



2日・16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）

☎ 水曜の3B体操

TEL：090-2032-5048（安岡）

3日・17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

☎ 富山傾聴ボランティア・ピアの会

TEL：090-1312-3573（松岡）

4日・18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

☎ フレンドリー会

TEL：076-436-1642 ※マイバッグをご持参下さい

7日・14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）

8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）

☎ 富山友の会

TEL：090-7743-4764（若杉）※申込はお電話で

9日・23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

☎ 総曲輪キラキラ会

TEL：076-432-7122（中澤）

12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

☎ 聞き書きカフェとやま

TEL：076-422-1172

15日・29日 火 14:30~15:30

チャイミーと 歌で楽しもう

懐かしい童謡などを「心の中で」歌って楽しめませんか。※水分補給できるものをお持ちください。

◆費用：300円 ◆定員：12名（申込順）

☎ チャイミー

TEL：090-7740-8858（トモサカ）

24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と動かして、ダイエットにつなげましょう！

◆費用：500円 ◆定員：5組（申込順）

☎ えりママ ※申込はメールで

erimamano@gmail.com（谷口）

30日 水 10:00~11:30

助産師ママの子育てお茶会 おくるみレッスン付き

赤ちゃんの寝かせ方やおくるみについてのお話。対象：妊婦さん〜生後3ヶ月までの赤ちゃん和妈妈

◆費用：500円 ◆定員：親子3組（申込順）

☎ 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

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。

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。

※新型コロナウイルス感染拡大防止にともなう利用上の注意については、裏面をご覧ください。

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）。

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！

