



いきいき友の会クラブ
(会員のみ対象)



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
場 所: 県内及び近隣県
年会費: 2,000円
参加費: 各回毎
問合先: 中村 禎男 ☎(076)451-2418

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
問合先: 加藤 勝正 ☎(076)424-7639



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 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。

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 さわやかディスコン・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)421-6405

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)

■ 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：2,000円
 問合せ先：今井 信行 ☎(0766)63-2149



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



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



■ 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



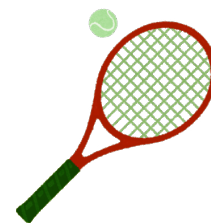
47 VITA 婦中テニスクラブ

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：富山市大泉北町 西村宅

月会費：2,000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

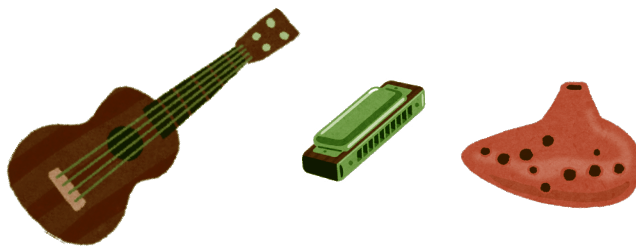
活動日時：月3回 水曜日 午前10時～12時

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 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：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：齊藤 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：鶯坂公民館、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)****55 VITA ウクレレクラブ**

会員

56 VITA ギタークラブ

会員

♪ VITAウクレレクラブ・VITAギタークラブ合同演奏会 ♪

7月18日、富山県総合福祉会館(サンシップとやま)福祉ホールにて、両クラブの合同演奏会を開催し、110人が来場されました。これまでは両クラブとも老人施設慰問活動などを年間20~30回ほど行っていました。この1年は感染症拡大防止のために活動を控えていたため、久しぶりの発表の場として、今回の合同演奏会を企画しました。皆さんの前で演奏することができ、両クラブメンバー一同元気がもらえました。

第1部ではウクレレ演奏とフラダンス、第2部にギター演奏と、2時間にわたり、懐かしいメロディを歌唱と合わせて披露しました。来場の方にはプログラムとともに歌詞カードを配り、演奏とともに楽しみいただきました。最後には、ウクレレ・ギターの合奏も行いました。

今後とも両クラブは地域社会福祉のため微力ですが努めてまいります。ご興味をお持ちの方はぜひお問い合わせください。



問合せ先/代表

VITAウクレレクラブ 橋爪 欣三 ☎(076)437-9869

活動日時：原則毎月第1・3金曜日

会場：富山市民芸術創造センター

VITAギタークラブ 河下 昇 ☎(076)424-4453

活動日時：原則毎月第1・3木曜日

会場：富山市民芸術創造センター

サークル紹介 (募集)

12 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師・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。全国にも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です。

VITA自彊術サークルは平成24年5月15日に設立されましたが、今年は10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下さい。問合先 / 代表 広瀬 丈也 携帯 080-1950-3533 ☎ (076) 421-5446

17 さわやかディスコン 元気

ディスコンとはディスク(円盤)とコントロール(操る)の合成語で、ディスク+コントロール⇒ディスコンと名付けています。幼児から高齢者、障害を持った人も一緒にプレー出来ることから、ニュースポーツの一種ですが特にユニバーサルスポーツと銘打っています。

赤青2チームに分かれて5m×10mのコートの両サイドに並んで向かい合っ競技をしますが、これが他のスポーツには無いディスコン独特の特徴です。もう一つ、ディスコンにはゲーム性があり最初から終わりまで楽しさに溢れている事もディスコン独特の特性です。一投ごとに『笑いが溢れ』『意識が高揚して』『いつの間にかストレスが発散されている』非常にユニークなニュースポーツです。

定例会は基本的に第2、3、4金曜日10:00~11:30《サンシップとやま》1階福祉ホールで開催していますので、是非体験にお出下さい。問合先 / 代表 広瀬 丈也 携帯 080-1950-3533 ☎ (076) 421-5446

73 VITA 男の料理塾 会員

現役時代は家事のすべてを妻に頼ってきて、いつまでも若く活動出来ると思っていたが、妻がいなければ食事出来ないことに気づき、妻が出掛けた時、体調が悪い時などに魚くらいは簡単にさばけて、季節の物で簡単な酒の肴くらいは出来れば…。食事の後かたづけも出来れば…。

長年の愛妻への感謝の気持ちを持てれば明日からの生活が楽しくなるとの思いで会員が集まっています。

問合先 / 代表 青木 喜代志 ☎ (076) 425-2057



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8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。