



**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：くれは山荘、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

### 05 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

### 06 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

### 07 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)

## 08 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

## 10 VITA ヨーガ・セラピー

会員

(講師 佐藤 亜紀氏)  
活動日時: 毎月2回 午後1時~2時30分  
会場: サンシップとやま 3階和室  
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。

## 12 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。

## 09 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。

## 11 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: 桃井 豊範 携帯 090-2127-1141

※1回のみ無料体験できます。

## 13 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。

## 健康分野 (スポーツ系)

## 14 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。

## 15 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  
問合せ先: 岩城 護 ☎(076)425-3157

## 16 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  
問合せ先: 山田 健二 ☎(076)431-4023

見学は自由です  
無料体験できます

## 17 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: 500円  
問合せ先: 石井 一夫 ☎(076)424-6488



## ■ グラウンド・ゴルフ (G.G.)

## 18 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

## 19 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~12時  
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

**20 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

**22 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  
 問合せ先：吉野 けい子 ☎(0766)52-3833

**24 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)  
 問合せ先：事務局 西野 真佐子 ☎(0766)63-7112

**21 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

**23 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****25 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

**27 (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

**29 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

**31 新川卓球愛好会**

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

**33 山室ラバース**

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

**26 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

**28 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

**30 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  
 年会費：4,000円  
 問合せ先：森田 浩紀 ☎(076)493-0884

**32 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

**34 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

## 35 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

## 36 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

## 37 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

## 38 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  
 問合せ先：八田 了作 携帯 090-4685-9331

## 39 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

## 40 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  
 問合せ先：小池 正俊 携帯 090-9446-1650



## ■ フレッシュテニス、テニス

## 41 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)

## 42 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

## 43 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

## 44 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：永島 賢二 ☎(076)467-2515  
 富山市上大久保523-3

## 45 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～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：米倉 宗嗣 ☎(0763)68-2247



## 文化分野 (美術系)

46 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。

47 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：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

48 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

49 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

50 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：原則毎月第2または第4木曜日 午後2時～4時  
会場：サンシップとやま 703号室  
月会費：2,000円  
問合せ先：岡田 裕美 携帯 090-4004-5591

51 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 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)

52 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：松瀬 正栄 ☎(076)462-1880

53 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：松山 隆夫 ☎(076)424-2578

54 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

55 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

56 VITA 尺八クラブ 会員

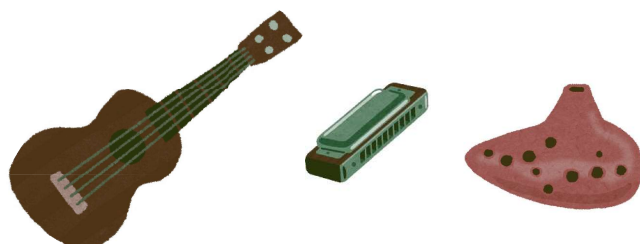
(講師 中島 浩山氏)  
活動日時：原則毎月第2・4木曜日 午前10時～12時  
会場：富山市大泉北町 西村宅  
月会費：2,000円  
問合せ先：中村 正孝 ☎(076)424-5137

57 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：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

58 VITA 生笛(きぶえ)歌謡クラブ 会員

(講師 野中 健二氏/口笛・手笛・指笛・烏笛指導)  
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)

## 59 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

## 60 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

## 61 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

## 62 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)

## 63 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

## 64 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：サンシップとやま 703号室  
 年会費：2,000円 月会費：2,500円  
 問合せ先：浅尾 京子 ☎(076)425-7225

## 65 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

## 66 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)

## 67 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

## 68 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：常川 勇 ☎(076)421-6405

## 69 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

**70** 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

**71** 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: 清水 ☎(076)469-4138

**72** 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

**73** 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

**74** 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

**75** 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: 池田 由美子 ☎(0766)64-5038

**76** 脳トレ立山 (立山町) 元気

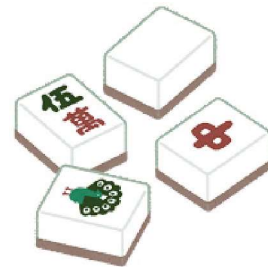
活動日時: 偶数月 第4火曜日、その他定例日あり  
 会場: 立山町元気交流ステーション2階  
 年会費: 1,000円  
 問合せ先: 立山町社会福祉協議会 ☎(076)463-3356

