

12月イベントスケジュール

1日・8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」歌って楽しみませんか。※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）

2日・16日 水 2日 14:15~15:15
16日 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）

3日・24日 木 9:30~12:00

あなたのお話相手をさせていただきます 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）

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 ※マイバッグを

TEL：076-436-1642 ご持参下さい

10日 木 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：6名（申込順）

☎ アクティブ☆スポット

TEL：090-9761-5214（新屋）

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

14日 月 10:15~12:00

みつろうラップを 作ってみよう

ハギレを使って「みつろうラップ」を作ってみませんか？

◆費用：200円 ◆定員：7名（先着順・当日可）

☎ 富山友の会 ※申込はお電話で

TEL：090-9761-6383（谷川）

17日 木 10:00~11:00

骨盤ビクス ダイエット

※年齢不問
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 ~ 15:00「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。

12/26 土 ①10:00~12:00 ②13:00 ~ 15:00

まちなかサロンの冬休み

総曲輪レガートスクエアで 新年を迎える門松をつくろう！

富山県内で伐採された竹を使って、新しい年を迎える門松を手作りしましょう。

◆対象：小学生とその保護者

◆費用：1,000円（門松1つ分の材料費含む）

◆定員：各回10組（応募多数の場合、抽選）

申込期間：12/10（木）～12/18（金）

申込方法：電話、FAX、Eメール

☎ まちスポとやま TEL:076-461-3332 FAX:076-461-3359

E-mail info@legato-sogawa.org

※メールによるお申し込みへの返信は「@legato-sogawa.org」のドメインから送付いたします。
お申し込みの際には必ず受信設定をお願いします。申込完了の返信がない場合はお電話でお問い合わせください。



まちなかサロンについて

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。利用してみたい方は下記まで！

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！

