

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 暮らし

※お花を持ち帰る袋、  
花ばさみ(あれば)持参  
いつもの暮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