



10月イベントスケジュール

2日・16日 月 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しましょう。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）

3日・17日 火 10:00~12:00

あなたのお話相手をさせてください 傾聴ボランティア

人は、話を聞いてもらうだけで元気になります。あなたに寄り添ってお聴きします。

◆費用：無料

☎ 富山傾聴ボランティア・ピアの会

TEL：080-3041-9157（谷端）

4日・18日 水 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音楽に合わせて楽しく動きます。運動が苦手な方も大丈夫。

◆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）

5日 木・30日 月 10:30~12:00

Happy産前産後ケア ~ふらっところれ~

ママケアサロンで身体と心をリフレッシュしませんか？ 赤ちゃんと一緒に参加OK。

◆費用：500円 ◆定員：12名

☎ Happy産後ケア ※申込はメールで

Mail eri.phoo.83.bb@gmail.com

6日・20日 金 11:30~12:30

フレンドリーハウス パン販売

菓子パンや総菜パンなど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

※マイバッグをご持参下さい
TEL：076-436-1642

7日 土 14:00~15:00

やさしい書道 毛筆体験

対象：子ども〜大人

好きな言葉を練習します。どうしたら字を上手く書けるかポイントが分かるようになります！

◆費用：1,000円 ◆定員：5名

☎ 紫扇書道サークル

LINE @910fkeqw ※申込はLINEから

8日・22日 日 9:30~11:30

お琴の音色で 心豊かに♪

お琴の音色を聴いてみませんか？ 見学は無料です。500円でお琴体験もできます。

◆費用：見学無料、お琴体験500円

☎ 箏の会一連一 ※体験は下記へ事前に予約を

TEL：090-6810-2425（イバ）

8日 日 13:30~14:30

アロマとヨガを楽しむ会 ~きれいな姿勢作りヨガ~

アロマが香る空間で体と心をリフレッシュしませんか？ 今回はきれいな姿勢作りヨガ。

◆費用：700円 定員：7名 タオル、水、おぼろぎマットが必須

☎ アロマとヨガを楽しむ会 ※申込はメールか

Mail risurisa1007@gmail.com Instagramから

10日・24日 火 10:00~11:00

晴れたら芝生で リラックスヨガ

秋晴れのもと、ヨガをしてリラックス。雨の場合は室内でアロマの香りの中ヨガを。

◆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）

11日 水 10:00~11:00

笑って元気！笑って上機嫌！ 笑いヨガ

当日参加 OK

笑う動作で笑う心になります。みんなと笑うと心から楽しくなります。

◆費用：300円 ◆定員：15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

12日・26日 木 10:00~11:00

ベリーエクササイズで 骨盤美人♪

ベリーダンスのエクササイズで楽しく踊って、骨盤底筋を鍛えましょう。

◆費用：500円 ※動きやすい服装。子ども連れ可。

☎ ベリーベリーママミ〜 TEL:090-3888-2711

Mail belly.toyama@gmail.com

15日 日 10:00~12:00

子育て世代のためのマネーレッスン &子育てトーク

※子ども連れ OK

新しく始まった「子どもが学校で習うお金の話」を聴いた後、親学びをしてみませんか？

◆費用：100円（資料代） ◆定員：12名

☎ 子育てサロン ほっとけーき ※申込はメールか

Mail kosodate81@gmail.com Instagramから

15日 日 13:30~15:30

富山県腎友会 「移植者懇談会」

腎臓移植者の情報交換と交流会。患者同士で語り合い、学べる懇談会です。

◆費用：無料 ◆定員：30名（申込順）

☎ NPO法人富山県腎友会 ※申込はメールで

Mail : tj.k@polka.ocn.ne.jp

19日 木 10:00~12:00

胎内記憶って なあに？

子育てがもっと楽しくなる胎内記憶やベビーコミュニケーションのお話をしませんか。

◆費用：無料 子ども連れ可

☎ 胎内記憶カフェ

※申込はメールで
Mail 7319sissi@gmail.com

21日 土 10:00~13:00

簡単！数字を押して弾くだけ 大正琴をひいてみよう

ドレミがわからなくても大丈夫。数字の譜面だから誰でもすぐに弾けますよ。

◆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

21日 土 13:30~15:00

聞き書き 交流会

お年寄りや身近な方の話を聞き、一冊の本にする聞き書き。語り手と聞き手の出会いの場。

◆費用：無料

☎ 聞き書きカフェとやま

TEL：076-436-0871

23日 月 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

植物の美しさを通して日常を心豊かに過ごしませんか？ 花のある暮らしを提案します。

◆費用：1回1,200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）

26日 木 14:30~17:00

すまほきょうしつ 日常を豊かにしよう！

スマホを使っていろんなことができますよ。スマホを活用した交流の練習会。

◆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）