京子 ☎(076)436-0835

※1回のみ無料体験できます。

62 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

問合せ先：岩田 裕美子 ☎(076)423-9396

63 人形劇【人形劇団コッコ】

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

問合せ先：砂子田 美栄子 ☎(076)432-0443

64 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

問合せ先：岩田 裕美子 ☎(076)423-9396

文化分野 (演芸系)

65 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
問合せ先：並木 恵美 ☎(076)425-5092



文化分野 (文・言系)

66 富山 VITA もえぎ短歌会

会員

(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：上野 れつ子 ☎(076)425-6007

67 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
問合せ先：加藤 信子 携帯 090-8096-1968

68 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～4時
会 場：サンシップとやま 703号室
入会金：2,000円 月会費：2,500円
問合せ先：浅尾 京子 ☎(076)425-7225

69 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)
問合せ先：斉藤 洋志 携帯 090-2039-0723

70 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
問合せ先：澤田 隆彰 携帯 090-8702-4592



生活分野 (一般)

71 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
問合せ先：久村 洋典 ☎(0763)33-5358

72 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
問合せ先：石田 千津子 ☎(076)451-2520

73 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)
問合せ先：青木 喜代志 ☎(076)425-2057

74 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)
問合せ先：佐藤 進 携帯 090-4328-3691

認知症予防

75 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
問合せ先：荒木 弘美(ひろよし) ☎(0766)21-4832

76 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
問合せ先：島津 ☎(076)436-0352

77 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

問合せ先: 砺波市社会福祉協議会 ☎(0763)32-0294

78 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)

問合せ先: 荒木 次男 ☎(0766)84-6038

79 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

問合せ先: 野口 勲 ☎(0765)74-0865

浦田 幹子 ☎(0765)54-1435

80 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月曜日 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

問合せ先: 介護老人保健施設: さくら苑

笹嶋 芳博 ☎(0766)64-5885

81 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

問合せ先: 立山町社会福祉協議会 ☎(076)463-3356

82 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

問合せ先: 氷見市社会福祉協議会 ☎(0766)74-1800

83 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

問合せ先: 代表 尾山 辰弘 携帯 090-3298-4436

**サークル紹介 (募集)****01 歩いて自然と文化を訪ね隊**

元気



平成18年設立。富山県内にて年4回開催 会員36名(男性23・女性13)。平均年齢70歳半ば VITA「気分はナチュラルリスト」より開催場所・コースを選び、筆者の菊川茂氏に解説を依頼して散策するサークルです。本誌に記載されていない細部にわたる説明も聞きながら散策を体験するのが一番の楽しみです。散策中に見かける四季の花や草木・堀越しに見える民家と庭等々…それぞれに詳しい会員(解説員?)の話も聞けます。

また、社会情勢や井戸端会議たぐいの話も耳にします。楽しい仲間です。昼食を含め、4時間程度の行程です。天候や、足の疲れと相談しながら、時間やコースの変更もします。やわやわと歩いて自然にふれ、文化を訪ね、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか?

問合せ先/代表 日光 豊治 ☎(076)493-9338

08 古城ウォーク&ジョグクラブ

ねんりん

私は現役中は登山をやっていたが、65歳を過ぎると体力的にきついで、始めたのがウォーキングである。ウォーキングは道具などはいらず、気軽にできるスポーツである。歩きながら自然の風を感じ、皆と色々な話を気軽にしながら、自然を満喫しながらのスポーツはほかにはない。公園では豊かな自然の中、春夏秋冬四季折々の景色を満喫するのは、極上の気分である。やはり決まった日に皆と一緒にやるのが大事で、長続きすることになると思っている。

ところで我がクラブは高岡古城公園を拠点として、毎週水曜日に活動している。この公園は国の史跡に指定され、一年を通じて風光明媚にして、自然林に覆われ、人工的な手をあまり加えていない公園である。しかも前田利長公の居城として、歴史深いところである。故にこの古城の杜に親しみ、訪れ散策する人も多い。試しに一緒に公園を巡ってはどうか。(熊谷 昭彦)

問合せ先/ 渡辺 赳 ☎(0766)23-6104



サークル紹介 (募集)

13 VITA ヨーガ・セラピー

会員

コロナ禍の中、外出の機会が減って運動不足気味の人が増えているようです。椅子に座りっぱなしではありませんか？間食が増えていませんか？誰とも会話のない日を過ごしていませんか？ヨーガ・セラピーは、伝統的なヨーガの技法を取り入れて、誰でも無理なく出来るように改良されています。主に、「身体を動かすポーズ」で筋肉への緊張と弛緩を意識化を促し、「呼吸法」で心をゆったりと落ち着かせ、「瞑想法」で認知の仕方に変化をもたらし、心と身体の真の健康を目指します。ヨーガ・セラピー参加者の方の感想をご紹介します。



「月に2回ですが続けています。家にも運動を意識出来るようになりました。内臓脂肪も減りました」「身体全体をゆっくり動かすので血流が良くなり、手足が冷えにくくなった」「呼吸法を習ってしていると心が落ち着くようになりました」「姿勢が良いねと友達に言われた」…。是非ヨーガ・セラピーと一緒に身体を動かす楽しさと心地よい時間を過ごしませんか？初めての方でもお気軽に、まずは1回無料体験にご参加ください。

問合せ先 / 佐藤 進 携帯 090-4328-3691

70 とやま語り部連絡会

元気

〈多彩なテーマで思いを語り伝える とやま語り部連絡会〉

「語り部」というと空襲・戦争体験の語り伝えが注目されますが、「とやま語り部連絡会」の活動テーマは、戦争体験談はもちろん民話や物語の伝承、本の読み聞かせなど実に多彩。

語り部連絡会では、これまで17年間にわたり毎月第4水曜日に開催する定例会で、参加者全員が1人3分間のスピーチを行います。テーマは自由。

自分の思いや考えをいかに3分にまとめ、共感をもって聴いてもらえるか…。身近な出来事や世相・時事問題、歌舞伎や音楽といった趣味など、それぞれ個性や工夫を生かしたスピーチを行い切磋琢磨しています。

また、毎回2名(今年度は新型コロナ感染防止対策もあり1名)が20分間の口演に挑み、さらに3ヶ月に1回、語りのプロ高橋美保子先生を講師に招いて各自の話し方について講評・指導を受けます。

今後もテーマの幅を広げて活動を発展させ、新たな語り部の育成も目指しています。活動に興味を持った方は、是非お問い合わせを。 会長 佐藤 進

81 脳トレ立山 (立山町)

元気

脳トレ立山は、県のいきいき脳トレリーダー養成講座受講修了者が集まり、平成29年4月に設立されました。会員は現在15名です。しろがね・あおぞら・はる組の3グループに分かれ、楽しく活動しています。*みらいぶくつろぎサロン、地区の公民館、町内外の老人福祉施設、ウェルシア富山立山店などで脳トレ問題を解いたり、歌、ゲーム、手遊びなどのレクリエーションをしたり、参加されているみなさんと和気藹々と和やかな時間を過ごしています。 代表 小池 正俊



*みらいぶくつろぎサロンとは??

対象:立山町社会福祉協議会が開催しているどなたでも参加出来る常設サロンです。

場所:立山町元気交流ステーション2階(立山町前沢1169)

出演:隔月に1回程度 *詳細は立山町社会福祉協議会まで

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:立山町社会福祉協議会 ☎(076)463-3356

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(2021年4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