**77** 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

**78** 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)

15 いきいきペタンクサークル 元気

当サークルは、フランス生まれのオシャレなスポーツ「ペタンク(鉄球を投げて目標球に近付ける事を競う球技)」を通じて、中高時代の「生きがい作り・仲間作り」を推進し、明るく活力のある長寿社会実現を目指しています。平成20年に設立され、現在の会員は65~87歳の「男性24人・女性11人 計35人」で活動しています。

市・県・全国大会に常時参加し、昨年は1組が日本ペタンク選手権大会に出場しました。市協会・県連盟に所属し7名が日本ペタンクボール協会C級審判です。今後も「いきいき」とした人生を送るため、仲間と共に練習に励んでいきたいと思ひます。ご興味のある方はぜひ体験にお越しください。

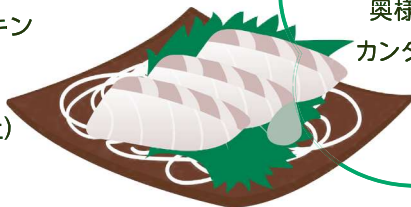
- 実施日: 毎月水曜日の午前9時~12時(冬期: 午前9時~11時)
- 会場: 富山県総合運動公園屋内グラウンド  
(冬期: 富山市体育文化センター)
- 年会費: 1,000円 ●参加費: 100円/回
- 問合せ先: 岩城 護 ☎(076)425-3157



## サークル紹介 (募集)

## 募集 男の料理塾 魚1匹さばく 体験講座 2回開催

- 日 時：①10月19日(木)、②令和6年2月22日(木) (2回)  
9:30~12:30
- 会場：富山県民共生センター「サンフォルテ」2F
- 講師：富山魚商協同組合 理事長 川尻 優一氏
- 主催：VITA男の料理塾
- 持ち物：マスク・エプロン・三角巾(バンダナ)・フキン
- 参加費：1,000円(1回につき)
- 募集定員：各5名
- 申込締切：①9月30日(土)、②令和6年2月10日(土)
- 申込方法：お電話でお申込みください。  
問合せ先：常川 勇 ☎(076)421-6405



お魚1匹サッと始末して3枚に・・・  
お刺身・煮物・マリネetc・・・  
奥様が忙しい時、留守の時、  
カンタンにおいしく、後始末も  
素早く出来る  
ようになります

## 募集 これからの人生を健康年齢で 若返り、元気に過ごしましょう! スポーツ吹矢体験会!!

スポーツ吹矢は「腹式呼吸法」で老若男女、障害のある方でも楽しく行える競技です。的に向かって吹くことで、集中力、精神力、ストレス解消、そして仲間との会話により笑顔が多くなり免疫力アップ、いつの間にか食欲も出て健康寿命が伸びますよ!

- 日 時：10月5日(木)・12日(木)・19日(木) いずれも10:00~11:30
  - 会場：旧富山市清水町小学校体育館
  - 講師：一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 公認指導員 山田健二
  - 定員：各日20名 ※開始10分前までにはお集まりください。
  - 持ち物：運動しやすい服装、シューズ、飲み物、タオル
  - 参加費：無料 ※使う道具はお貸しします
  - 申込期日：3回継続体験の受付は9月25日(月)まで ※2回目以降は当日受付可
  - 問合せ先：いきいき富山スポーツ吹矢サークル 担当：山田健二 ☎(076)431-4023
- ※新型コロナウイルス対策を実施しています。



## 募集 VITAウクレレクラブ 見学・体験者募集

♪仲間と音を奏でてみませんか♪

ウクレレの弾き語り〜ソロ演奏〜二部構成のアンサンブル等を練習しています。  
ハワイアン・懐メロ・歌謡曲・今流行のポップス・唱歌・童謡・外国の名曲等、心を合わせて演奏を楽しんでいます。

- 日 時：毎月第1・3金曜日(偶数月は第2金曜日あり)  
13:15~15:00
- 会場：富山市民芸術創造センター
- 講師：田林 豊氏
- 体験参加費：無料(体験)
- 月会費：2,000円(入会后)
- 申込方法：※ウクレレ準備の関係で事前にお電話でお申し込みください。  
松瀬 正栄 ☎(076)462-1880

10/14(土)  
体験イベント  
開催



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(2023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。

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