

交流スペース

# まちなかサロン

富山市まちなか総合ケアセンター1F

## 3月イベントスケジュール

2日・16日 月 9:30~12:00

### 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）

17日 火 10:00~11:30

### シニアに優しい 「らくらく体操」

年を重ねても元気でいられるようみんな体操を楽しみましょう。

◆費用：体験無料 ◆定員：23名（申込順）

☎ 健康体操サークル  
TEL：076-433-1590（河上）

18日 水 10:00~11:00

キャンセルになりました

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：体験無料 ◆定員：8名（申込順）

☎ 水曜の3B体操  
TEL：090-2032-5048（安岡）

26日 木 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

人は、話を聴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 ※個人面談は要予約

☎ 富山傾聴ボランティア・ピアの会  
TEL：090-1312-3573（松岡）

6日 金 11:30~12:30

### フレンドリーハウス パン販売

菓子パンや惣菜パンなど福祉事業所手作りのパンを販売します。

◆1個：110円 ◆売り切れ次第終了

☎ フレンドリー会 ※マイバッグご持参下さい  
TEL：076-436-1642

7日 土 10:00~11:30

キャンセルになりました。

認定NPO法人「3人母ちゃん」によるのりやべりカフェ。テーマは「HSCって何？」。

◆費用：500円 ◆定員：6名（申込順）

☎ 3人母ちゃん ※お茶＆おやつ付  
TEL：090-8093-8717（岸）

7日 土 13:00~14:30

キャンセルになりました。

### CAP おとなフックアップ

あらゆる暴力から子どもが自分で自分を守るプログラム。今回はジェンダーについて考えます。

◆費用：無料 ※子どもは参加できません

☎ 富山CAP TEL:090-8093-8717  
toyamacap@gmail.com

キャンセルになりました。

### 産後ママのボディケア エクササイズ

赤ちゃんと一緒に参加して楽しめる産後ママのためのボディケアエクササイズ。

◆費用：500円 ◆定員：10名（申込順）

☎ funtas（ファンタス）※申込はメールで  
funtas.life@gmail.com

キャンセルになりました。

### 健康体操を楽しもう

シニア世代が「らくらく」楽しめ、「いきいき」と健康を維持する体操をしましょう。

◆費用：体験無料 ◆定員：23名（申込順）

☎ らくらくいきいきサークル  
TEL：076-421-2531（酒井）

11日・25日 水 9:30~12:30

### おしゃべりしながら 布あそびしよう

ハギレを使って、手縫いで小物を作ります。初心者も大歓迎。

◆費用：500円 ※作品によって材料費追加の場合あり

☎ 総曲輪キラキラ会 ※お茶＆おやつ付  
TEL：076-432-7122（中澤）

キャンセルになりました。

### 「つながり健康」

シニアの交流の場「ゆんたく」。みんなで歌をうたって楽しみながら健康に。

◆費用：500円 ◆定員：各20名（申込順）

☎ シニアの部活動「ゆんたく」 ※お茶＆おやつ付  
TEL：080-3748-6824（ナガタ）

12日・19日 木 10:00~11:00

### 骨盤ビクス ダイエット

骨盤を整えて家事も育児も楽に。メニュー撮影OK。宅トレダイエットできますよ。

◆費用：500円 ◆定員：10組（申込順）

☎ えりママ ※申込はメールで  
erimamano@gmail.com（谷口）

15日 金 10:00~11:30

キャンセルになりました。

### 「シルバーリハビリ体操」

フレイルを予防する「シルバーリハビリ体操」を楽しんで「健康」をめざそう。

◆費用：500円 ◆定員：20名（申込順）

☎ きっと・きと健康サロン  
TEL：090-1731-9939（生方）

24日・31日 火 10:00~11:00

### アクティブシニア 「若返り体操」

シニアを対象とした続けて行うことでしっかりと身体作りができる体操です。

◆費用：500円 ◆定員：10名（申込順）

☎ アクティブ☆スポット  
TEL：090-9761-5214（新屋）

30日 月 10:00~11:30

### ワクチン子育て 相談会

富山大学附属病院の小児科医によるワクチンに関する疑問や不安についての相談会。

◆費用：無料 ◆定員：20名

☎ 予防接種のあり方を考える小児科医の会  
toyamakodomo@gmail.com

会場についての  
お問い合わせは

まちスポとやま

TEL：076-461-3332 FAX：076-461-3359

※各イベント・サークルへのお問い合わせやお申込みはそれぞれの主催先へお願いします。