

7月イベントスケジュール



1日・15日 水 10:00~11:00

ミドルエイジに 3B体操

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）

問 水曜の3B体操

TEL：090-2032-5048（安岡）

2日・16日 木 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 ※個人面談は要予約

問 富山傾聴ボランティア・ピアの会

TEL：090-1312-3573（松岡）

3日・17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：110円 ◆売り切れ次第終了

問 フレンドリー会

TEL：076-436-1642 ※マイバッグをご持参下さい

6日 月 10:30~11:30

産後ママのボディケア エクササイズ

※対象：歩く前までの赤ちゃん和妈妈

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）

問 funtas（ファンタス）※申込はメールで

funtas.life@gmail.com

8日・22日 水 9:00~12:30

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

問 総曲輪キラキラ会

TEL：076-432-7122（中澤）

11日 土 13:30~15:00

聞き書きカフェ とやま

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

問 聞き書きカフェとやま

TEL：076-422-1172

13日 月 10:30~11:30

はじめてのおんがく 親子でリトミック

赤ちゃんとおんなぎのためのリトミック。

※対象：5カ月~2歳までの親子

◆費用：500円 ◆定員：親子6組（申込順）

問 funtas（ファンタス）※申込はメールで

funtas.life@gmail.com

20日 月 10:00~12:00

助産師ママの子育てお茶会 &クリスタルボウル

赤ちゃんの計測や相談をした後、横になって癒しのクリスタルボウル演奏を楽しもう。

◆費用：500円 ◆定員：親子6組（申込順）

問 助産師ママの子育てサークル（金子）

TEL：080-5335-4923 ※お茶とおやつ付

23日 祝 10:00~12:00

チクチクするって楽しい！ 刺しゅうのある暮らし

かわいい刺しゅうの壁飾りをつくって楽しみましょう。

※託児有（同室）

◆費用：200円 ◆定員：7名（申込順）

問 富山友の会

TEL：090-7085-9077（馬場）※申込はお電話で

29日 水 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）

問 アクティブ☆スポット

TEL：090-9761-5214（新屋）

30日 木 10:00~11:00

骨盤ビクス ダイエット

※年代不問。
赤ちゃん連れ歓迎

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：5組（申込順）

問 えりママ ※申込はメールで

erimamano@gmail.com（谷口）

Q まちなかサロンってどんなところ？

A まちなかサロンは、皆さんの「何かやってみたい」を応援するスペース。乳幼児や高齢者、障がい者を含むすべての住民が参加・交流できる市民に開かれた自主活動を行う団体や個人の方が利用できます。

みんなの
交流スペース
です



開催されている講座は
HP内のカレンダーで
もチェックできます！



利用予約のない時間は、休憩、読書や自習などにご利用いただけます（TOYAMA Free Wi-Fi 完備）。



■毎週金曜は

富山市主催「ままのわ」・「まちなか保健室」を開催。

