

VITA 旅行会

上高地帝国ホテル至福のランチ& 「紅葉の上高地」

長野県 日帰り

- 旅行日: **10月15日(日)**
- 旅行料金: 一般価格18,800円
会員価格 **18,300円**
- 催行人員: 20名 ● 申込締切: 10月6日(金)



行程	食事
新高岡駅6:45—アピア8:00—日本の絶景「紅葉の上高地」11:15～13:15…上高地帝国ホテルで洋食ランチ 13:15～14:45—アピア18:00—新高岡駅19:00	昼

☆旅のおすすめポイント

- 上高地帝国ホテルで至福のランチタイム
- 上高地をゆったり2時間散策

◆お申込み・お問合せ

有西部トラベル
TEL (076) 422-6333
富山市太郎丸西町2-7-11 ビューラFM1F
富山県知事登録第2-169号
総合旅行業務取扱管理者 渡辺 幸一

【注意】旅行申込は直接、旅行社に電話で「いきいき友の会会員」と伝えて申込んでください。

東海随一の紅葉スポット「香嵐渓」と 小原の四季桜、家康ゆかりの地

愛知県・静岡県 1泊2日

- 旅行日: **11月24日(金)～25日(土)**
- 旅行料金: 2～4名1室利用 お一人様37,800円
会員価格 **36,800円**
※1名1室利用 4,000円追加
- 催行人員: 20名 ● 申込締切: 10月20日(金)



月日	行程	食事
11/24(金)	魚津IC6:15—グリーンモール山室6:50—高岡砺波スマートIC7:25—砺波駅7:40—〈高速道〉—恵那(昼食)—秋に咲く、小原の四季桜—東海随一の紅葉スポット「香嵐渓」—ホテルリステル浜名湖【宿泊】17:30	昼夜
11/25(土)	ホテル—「岡崎城とドラマ館」—家康が戦勝祈願した「伊賀八幡宮」—昼食後、みかん狩り—〈高速道〉—砺波駅18:00—高岡砺波スマートIC 18:15—グリーンモール山室19:00—魚津IC 19:40	朝昼

☆旅のお得なポイント

- みかん1キロのお土産付き

◆お申込み・お問合せ

日本海ツーリスト(株)
富山本社グリーンモール店
TEL (076) 422-5777
富山市山室226-2 グリーンモール山室内
富山県知事登録第2種-288号
総合旅行業務取扱管理者 北原 由紀子

【注意】旅行申込は直接、旅行社に電話で「いきいき友の会会員」と伝えて申込んでください。

★ VITA 旅行会の申し込み方法 ★

会員様から、直接、電話等で「イベントニュース」に掲載の旅行社に申し込んでください。その際には、必ず、「いきいき友の会の会員です」と伝えてください。これにより友の会の助成による旅行代金の割引が適用になります。(会員でない同伴者の方に割引はありません)なお、以下の点にもご留意願います。

- ①旅行のお申し込みの時に、定員オーバーとなっている場合は、ご容赦願います。
- ②旅行を申し込みされた後に、一定期間を過ぎてキャンセルされる場合等には、取消料が発生することがありますが、その場合は、一般価格での取消料となり、割引価格での取消料とはなりませんので、ご了承ください。

真紅に染まる 弥彦公園もみじ谷と弥彦菊まつり

新潟県 日帰り



- 旅行日: 11月6日(月)・15日(水)
- 旅行料金: 一般価格14,900円 会員価格 **14,400円**
- 催行人員: 25名

行程	食事
加越能バス砺波7:00—高岡駅南口7:30—加越能バス本社7:45—富山駅北口8:35—黒部IC9:30—寺泊 和食レストラン庄屋(昼食)— 弥彦公園もみじ谷—弥彦菊まつり —黒部IC18:30—富山駅北口19:30—加越能バス本社20:20—高岡駅南口20:30—加越能バス砺波21:00	昼

☆旅のおすすめポイント

- 弥彦公園もみじ谷…橋の朱色と谷一面に広がるもみじの真紅のコントラストが美しい
- 弥彦菊まつり…全国でも有数の規模を誇る菊花展覧会
- 海が見えるお食事処で「特別御膳」のご昼食

【注意】旅行申込は直接、旅行社に電話で「いきいき友の会会員」と伝えて申込んでください。

◆お申込み・お問合せ

加越能バス(株)
TEL (0766) 21-6980

高岡市江尻1243-1
富山県知事登録旅行業第2-108号
総合旅行業務取扱管理者 大源 藤緒

善光寺・小布施散策&リンゴ狩り! 信州まるごと満喫ツアー!

