

伸ばそう健康寿命！～あなたの血管大丈夫？～

日時 **9月16日** (土)

10:00～12:00
(受付 9:30～)

費用・申込不要

場所

ファーストバンク
キラリホール
(TOYAMA キラリ 9階:西町)

※無料駐車場はありません。公共交通機関を利用するか、周辺の有料駐車場を利用してください。

[問い合わせ]市民病院経営管理課 ☎422-1112

市民病院の医師による血管の病気についての講演です。健康寿命を延ばすため、今からできることを一緒に考えてみませんか。

講演① 心筋梗塞はごめんだ
講師 てらさきとしろう 寺崎敏郎(循環器内科医)

講演② 動脈硬化で歩行困難
講師 ことうけいじゅ 湖東慶樹(呼吸器・血管外科医)

講演③ 脳卒中にならないために
講師 はやし しげる 林 茂(神経内科医)



講演後、簡単なエコー検査も実施します。

県民一斉防災訓練 シェイクアウトとやま

9月1日は防災の日です。

市では県と合同で、地震発生直後の安全確保行動を身につけるための訓練を実施します。

シェイクアウト訓練内容



実施期間 / 9月1日(金)10:00～

(8月30日(木)～9月5日(火)でも可)

実施場所・内容 / 各自の自宅・学校・職場で、3つの安全確保行動を実施してください。

※訓練に参加いただける方は、シェイクアウト訓練への参加登録をお願いします。詳細は、**富山県防災・危機管理課**へ問い合わせてください。

※「Yahoo! 防災速報」登録者や、「富山市の防災情報 Twitter」において「Twitter アラート」の設定をしている方には、同日同時刻に訓練通知を配信します。

富山県防災・危機管理課 ☎443-2120

富山県防災・危機管理課 ☎444-3187

パワーリハビリテーション教室参加者募集

新たに慈光園でも実施します！

軽い負荷でのマシントレーニングなどを行うことで、普段使っていない筋肉を刺激し、日常生活が快適に過ごせる体を目指します。

対象 / 市内在住の65歳以上で、以下に該当する方

- ①…認知症、脳卒中後遺症、パーキンソン病、膝や腰に痛みのある方
- ②～⑥…介護認定を受けていない方

料金 / 6,486円(全24回、保険料含む)

申込方法 / 8月31日(木)までに、電話または直接、**長寿福祉課**(市役所1階)へ。

対象	会場	日時	定員
①	西保健福祉センター(婦中町羽根)	9月11日～12月18日の(月)木 14:00～16:00	12人
②	障害者福祉プラザ(蜷川)	9月13日～12月6日の(木)金 9:30～11:30	8人
③	慈光園(西番)	9月19日～12月12日の(木)金 14:00～16:00	12人
④	細入中核型地区センター(楡原)	9月21日～12月18日の(月)木 9:30～11:30	12人
⑤	八尾保健福祉センター(八尾町福島)	9月25日～12月25日の(月)木 14:00～16:00	12人
⑥	山田公民館(山田湯)	9月29日～12月22日の(木)金 9:30～11:30	12人

※会場の都合により日程が変更になる場合があります。

富山県長寿福祉課 ☎443-2061

ウィンディ教室

☎ウィンディ ☎468-3333 🌐 <http://www.windy.cc>

●初めての水中ウォーキング教室

日時／9月7日～11月30日の(休)

10:30～11:30(月4回)

対象／40歳以上の方

定員／25人(応募多数の場合抽選)

●初めての水泳教室

日時／9月8日～12月1日の(金)

11:00～12:00(月4回)

対象／20歳以上で水泳初心者の方

定員／15人(応募多数の場合抽選)



共通項目

場所／大沢野健康福祉センター「ウィンディ」(春日) ※各教室終了後に入浴することができます。

受講料／1ヵ月4,000円(入浴料含む)

