



10月イベントスケジュール

1日・15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

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

2日・16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 ※マイバックをご持参下さい
TEL：076-436-1642

5日・12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）

6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）

7日・21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 ※申込はお電話で
TEL：090-2032-5048（安岡）

8日 木 10:00～12:00

家計簿カフェ～一緒に つけてみませんか？～

気軽に楽しく家計簿をつけてみませんか？ お子様連れ大歓迎です。

◆費用：無料 ◆定員：7名（申込順）

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

10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

14日・28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）

22日 木 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ともママ

◆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

29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）

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

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」

※上記については、内容など詳しくは「広報とやま」でご確認ください。

まちなかサロンのHAPPY Halloween ハロウィンツリーを飾ろう！

10/1 木～10/31 土

「ぐるぐる
おばけモビール」作り

おばけモビールをはさみでぐるぐる切って好きな顔を描いて完成。

10/4 日
「まちなかハロウィン
ワークショップ」開催！！
詳しくは裏面をご覧ください。

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！