長野県 日帰り



- 旅行日: 11月17日(金)
- 旅行料金: 一般価格13,300円 会員価格 **12,800円**
- 催行人員: 30名
- 申込締切: 10月18日(水)

行程	食事
高岡駅6:20—富山駅7:20—<高速道>— 善光寺 10:00~11:30— 北斎亭(昼食)—小布施自由散策 13:05~14:05— 信州フルーツランド 14:20~16:00—<高速道>—富山駅北口18:45—高岡駅19:45	昼

☆旅のおすすめポイント

- 善光寺・小布施を自由散策
- 昼食は長野名物を堪能
- 全国屈指のフルーツ生産地でリンゴ狩り

【注意】旅行申込は直接、旅行社に電話で「いきいき友の会会員」と伝えて申込んでください。

◆お申込み・お問合せ

東武トップツアーズ(株) 富山支店
TEL (050) 9001-2138

富山市本町9-10 大同生命富山ビル7F
観光庁長官登録旅行業第38号
総合旅行業務取扱管理者 伊藤 信彦

未知の体験 トロッコ電車と関電竖坑エレベーターで行く! 黒部峡谷パノラマ展望ツアー

富山県 日帰り



- 旅行日: 10月21日(土)・22日(日)・27日(金)
11月3日(金・祝)・4日(土)・5日(日)
- 旅行料金: 一般価格14,800円 会員価格 **13,560円**
- 催行人員: 各日25名(添乗員同行)

行程	食事
高岡バスセンター8:20—本社バスセンター9:05—魚津駅前9:50— パノラマ展望ツアー(所要時間約6時間30分) —魚津駅前18:50—本社バスセンター19:40—高岡バスセンター20:30	昼(弁当)

☆旅のおすすめポイント

- 黒部峡谷トロッコ電車に乗車!
- 普段立ち入ることができないエリアを見学できます
- 黒部峡谷の雄大な自然を堪能!

※注意事項 関西電力の工事用トンネル内は一列になって団体行動をとります。歩行に支障のある方はご参加いただけません。

【注意】旅行申込は直接、旅行社に電話で「いきいき友の会会員」と伝えて申込んでください。

◆お申込み・お問合せ

新富観光サービス(株) トミーズツアー
TEL (076) 429-8585

富山市上野322
観光庁長官登録旅行業第1403号
総合旅行業務取扱管理者 山本 学

元気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。

シニア世代には、永年にわたって培った豊富な経験・知識・技能をお持ちの方が多くいらっしゃいます。

様々な分野のシニアサークル活動を地域の高齢者に紹介し、体験コーナーも設けますので、趣味や生きがいを求めている方、または楽しいひとときを過ごしたい方、ぜひご家族やご友人をお誘いあわせのうえ、お越しください。

入場無料!
ご来場
お待ちしております

高岡会場

●日 時：**9月30日(土)** 13:00～15:45

●会 場：富山県高岡文化ホール
1階 多目的小ホール
(高岡市中川園町13-1)

舞台出演 マジック、オカリナ、
語り部(昔話・民話)
ウクレレ、脳トレ

体験コーナー 将棋、折り紙



富山会場

●日 時：**12月2日(土)** 13:00～15:45

●会 場：富山県総合福祉会館(サンシップとやま)
1階 福祉ホール
(富山市安住町5-21)

舞台出演 脳トレ、腹話術、マジック
語り部(富山大空襲体験談)
越中玉すだれ

体験コーナー 水引、押し花



※発表や体験コーナーは変更になることがあります。

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

友の会フェスティバル

「講演と演芸のつどい」を開催しました

報告



いきいき友の会の発足を記念した32回目の「講演と演芸のつどい」を7月8日(土)、富山市のオーバード・ホールで開催したところ、約600名が参加されました。経済アナリストの森永卓郎さんの講演をはじめ、日本テレビ第10回「歌唱王」優勝のあずちかさんのパワフルな歌唱、三遊亭楽生さんの落語に、「よかった」「来年も楽しみにしている」との声が多く寄せられました。