申込方法／9月4日(月)までに、教室名、住所、氏名、生年月日、年齢を、電話または直接、ウィンディへ。

※定員に空きがある場合は、随時受け付けます。

※最新の空き状況や教室内容は、ホームページをご覧ください。

勤労青少年ホーム ユースピア 10～12月教養教室

☎ユースピア ☎492-1256

教室名	曜日	開始時間	定員	回数	会費
生け花	(月)	18:30	15人	8回	8,000円
料理	(月)(休)(金)	18:30	各24人	各8回	5,600円
抹茶	(月)	18:30	15人	8回	4,000円
煎茶	(休)	18:30	15人	8回	4,000円
書道	(火)	18:30	20人	8回	3,200円
ペン字	(水)	18:30	20人	8回	3,200円
着物着付	(火)	18:30	15人	8回	2,400円
和裁	(水)	18:30	10人	8回	2,400円
ヨ－ガ	(木)	19:00	40人	8回	2,400円
	(土)	10:30	40人	8回	2,400円
英会話	(土)	10:00	20人	8回	2,400円
陶芸	(金)	19:00	20人	8回	4,800円

教室名	曜日	開始時間	定員	回数	会費
テニス	(日)	7:00	60人	7回	2,800円
ズンバ(ラテンエクササイズ)	(日)	10:00	40人	8回	2,400円
ジョイ・フィットネス	(火)	19:00	30人	8回	2,400円
ファットバーニングダンス	(金)	19:00	30人	8回	2,400円
フラワーデザイン	(水)	18:30	10人	3回	6,900円
パン & おかし	(日)	10:00	16人	4回	3,000円

対象 39歳までの勤労青少年

会場 勤労青少年ホーム「ユースピア」(山室)

※テニス教室の会場は体育文化センター(友杉)です。

申込方法 9月3日(日)から、会費を持参の上、直接、ユースピアへ(申込順)。

※今年度の新規利用者は、別途500円(友の会会費)が必要です。

申込受付時間 9:00～21:00 ※(土)(日)(祝)は16:30まで。

常願寺ハイツ 秋の特別教室

☎常願寺ハイツスポーツ公園(立山町泊新) ☎462-1164

教室名	対象	開催日(回数)	時間	定員	受講料
① 親子ふれあいプール教室	6ヵ月～3歳のお子さん1人と保護者	開催日時など詳細は、お問い合わせください。	10:15～12:15	各日20組	各日1組 1,080円【※】
② 秋の短期水泳教室2017	3歳～小学生	I期：9月16日(土)～18日(祝)の3日間	8:50～10:00	各30人	4,320円
		II期：10月7日(土)～9日(祝)の3日間			
③ 女性限定 短期水泳教室	18歳以上の女性で水泳初心者	10月16日～12月25日の(月)(全9回)	13:30～14:45	10人	各 12,960円【※】
④ 中高年からのらくらく短期水泳教室	中高年の水泳初心者	10月11日～12月27日の(休)(全9回)	13:30～14:45	各10人	
		10月12日～12月21日の(木)(全9回)			
⑤ 成人短期水泳教室	18歳以上の水泳初心者	10月16日～12月25日の(月)(全9回)	19:15～20:30	10人	
⑥ スイミングスクール体験	ジュニア	年少～小学生	開催日時など詳細は、お問い合わせください。	各日 2人程度	各日 1,080円【※】 1人1回のみ
	大人				
⑦ テニススクール体験(成人)	はじめて～初級	18歳以上	9月～10月の(月)	10:00～11:20	各日 2人程度
	中級～上級		9月～10月の(金)		

【※】毎回、プール利用料が別途必要です(大人380円、子ども110円)。

申込方法／9月1日(金)13:30から、電話で、常願寺ハイツスポーツ公園へ(申込順)。

※①⑥⑦は参加当日、③④⑤は教室開始日までに、②I期は9月10日(日)、II期は10月1日(日)までに、常願寺ハイツフロントで受講料を支払ってください。