

生活の中で花のあるくらしを提案しています

■いけばなの手法を用いて皆様が心穏やかな生活を送れるようなお手伝いができたらと願い活動しています。

いけばなは、室町時代から続く日本古来の伝統文化です。現代の住まいでも、少しの工夫で気軽に楽しめ、いつでもどこでも始められ



【草月いけばな】



ます。まちなかサロンでは自由にお花を生けてもらいます。作法や決まりは特にありません。ご自宅に帰ってから楽しんでくださるのが一番の目的ですので、帰ってからのお手入れや、かざり方などの提案をいたします。ご自宅の花器でどう生けるかなどいろいろ質問してみてください。毎月末に開催しております。ぜひ一緒にお花をいけてみませんか？お待ちしております。

■まちなかサロンのご利用については下記まで
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

冬こそ！

まちなかサロン内の
タニタ「体組成計」
を体験しよう

「寒くなってから運動
不足気味…。まずは
自分の体を知って
運動計画を！」

◆ 1回 100 円
(専用紙で結果をお渡し)

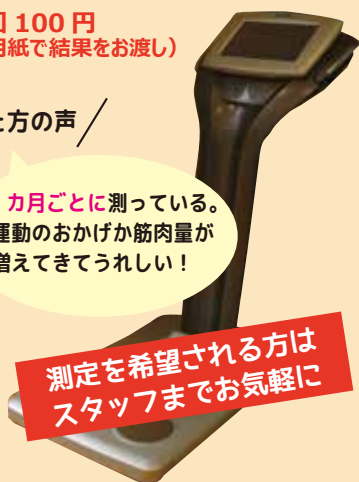
内臓脂肪にびっくり。
食事を見直したい

利用された方の声／

筋肉量が手軽に
測れてよかった

3 か月ごとに測っている。
運動のおかげか筋肉量が
増えてきてうれしい！

測定を希望される方は
スタッフまでお気軽に



総曲輪
レガート
スクエア
植物図鑑



冬はいろいろな
実が色づいて
います♪



総曲輪レガートスクエア



富山市総曲輪 4 丁目 環状線「国際会議場前」下車徒歩 2 分。
駐車場は隣接の立体駐車場等（有料）をご利用ください。