まず、富山市出身のシンガーソングライター、あずちかさんが登場。「木綿のハンカチーフ」などカバー曲2曲とオリジナル曲2曲の歌唱で、会場を盛り上げていただきました。続いて三遊亭楽生さんが高座に上がり、軽妙な語り口に会場が笑いの渦に包まれました。

最後に登場した森永卓郎さんは、「日本を元気にするライフスタイル」と題して、幸せな人生を送る秘訣は「わくわくドキドキして生きる」とことと強調。「明るい気持ちで毎日を過ごす」ことの大切さをユーモアを交えながら話され、心に残るひと時となりました。



【「会員対象マーク」のあるもの】

「会員対象マーク」です→

会員
対象

申
込
方
法

「いきいき友の会」会員のみが対象です。会員でない方は、入会手続き後に参加のお申し込みができます。
(手続きの問合せ：TEL(076)432-6010)

【申込番号のあるもの】

情報誌 VITA134 号の挟み込みハガキまたは郵便ハガキに、申込番号、郵便番号、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、さらに会員の方は会員番号をご記入のうえ、当センターまでお申し込みください。

【申込番号のないもの】

各イベントの申込先に、郵便ハガキ等で直接お申し込み願います。

※申し込みにより取得した個人情報は、当該事業の管理・運営(名簿、連絡文、名札、保険等)のみに利用させていただきます。

会員交流会

会員
対象

申込番号
51

【富山県水墨美術館】
美術鑑賞講座

芳年

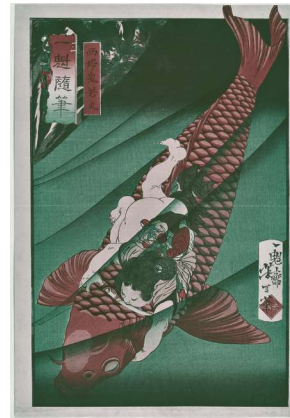
—激動の時代を生きた

鬼才浮世絵師

幕末から明治という激動の時代を駆け抜けた浮世絵師、月岡芳年。師の歌川国芳が得意とした武者絵を引き継ぎ、躍動感ある表現や大胆な画面構成で浮世絵に近代的な感覚をもたらしました。「最後の浮世絵師」とも称された芳年の全貌を紹介します。

この講座は担当学芸員から解説を受けた後、自由鑑賞となります。(展示室内での解説を予定)

- 日 時：10月24日(火) 14:00～
- 参加費：一般900円
(観覧料) ※前売り券等をお持ちの場合は参加費不要。前売り券でご参加できます。
- 定員：25名
- 申込締切：10月5日(木)



一魁随筆 西塔ノ鬼若丸 (1872-73年)



芳年武者无類 源牛若丸 熊坂長範 (1883年)

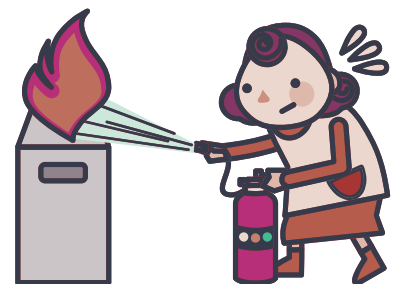
会員
対象

申込番号
52

もしもの災害に備えよう 地震 煙 初期消火 を体験

突然、地震にあったらどうしますか。火事で煙にまかれたら一。消火器の使いかたは一。富山は災害の少ない県ですが、いつ災害に遭うかわかりません。暖房器具を使う季節に向け、煙や地震を疑似体験することで、防災について改めて考えましょう。

- 日 時：11月2日(木) 13:30～15:00
- 会場：富山県広域消防防災センター「四季防災館」
(富山市惣在寺1090-1、駐車場あり)
- 公共交通機関：富山駅から笹津行きバス・「栗山南口」下車、徒歩10分
- 講師：四季防災館 解説員
- 内容：津波・土砂災害が体感できる映像視聴
地震体験(震度0から震度7までの揺れを体験)
煙体験(煙の充満した部屋からの避難)、初期消火体験
- 参加費：なし ●定員：20名(応募多数の場合は抽選)
- 申込締切：10月10日(火)



