

富山市まちなか総合ケアセンター1F

交流スペース

まちなかサロン

10月イベントスケジュール

3日・17日 10:00~12:00

手芸や編物を 楽しむ会

希望する作品にチャレンジ。初心者歓迎。
◆費用：1,000円 ※材料により参加費変更あり
☎ 手芸編物愛好会
TEL：076-429-8416 (手塚)

6日・20日 9:30~12:00

あなたのお話相手をさせてください 傾聴ボランティア

あなたに寄り添ってお聴きします。
◆費用：無料 ※個人面談は要予約
☎ 富山傾聴ボランティア・ピアノの会
TEL：090-1312-3573 (松岡)

9日 10:30~12:00

子ども 日本語サークル

対象：日本語を学びたい
外国出身の小中学生
外国出身の小中学生の日本語学習を支援します。
◆費用：子ども1回500円 (教材費など)
☎ 日本語教師会 ゆうゆう
TEL：090-5174-4682 (原)

13日 10:00~12:00

すまほきょうしつ スマホでお散歩しよう

スマホを使っているなことに挑戦しましょう。
◆費用：500円 ◆定員：12名 (申込順)
☎ すまほきょうしつ
TEL：080-3045-6525 (田島)

16日 16:00~17:00

富山県腎友会 「移植者懇談会」

腎臓移植者の学習会と交流会を開催します。
◆費用：無料 ◆定員：10名 (申込順)
☎ NPO法人富山県腎友会 ※申込はメールで
Mail：tjk@polka.ocn.ne.jp

23日 10:00~11:00

はじめての方もできる！ バレエヨガ

※持ち物：ヨガマットまたは
バスタオル、水分
バレエのポーズを取り入れたヨガに挑戦。
◆費用：700円 ◆定員：7名
☎ アロマとヨガを楽しむ会 ※申込はメールで
TEL：090-8096-9107 (福田)

26日 14:30~15:15

シニアの部活動ゆんたく ゆるヨガ

座ってできる「ゆるヨガ」を開催します。
◆費用：300円 ◆定員：12名 (申込順)
☎ シニアの部活動「ゆんたく」 対象：65歳
TEL：080-3748-6824 (長田) 以上の方

1日 10:00~11:00

簡単！数字を押して弾くだけ 大正琴をひいてみよう

初めての人もすぐに弾ける大正琴に挑戦！
◆費用：300円 ◆定員：4名
☎ 彩音 (さおん) ※要事前予約
TEL：090-7081-3753 (谷村) ※留守電対応

4日・16日 4日：10:15~11:00
16日：13:00~14:30

絵本にふれて やさしい時間

対象：0~2歳(4日)
・3歳以上(16日)の
親子
親子で絵本にふれてみませんか？
◆費用：無料 ◆定員：親子4組
☎ かすてら文庫 (堀地) ※申込はメールで
☎ こもれびかばん komorebikaban@gmail.com

7日・21日 11:30~12:30

フレンドリーハウス パン販売

福祉事業所手作りのパンを販売します。
◆1個：130円 ◆売り切れ次第終了
☎ フレンドリー会 ※マイバッグを
TEL：076-436-1642 ご持参下さい

10日 10:00~11:00

笑って元気！笑って上機嫌！ 笑いヨガ

当日参加 OK
はははの呼吸にのせるだけでみんな笑顔に。
◆費用：300円 ◆定員：12名 ※持ち物：水分
☎ 笑いヨガ まちなか金魚
TEL：080-5341-0453 (片山) ※留守電対応

15日 14:00~15:00

やさしい書道 毛筆

対象：小学生
書道の文化にふれ、技術向上を目指します。
◆費用：800円 ◆定員：5名
☎ 紫扇書道サークル
LINE @910fkeqw ※申込はLINEから

18日 10:00~11:00

赤ちゃんのやわらか 抱き方講座

対象：0歳児と
パパ・ママ
子育て中の悩み相談と上手なだっこ方法のお話。
◆費用：無料 ◆定員：親子4組
☎ 助産師ママの子育てサークル(金子)
TEL：080-5335-4923

24日 10:00~11:30

いけばなのある くらし

※お花を持ち帰る袋、
花ばさみ(あれば)持参
いつものくらしをほんの少し心豊かに。
◆費用：1回1,000円 (材料費) 定員：10名
☎ 草月いけばな 菅原瑛天 ※要事前予約
TEL：090-5173-9613 (菅原)

29日 10:00~16:00

子どもの権利について 考えよう

「親と子のリレーションシップほくりく」にオンライン参加。
◆費用：無料 ◆定員：12名
☎ とやま子どもの権利条約ネット
TEL：090-7599-5088

2日・25日 9:30~11:30

お琴の音色で 心豊かに♪

2日は11:00から
ミニコンサートを開催
お琴の音色を聴いて体験してみませんか？
◆費用：見学無料、お琴体験500円 (要予約)
☎ 箏の会一連一 ※体験は下記へ事前に予約を
TEL：090-6810-2425 (イバ)

5日・19日 10:00~11:00

元気に美しく 3B体操をしよう

3種類の用具を使って楽しく運動します。
◆費用：500円 定員：8名 (申込順)
☎ 水曜の3B体操 ※申込はお電話で
TEL：090-2032-5048 (安岡)

8日 13:30~15:00

聞き書き 交流会

語り手と聞き手の出会いの場「聞き書き」を体験。
◆費用：無料
☎ 聞き書きカフェとやま
TEL：076-436-0871

11日 10:00~11:00

アロマの香りの中で リラックスヨガ

アロマの香りに包まれながらヨガを。
◆費用：800円 定員：10名 (申込順)
☎ リラックスヨガ ※申込はお電話で
TEL：090-5179-1763 (藤岡)

16日 10:00~12:00

学校に行きづらい子どもを もつ家族のための相談会

不登校の子どもをもつ家族による家族相談。
◆費用：無料 ◆定員：個別相談(約50分)2~4家族程度
☎ Switch
TEL：090-1639-3376 (小澤)

22日 10:00~13:00

りあるマリオワールド ~自分のコースを作っちゃお~

子育て世代のコミュニティづくりイベント。
◆費用：300円程度 ◆芝生広場パティオにて
☎ 園むすびプロジェクト ※雨天時は
TEL：076-433-3531 (金岡) サロン開催

26日 10:30~11:40

富山友の会 「家事家計講習会」

家計簿のつけ方や役立つ生活のヒントを伝えます。
◆費用：400円 定員：12名
☎ 富山友の会
TEL：076-424-9278 (馬場)

30日 14:00~16:00

身近なエピソードを使って 親学びを体験してみよう

※子どもと一緒に参加 OK
子育て中のパパ・ママのための「親学び」ワークショップ。
◆費用：無料 ◆定員：12名 ※申込はメールで
☎ 子育てサロン ほっとけーき
Mail kosodate81@gmail.com