

# 8月イベントスケジュール



**3日 月** 10:30~11:30

## はじめてのおんがく 親子でリトミック

赤ちゃん小さな子ども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

**4日 火** 10:00~12:00

## 家計簿カフェ～一緒に つけてみませんか？～

コロナ禍で思わぬ出費…不安に悩むよりまず家計簿をつけて今を知ることから始めましょう！

◆費用：無料 ◆定員：7名（申込順）

問 富山友の会 ※申込はお電話で  
TEL：090-7743-4764（若杉）

**5日・19日 水** 10:00~11:00

## ミドルエイジの 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）

**6日・20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

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

**7日・21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 ※マイバッグをご持参下さい  
TEL：076-436-1642

**8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

**12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）

**24日 月** 10:00~11:30

## 助産師ママの子育て相談 親子写真撮影付き

親子の自然な交流風景を女性力カメラマンが撮影。 ※対象：0歳（あんよ前まで）の赤ちゃん和妈妈

◆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＆おやつ付

**26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）

**27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

骨盤周りの筋肉をしっかり動かして、ダイエットにつなげましょう！

◆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）

**8月22日 土**

13:30~15:30

## ◀親子で学ぶ防災体験プログラム▶

## 親子でまなぼうさい ～わが家はいつ？どう逃げる？～

申し込み期間：  
8/4（火）～8/18（火）  
定員になり次第締切

富山市洪水ハザードマップの読み方を確認し、いざという時のための避難のタイミングや避難方法のポイントについて、親子で考え、学ぶ講座です。

◆費用：無料 ◆定員：小学生親子14組（オンライン参加7組含む。申込順）

問 総曲輪レガートスクエア協議会事務局 まちスポとやま TEL：076-461-3332

### そのほか、下記講座を開催

#### ■毎週金曜

10:00～11:30「ままのわ」

13:00～14:00「まちなか保健室」

#### ■月～木曜 13:30～14:00

富山市民病院「ふれあい健康講座」

※内容など詳しくは「広報とやま」でご確認ください。

まちなかサロンは、皆さんの「何かやってみよう」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。

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）。