会員交流会

会員
対象

申込番号

53

とやま土人形 絵付け体験～来年の干支「辰」の人形も～

素朴で愛らしい表情が人気のとやま土人形。素焼きの人形に色や模様をつけ、絵付けしていきます。見本を真似しても、表情が微妙に異なるところが魅力のひとつです。来年の干支「辰」などから好きな人形を選んでいただきます。

- 日 時：11月7日(火) 13:15～(所要時間60～90分)
- 会場：富山市民俗民芸村 とやま土人形工房2階
(富山市安養坊、駐車場あり)
- 公共交通機関：富山駅から新桜谷行きバスで10分、「安養坊」下車、徒歩15分
- 人形：下記から1種類選んでいただきます(大きさは縦横8cm前後)。
来年の干支「辰」(3種)
貯金箱になっている「貯め猫」「貯め福(フクロウ)」「貯め犬」
- 参加費：700円
- 定員：15名(応募多数の場合は抽選)
- 申込締切：10月13日(金)



会員
対象

申込番号

54

パソコンで簡単 オリジナル年賀状を作ろう

写真やイラストを自由に配置して、オリジナルの年賀状を作りましょう。パソコンのWord(ワード)を利用して作成します。写真やイラスト、賀詞の挿入方法など基本操作を学習するほか、写真データ等を持ちこんで仕上げることができます。

- 日 時：11月29日(水) 13:30～16:30
- 会場：富山県総合情報センター パソコン研修室
(富山市高田527)
- 講師：eくらふと 高緑 利江氏
- 定員：20名(応募多数の場合は抽選)
- 参加費：無料
- 申込締切：10月27日(金)

作成した
データは
お持ち帰り
できます。



国宝 勝興寺を見学しました

報告

勝興寺(高岡市)を5月30日、観光ボランティアガイド「比奈の会」の案内で見学しました。加賀藩と関わる歴史や文化のほか、地元の人ならではの話を交えた解説は参加者にとっても好評でした。

大修理で江戸後期の姿に復原した建物は昔の人の知恵と遊び心が詰まっていました。例えば、本堂正面の柱。大きな木目の傷をあえて見せて龍に見立てていたそうです。しかし長い間、そこに看板があり、地元の人もその「龍」の存在を知らなかったとのこと。また、本堂の檜の柱の中に1本だけ傷みやすい桜が使われており、修復の目安にしていたのではないかという話に、昔の人の知恵を改めて感じました。

<参加された方の感想>

- ・説明の方のお話がとてもよかった。一つひとつゆっくり見られたので、よく理解出来ました。
- ・何回かお参りしていますが、建造物の説明を拝聴したのは初めて。勉強になりました。



生きがづくり普及推進事業

生きがづくり普及推進事業 富山Bグループ

募集

「山野草の寄せ植えづくり」

手づくりの鉢に数種類の山野草や石を配置して苔を貼るまでを教えてください。ぜひ、自分の自然を楽しんでみませんか。

- 日 時: 10月28日(土) 13:30~15:00
- 場 所: 富山県中央植物園 第1研修室(076-466-4187)
- 参加費: 1,000円 ● 定 員: 30名(先着順)
- 申込締切: 10月18日(水) 必着
- 申込方法: 往復はがきに①郵便番号②住所③氏名(フリガナ)④性別⑤電話番号
⑥いきいき友の会員・非会員を記入のうえ、お申込みください。
締切後、参加の可否案内を送付します。
- 送付先: 〒939-2231 富山市稲代11-205 吉田 貴美恵
- 問合せ先: 生きがづくり普及推進員 吉田 TEL:076-467-1699



生きがづくり普及推進事業 砺波グループ

募集

新年を手作り門松で!! 『ミニ門松づくり講座』

材料はすべて準備いたします。

- 日 時: 12月23日(土) 10:00~12:00
- 場 所: 砺波市文化会館 多目的ホール
- 会 費: 2,500円
- 定 員: 30名(定員になり次第締切)
- 持 物: 生け花用ハサミ、
作品持ち帰り用の段ボール箱など
- 申し込み及びお問合せ:
 - ・生きがづくり普及推進員 森 重雄 TEL:090-3763-6315
 - ・講座開催アシスタント 石崎 俊子 TEL:090-2031-1045



