



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



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



(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
問合せ先: 中村 禎男 ☎(076)451-2418

03 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 (歩行系)

04 温泉ウォーククラブ



(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



(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



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)



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



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



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



(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 ヨーガ・セラピー



(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。

14 ジェルダンススポーツクラブ (社交ダンス)



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。

11 VITA 運動療法・自彊術サークル



(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。

13 VITA シャル・ウィ・ダンス



(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。

15 VITA 太極拳クラブ



(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)

16 さわかかディスコン・サークル



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。

17 すまいるディスコン・サークル



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

18 いきいきカローリングサークル



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: 1,000円
月会費: 1,500円
問合せ先: 常川 勇 ☎(076)421-6405

19 いきいきペタンクサークル



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

20 いきいき富山スポーツ吹矢サークル



(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
(吹き口200円)

■ グラウンド・ゴルフ (G.G.)

21 VITA G.G. 富山クラブ



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

22 高岡市 VITA G.G. クラブ



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

23 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 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 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

24 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 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

**■ ラージボール卓球****28 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 (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 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 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 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

29 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)
 問合せ先：山本 秀治 携帯 080-9780-8702

31 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 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 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 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

38 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 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

39 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

41 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

42 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

43 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)

44 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

45 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

46 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

47 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)

48 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。

49 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

50 VITA 水引クラブ

(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

51 VITA 写真クラブ

(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

52 VITA パステルクラブ【パステル画】

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

53 VITA・書の世界に学ぶ

(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)**54 VITA ウクレレクラブ**

(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

55 富山 VITA ギタークラブ

(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

56 VITA オカリナクラブ

(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

57 VITA 大正琴クラブ

(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

58 VITA 尺八クラブ

(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

59 いきいきマンドリンサークル

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)****60 VITA フラサークル**

(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。**61 VITA マジックサークル**

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

62 人形劇【人形劇団コッコ】

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

63 いきいき越中玉すだれサークル

(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)

64 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)

65 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：明石 幹雄 携帯 080-9783-8309

66 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

67 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

68 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

69 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)

70 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

71 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

72 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

73 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

74 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

75 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

76 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 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 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 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

77 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 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

問合せ先: 介護老人保健施設: さくら苑

笹嶋 芳博 ☎(0766)64-5885

81 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

**サークル紹介 (募集)****29 高岡古城クラブ**

ねんりん

私たちはラージボール卓球をこよなく愛しているクラブです。健康増進や仲間づくりそして、すばらしいコーチにも恵まれて卓球技術の向上と月一回のお楽しみ会で楽しく活動しています。

また、年間を通じて大会への参加を目指して日々精進しています。

さあ! 貴方も(来る人は拒まず、去る人は追わず)が、モットーの高岡古城クラブで生きがいづくりをしてみませんか。ご参加をお待ちしています。

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)

問合せ先/代表 山本 秀治 携帯 080-9780-8702

**41 ビバ・ボウリングクラブ**

ねんりん

ビバ・ボウリングクラブは、老年者の方々の健康保持及び人との話し合いを、無理せず楽しいひとときを過ごしてもらうことを目的としています。ボウリングの経験のある人、無い人、関係なくボールを投げ、ピンを倒し、一汗流してみませんか。若かりし頃の腕前を発揮されるもよし。初めての方も、教えてもらいながら投球技術を身につけて楽しむのも良いでしょう。

半年に1回程度、食事会または交流大会(景品付き)も計画しております。

できるだけ家の中にももらず、無理をせず、身体を動かし、和気あいあい話し合ったりして、ひとときを過ごしましょう。

活動日時: 第1・3火曜日 午後2時~4時/年会費: 1,000円/スポーツ保険: (65歳以上) 1,200円/毎回のゲーム料: (2回) 2,000円

問合せ先/代表 恒田 義之 ☎(076)436-5865



サークル紹介 (募集)

50 VITA 水引クラブ

会員

当クラブも会員の減少が続き現会員は5名です。平均年齢はやや高めです。大きなトラブルもなく長く続いており、平成11年の発足当時から会員も健在です。

講師の堀田恵美子先生の指導のもと、花や季節の飾りなど、年間で大小5～6の作品を仕上げます。完成すると全員で作品を並べ、互いに褒め合います。でも最後は、自分のものが「一番良い」こととなり、大笑いとなります。

「楽しくなければ参加の意味はない」が当クラブのモットーです。教室は、第1・第3木曜日午後1時からです。

問合せ先/代表 大塚 澄子 ☎(076)434-3818



75 富山いきいき脳トレクラブ

元気

～一緒にボランティア活動しませんか！～

各地の公民館のサロンや高齢者福祉施設で、高齢者の生きがいと健康づくりの一翼を担おうと、脳トレに関するボランティア活動を行っているグループです。脳トレは、身近な所からテーマを回想したり、発想を転換して問題に取り組みます。完全解答ができなくても考えることが脳のトレーニングになることから、いっしょに楽しく取り組むことがモットーです。楽しみながら脳を活性化します。

いきいき長寿センター主催の「脳トレ養成講座」の受講を終了された方や月1回くサンシップとやま>で行われる「脳トレサロン」を受講された皆さん、依頼のあった施設に出かけてボランティア活動を行ってみませんか？会員に加わっていただける方を募集しています。

当クラブは、平成23年に設立、今年で10年目になります。現在会員は15名、会員の集まりは、隔月サンシップで行っています。(コロナ禍の現在、高齢者福祉施設での活動は休止しています。また、公民館での活動は、感染防止を徹底させながら再開しています。今後、状況をみながら対応を考えていきます。)

問合せ先/代表 島津 淑子 ☎(076)436-0352



81 氷見きときと脳トレクラブ

元気

世界屈指の長寿国となった日本。人生百年時代と言われる今、いつまでも脳も体もいきいきと元気でいたいものです。しかし年齢を重ねるごとに脳の機能の低下に伴う様々な悩みも現実的な問題となっています。

「最近物忘れが多くなってきた」「人の名前が出てこない」このような経験をされている方も多いと思います。しかし、これらの悩みは、対策を早めることで解消できるとされています。その対策として、日常的に頭をしっかりと使い脳を鍛えること、いわゆる「脳トレ」です。私たち氷見きときと脳トレクラブは地域の中で、楽しみながら頭を使う「脳トレ」の普及活動を行っています。

問合せ先/代表 吉岡 裕一 携帯 080-3746-0818 ☎(0766)91-3065



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11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