

## 8月イベントスケジュール

3日・31日 水 10:00~11:00

元気に美しく  
3B体操をしよう

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 ※申込はお電話で  
TEL：090-2032-5048（安岡）

4日・18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

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

5日・19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：130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：076-436-16426日 土 ①10:00~11:00  
②11:30~12:30簡単！数字を押して弾くだけ  
大正琴をひいてみよう

ドレミがわからなくても大丈夫。数字の譜面で三角形のピックを持って弾きます。

◆費用：300円 ◆定員：各回4名

問 彩音（さおん） ※要事前予約  
TEL：090-7081-3753（谷村）※留守電対応6日 土 14:00~15:30  
対象：小学生夏休みに書道を学ぼう  
コンクールの課題に挑戦！

夏休みを利用して書道を学びませんか？JAコンクール書道の課題に挑戦しましょう。

◆費用：半紙/1,000円 条幅/1,500円

問 紫扇書道サークル ※問合せ・申込はメールで  
メール flamayu@yahoo.co.jp

7日・28日 日 9:30~11:30

お琴の音色で  
心豊かに♪

お琴の音色を聴いてみませんか？見学は無料です。500円でお琴体験もできます。

◆費用：見学無料、お琴体験500円（要予約）

問 箏の会一連一 ※体験は下記へ事前に予約を  
TEL：090-6810-2425（イバ）

9日・30日 火 10:00~11:00

アロマの香りの中で  
リラックスヨガ

アロマの香りに包まれながらヨガをして、リラックスした時間を過ごしましょう。

◆費用：800円 ◆定員：10名（申込順）

問 リラックスヨガ ※申込はお電話で  
TEL：090-5179-1763（藤岡）

11日 祝 10:00~11:30

スマホを使って  
お散歩しよう

スマホを使っていろんなことができますよ。アプリを活用してお散歩しましょう。

◆費用：500円 ◆定員：12名（申込順）

問 すまほきょうしつ  
TEL：080-3045-6525（田島）

13日 土 13:30~15:00

聞き書き  
交流会

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：076-436-0871

14日 日 10:00~11:00

はじめての方でもできる！  
バレエヨガ ※持ち物：ヨガマット  
またはバスタオル、水

バレエのポーズを取り入れたヨガです。しなやかなカラダづくりを目指しましょう。

◆費用：700円 ◆定員：7名

問 アロマとヨガを楽しむ会 ※申込はメールで  
Mail risurisa1007@gmail.com

17日 水 10:00~11:00

笑って元気！笑って上機嫌！  
笑いヨガ 当日参加OK

今日は何回笑いましたか？はははの呼吸にのせるだけで、みんな笑顔になれます。

◆費用：300円 ◆定員：12名 ※持ち物：水分

問 笑いヨガ まちなか金魚  
TEL：080-5341-0453（片山）※留守電対応

19日 金 15:30~16:30

初めてのお子さんも歓迎！  
キッズヨガ ※持ち物：ヨガマット  
またはバスタオル、水

植物や動物のポーズなど、楽しくヨガを体験できます。心も体もハッピーな時間を過ごしましょう。

◆費用：600円 ◆対象：4歳~小学生

問 アロマとヨガを楽しむ会 ※申込はメールで  
Mail risurisa1007@gmail.com21日 日 14:00~16:00  
※子どもと一緒に参加OK身近なエピソードを使って  
「親学び」を体験してみよう

子育て中のパパ・ママが「親学び」を体験できるワークショップ。子育てのヒントが見つかるかも。

◆費用：無料 ◆定員：12名 ※申込はメールで

問 子育てサロン ほっとけーき  
Mail kosodate81@gmail.com

24日 水 14:30~15:15

シニアの部活動ゆんたく  
「ゆるヨガ」 対象：65歳以上の方

ゆったりと椅子に座ってできる「ゆるヨガ」はどなたでもお楽しみいただけます。

◆費用：300円 ◆定員：12名（申込順）

問 シニアの部活動「ゆんたく」  
TEL：080-3748-6824（長田）

25日 木 10:00~11:30

いけばなのある  
暮らし ※お花を持ち帰る袋、  
花ばさみ（あれば）持参

植物の美しさを通して日常を心豊かに過ごしませんか？花のある暮らしを提案します。

◆費用：1回1,000円（材料費）定員：10名

問 草月いけばな 菅原瑛天 ※要事前予約  
TEL：090-5173-9613（菅原）