作品例
高さ
30~40cm

元気高齢者の仲間づくり支援事業(ねんりん健康運動)

正しい姿勢でウォーキング 体験会を開催

報告

- 開催日 5月27日(土) ●会 場 サンシップとやま福祉ホール

富山マスターズ陸上競技連盟の田中寿美子会長を講師に、「ウォーキング&ジョギング体験会」を実施しました。ウォーキングは手軽に始められますが、間違った方法では効果が半減します。健康ウォーキング指導士の資格を持つ講師の指導で、参加者はホールや階段を実際に歩き、腕の振り方や体重のかけ方、目線などについて個別に指導を受けました。友人とウォーキングを楽しんでいるという参加者は「自己流で歩いているため、癖がついている。アドバイスのとおりに体の角度を修正したら、足が自然に前に出た」「これまでは歩数ばかり気にしていたが、姿勢が大切と分かった」と喜んでおられました。歩き方のほか、食事や睡眠などの講義もありました。



VITA クラブ主催 新規会員体験講座

募集 VITA 生笛(きぶえ)歌謡クラブ 体験会

今年5月で結成から1年が過ぎました。口笛を基本に、ご希望により手笛・指笛なども楽しんでいます。口笛音楽は、歌詞を覚える必要がなく、マイクを使ってメロディーだけで演奏します。フリータイムにはハーモニカやオカリナ演奏をする人もおり、ほかにも口笛歌謡に合わせて歌ったり、叙情歌から昭和歌謡までいろいろな曲にチャレンジしています。吹ける人も吹けない人も健康に良い口笛音楽を始めませんか。

- 日 時: **10月2日(月)、11月6日(月)**
いずれも10:00~11:30
- 会 場: 富山市民芸術創造センター
- 講 師: 野中 健二
- 主 催: VITA生笛歌謡クラブ
- 参加費: 無料
- 募集人員: 10名程度
- 申込締切: 各体験日の1週間前まで
- 申込方法: お電話でお申し込みください。
野中 健二 携帯:080-1953-1495



元気高齢者の仲間づくり支援事業

募集 元気高齢者カローリング大会

カローリングは、氷上で行うカーリングをフロアで手軽に行えるように考えられたスポーツです。チームプレーを楽しむスポーツで、わかりやすいルールと使いやすい道具で、子供から高齢者まで手軽に楽しめます。

- 日 時: **10月21日(土)**
9:30~13:00
- 会 場: 富山市2000年体育館(見学自由)
- 主 催: 富山県カローリング協会富山支部
- 募集チーム: 18チーム(1チーム: 3名/初心者チーム参加OK)
- 参加費: 1チーム3,000円
- 申込・問合せ先: 2000年カローリングSC 石井 一夫
TEL/FAX 076(424)6488
- 申込締切: 9月30日(土)

体験会
同時開催



Enjoyバドミントン バドミントン愛好者集まれ!!

- 開催日時: **9月~11月の原則水曜日 10:00~12:00**
- 参加費: 2,000円/月または1回600円(シャトル保険料込み)
- 持ち物: 運動ができる服装、内履きシューズ
- 申込み: 受講料を添えて直接窓口へ

Let'sスポーツ 軽スポーツやニュースポーツで健康づくり!!

- 開催日時: **9月~11月の第3金曜日 14:00~15:30**
- 参加費: 300円(保険料込み)
- 持ち物: 運動ができる服装、内履きシューズ
- 申込み: 受講料を添えて直接窓口へ

スポーツクリニック ※お申込みは2日前までに下記窓口へ

※無料

【整形外科】(1名につき約20分の個別相談)

- 開催日: **10/21(土)、11/11(土) 13:00~15:00**
- 担当医師: 砺波総合病院 整形外科 山田氏又は高木氏

【レディースクリニック講演会】

- 開催日: **10/28(土) 13:00~14:30**
- 講師: 伏木医院院長 伏木 弘氏

※詳しくは会場へお問合せください。●会場: 富山県西部体育センター(砺波市柳瀬241 ☎0763-33-3412)

