

市スポーツ施設で開催するプログラム一覧
令和6年度版

Active+Bookを作成しました



ヨガやエアロビクスなど申込不要で
当日参加できます

レッスン

新体操や柔道などより高いレベルの
技術を学び選手を目指します

チャンプ

通年で開催される教室です
スポーツクラブへの申込が必要です

スクール

卓球やフレッシュテニスなど
種目ごとに仲間が集まり活動します

サークル

運動あそびやコンディショニングなど
短期間で体験できる教室です

セミナー

●冊子は各施設に設置していますが、富山市スポーツ協会のホーム
ページからも閲覧できます（ホームページ QR は表紙側左下にあります）

スポーツクラブ富山 電話:076-444-4649 ●総合体育館	水橋身体スポーツクラブ 電話:076-478-4951 ●勤労身体障害者体育センター
東富山スポーツクラブ 電話:076-438-7500 ●東富山体育館	スポールおおやまクラブ 電話:076-483-0059 ●大山総合体育センター
2000年スポーツクラブ 電話:076-420-2000 ●2000年体育館	アルペンスポーツクラブ 電話:076-451-0900 ●市民球場アルペンスタジアム
みなみスポーツクラブ 電話:076-429-5695 ●南総合公園体育文化センター	YAKIYAMA スポーツクラブ 電話:076-468-0971 ●アイザックススポーツドーム
武道学園 電話:076-431-0170 ●富山武道館	東富山温水プール 電話:076-438-5601

令和6年度 上期 イベント情報

	内容	場所
4月	体成分測定会	大山総合体育センター 市民球場
	さくらウオーク 2024	富山城址公園～呉羽山
	神通回廊ウオーク	神通川水辺プラザ周辺
	立山のそむ白岩川ウオーク	勤労身体障害者体育センター
5月	体成分測定会	アイザックススポーツドーム 花木体育センター
	梨の花ウオーク	呉羽駅～白鳥城址周辺
	海沿いと岩瀬街並みウオーク	岩瀬街中周辺
	ウォーキングセミナー	市総合体育館
	おやこで運動あそび	勤労身体障害者体育センター
	ウォーキングで YOGA(春)	環水公園～中島閘門
6月	体成分測定会	2000年体育館 東富山温水プール 東富山体育館
	評議員会・表彰式	富山電気ビルディング
	婦中ふるさと自然公園ウオーク	婦中ふるさと自然公園周辺
	呉羽丘陵と史跡安田城跡をめぐるウオーク	呉羽丘陵～安田城跡
	おやこで運動あそび	アイザックススポーツドーム
	富岩運河 WALK&RAIL	富岩運河環水公園～ 岩瀬カナル会館
	第20回市民体育大会開会式	八尾スポーツアリーナ
	新緑の千本桜ウオーク	大沢野塩周辺

	内容	場所
7月	体成分測定会	体育文化センター 勤労身体障害者体育センター
	運動あそびセミナー こども運動あそびプログラム	市総合体育館
	いのちの教室	アイザックススポーツドーム
	おやこで運動あそび	体育文化センター
8月	体成分測定会	富山武道館
	ニュースポーツ体験会	市総合体育館
9月	体成分測定会	花木体育センター 市民球場
	高齢期の健康体力づくり 指導者講習会	体育文化センター
	富立大橋と立山連峰を仰ぐウオーク	富立大橋～常願寺川右岸堤防
	四方シーサイドウオーク	四方公園～八重津浜
	おやこで運動あそび	花木体育センター
	立山山麓ウオーク&そば打ち体験	立山山麓周辺
	スポーツ教室&いのちの教室	アイザックススポーツドーム

LINE

公益財団法人富山市スポーツ協会
LINE 公式アカウント
QRコード

LINE おともだち登録でスポーツ協会のイベント情報をお届けしています

(公財)富山市スポーツ協会 広報誌

みんないけ!
たいきょう



公益財団法人富山市体育協会は令和5年7月1日より
公益財団法人富山市スポーツ協会に名称変更いたしました

令和6年2月20日発行



発行・編集

公益財団法人

富山市スポーツ協会

〒930-0805 富山市湊入船町12番1号
[TEL] 432-1117 [FAX] 433-7474
[URL] <https://www.taikyuu-toyama.or.jp>



ホームページ QR

令和5年度 下期 事業報告

第22回市民スポーツ・レクリエーション祭 ポッチャ交流会

10/15(日) 家族や校区体育協会、特別支援学校などのチームに参加いただき、ポッチャ交流会を開催しました。9組36名が参加し、他のチームとの交流を深めながらポッチャを楽しみ、ブロック優勝をめざし対戦しました。



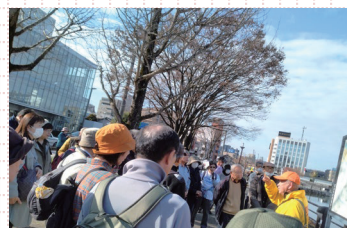
11月

日	内容	場所
2日(木)	体成分測定会	勤労身体障害者体育センター
8日(水)	紅葉のイチョウ並木から岩瀬まちなかウォーク	岩瀬～大広田方面
11日(土)	ウォーキングサポーター講習会 体成分測定会	体育文化センター
19日(日)	こども運動指導者講習会	市総合体育館
23日(木・祝)	おやこで運動あそび	市民球場
26日(日)	富立大橋と立山連峰を仰ぐウォーク	富立大橋～常願寺川右岸堤防