チケット割引サービス

会員
対象

申込番号 80	申込番号 ※非会員 81	申込番号 ※ファミリー券 82	申込番号 83	申込番号 ※非会員 84	申込番号 ※ファミリー券 85
------------	--------------------	-----------------------	------------	--------------------	-----------------------

ウルトラ6兄弟

THE LIVE ウルトラマン編 ～小さな勇気と絆の力～

ウルトラ6兄弟とニュー
ジェネレーションヒーロー
がステージに集結!ウルトラ
ヒーローの勇姿を劇場で!

登場ヒーロー:

ウルトラマン・ウルトラセブン・
ゾフィー・ウルトラマンジャック・
ウルトラマンエース・ウルトラマン
タロウ・ウルトラマンブレーザー



- 日時: 12月3日(日)
80 81 82 12:00~
83 84 85 14:30~

●会場: 富山県民会館

●券種: 全席指定

●料金: 80 81 83 84 前売3,300円
82 85 前売3,000円

会員価格80/83: **2,640円**

会員の同伴者(非会員)価格81/84: **3,135円**

会員の同伴者(ファミリー券)価格82/85: **2,850円**

●定員: 各20名 ●申込締切: 10月6日(金)

※この公演に限り1会員様の枚数制限はありません。

ファミリー券は同回で4枚以上購入の場合、同伴者に適応します。

3歳以上有料です。3歳未満で座席が必要な場合は購入ください。

会員
対象

申込番号 86	申込番号 ※非会員 87
------------	--------------------

舞台芸術・芸能-発見ライブー ライブペインティングって おもしろい!

様々なミュージシャンの演奏に即興で絵を描いていく「ライブペインティング」。ペインティングパフォーマンスの近藤康平が音楽に反応/同期しながら、瞬時に景色を塗り変えていく圧巻のパフォーマンスを繰り広げる。



- 日時: 12月8日(金)
18:45~
- 会場: 富山県民小劇場オルビス
- 券種: 全席自由
- 料金: 前売3,000円 会員価格86: **2,400円**
会員の同伴者(非会員)価格87: **2,850円**
- 定員: 10名 ●申込締切: 10月6日(金)

会員
対象

申込番号 88	申込番号 ※非会員 89
申込番号 90	申込番号 ※非会員 91

梅沢富美男劇団特別公演 梅沢富美男&研ナオコ アツ!とおどろく夢芝居

- 日時: 12月12日(火)
88 89 14:00~
90 91 18:00~

●会場: オーバード・ホール
/大ホール

●券種: 全席指定

●料金: 前売7,000円

会員価格88/90: **4,000円**

会員の同伴者

(非会員)価格89/91: **4,000円**

●定員: 各30名 ●申込締切: 10月6日(金)



会員
対象

申込番号 92	申込番号 ※非会員 93
------------	--------------------

東京大衆歌謡楽団 コンサート

古き良き時代「昭和」に流行した歌謡曲を歌い続ける東京大衆歌謡楽団(富山県出身の高島兄弟による4人組ユニット)のコンサートをお楽しみください。



- 日時: 12月17日(日)
14:00~
- 会場: 入善コスモホール
- 券種: 全席指定
- 料金: 前売3,300円 会員価格92: **2,640円**
会員の同伴者(非会員)価格93: **3,135円**
- 定員: 20名 ●申込締切: 10月6日(金)

☆チケット割引のお申込みにあたって☆

対象

①会員、②会員の同伴者の方
(非会員の方は単独でのお申し込みはできません)

枚数

1つのイベントにつき
単独会員: 2枚まで ペア会員: 3枚まで

- 2枚以上のお申込みの場合は、原則隣席でご用意いたします。
- 単独会員同士でそれぞれ別々に申込された場合は、隣席でのご用意はできません。
- 1日2回公演、または連続公演の場合、1公演につき1回までの申込みとなります。
- 申込者多数の場合は抽選となります。
- 指定座席につきましては、取扱業者からの割り当てとなっております。ご希望に添えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※いずれの行事等も、新型コロナウイルス感染状況等により中止・延期等になる場合がございますのでご了承ください。

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