まちなか探訪ウォーク



12/10(日)暖かい日差しの中、城址公園などまちなかを巡るウォーキングを開催し97名に参加いただきました。途中、観光ボランティアによるガイドもあり、富山の歴史にふれながらウォークを楽しみました。



1月

日	内容	場所
1日(月・祝)～	新春スポーツ練習始め	各スポーツ施設
14日(日)	子どもスキー教室	立山山麓スキー場
15日(月)	体成分測定会	2000年体育館
18日(木)	第3回理事会/表彰式	富山電気ビルディング
21日(日)	おやこで運動あそび	体育文化センター
27日(土)	体成分測定会	アイザックススポーツドーム
28日(日)	ジュニアアスリート指導者研修会	体育文化センター

10月

日	内容	場所
9日(月・祝)	いきいきスポーツの日 呉羽丘陵ウォーク 体成分測定会	市営スポーツ施設 ファミリーパーク周辺 アイザックススポーツドーム
15日(日)	第22回富山市民スポーツ・レクリエーション祭 ポッチャ交流会	各会場 体育文化センター
20日(金)	体成分測定会	大山総合体育センター
22日(日)	おやこで運動あそび	花木体育センター
28日(土)	第2回 TOYAMA パークランニングフェスタ	富山県総合運動公園内
29日(日)	自然と五百羅漢をめぐるウォーク	五百羅漢周辺

第2回 TOYAMA パークランニングフェスタ

10/28(土)富山県総合運動公園の特設クロスランナーコースにおいて152名のランナーに参加いただき開催しました。ゲストランナーたむじょーさん、磯野あずささんを迎え、小雨の降る中サイン会やウォーミングアップ体験会なども行われました。



12月

日	内容	場所
2日(土)	高齢期の健康体力づくり指導者講習会	体育文化センター
3日(日)	おやこで運動あそび	大山総合体育センター
8日(金)	体成分測定会	花木体育センター
10日(日)	まちなか探訪ウォーク	中心市街地周辺
18日(月)	体成分測定会	東富山体育館

2月

日	内容	場所
4日(日)	山田かんじきウォーク	野外教育活動センター周辺
9日(金)	体成分測定会	東富山温水プール
11日(日)	子どもスノーボード教室	立山山麓スキー場
15日(木)	体成分測定会	富山武道館
25日(日)	こども運動あそびプログラム	市総合体育館

令和5年度 表彰式



1/18(木)国際大会や全国大会で優秀な成績を収めた選手、指導者を表彰いたしました。受賞者を代表して国体などで優勝した、砂場彩衣佳選手が、「これからも日本を代表する選手となるよう精進してまいります。」と挨拶されました。

(公財)富山市スポーツ協会表彰受賞者

《特別優秀選手・特別優秀指導者》

水泳協会	竹田 涉瑚
水泳協会	稲場 悠介
水泳協会	稲場 朱里
フェンシング協会	西村 健也
カヌー連盟	砂場 彩衣佳
ボート協会	長谷 享
ボート協会	若松 草汰
ボート協会	橋口 拓未

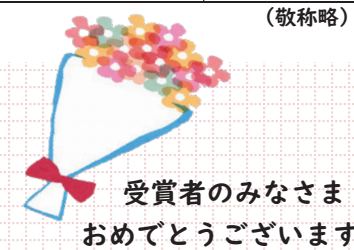
《マスタース優秀選手》

パワーリフティング協会	守山 哲郎
パワーリフティング協会	小竹 謙司

《優秀選手・優秀指導者》

バドミントン協会	東 若菜
バドミントン協会	柴田 優来
バドミントン協会	吉田 茉優
バドミントン協会	柴田 聖椰
バドミントン協会	土師 みちる
バドミントン協会	升谷 心暖
バドミントン協会	黒田 夢夏
バドミントン協会	三好 真央
バドミントン協会	石田 陽菜
バドミントン協会	中島 悠也

(敬称略)



みまけ 事業紹介

体成分測定会 健康寿命を延ばそう！

自分の体の筋肉量ってご存じですか？

健康寿命を延ばすためにまずは自分の筋肉量を知っておきましょう。体成分測定では自身の部位ごとの筋肉量が分かります。その他、体脂肪や内臓脂肪のチェックもできます。



InBody470測定器について
◀ 詳しくはこちら

裸足で体重計(InBody470)に
乗り1分程度で測定できます

毎月、施設で測定会を行っています。
お近くの施設でぜひ測定してみてください。
測定料金100円
※測定会について詳しく知りたい方はお問合せください。



足を鍛える
簡単運動

肘を90度に曲げ
足を上げて膝タッチ
お尻・太もも前・腸腰筋



生活の質を上げる

脚の筋肉は日常生活に欠かせない部位なのに脚の筋量は他の部位より減りやすいといわれています。何も対策しないで過ごすと25歳～30歳をピークに1年に1%減るといわれ、何もしなければ、80歳では50%に減少します。筋肉が減ると、歩くスピードが遅くなったり、転びやすくなったりして、生活の質(QOL)を下げてしまいます

サルコペニアの予防

サルコペニアとは加齢により筋肉が減少していく老化現象です。25歳～30歳から始まると言われています。放置すると歩行が困難になることもあります。また、大腿骨付近の骨折にサルコペニアが合併しているケースも多く、骨折リスクの増加にもつながるでしょう。体成分測定では目安となる骨格筋指数(SMI)が計測できます

下半身には身体の中でも多くの筋肉があります。
足を鍛えていつまでも歩ける体づくりを目指しましょう。



椅子の座り立ち
お尻・太もも裏・
太もも前・背中

※安全に注意して無理のない範囲で行いましょう