

まちなかサロン9月イベントスケジュール

1日・15日 土 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：130円 ◆売り切れ次第終了

☎ フレンドリー会 ※マイバッグをご持参下さい
TEL：076-436-1642

3日 土 10:00~11:30
※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

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

4日 日 **24日** 土 14:00~15:00

やさしい書道 ※対象：小学生 紫扇書道サークル

書道を通して日本の文化にふれましょう。小学生を対象に開催します。

◆費用：500円 ◆定員：5名

☎ 紫扇書道サークル ※申込はLINEから
LINE @910fkeq

5日・26日 月 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)

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

6日・20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)

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

7日・21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：500円(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

すまほきょうしつ スマホでお散歩しよう

スマホを使っている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)

☎ すまほきょうしつ
TEL：080-3045-6525 (田島)

10日 土 10:00~11:00

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：4名

☎ 彩音(さおん) ※要事前予約
TEL：090-7081-3753(谷村) ※留守電対応

10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

☎ 聞き書きカフェとやま
TEL：076-436-0871

11日・25日 日 10:30~12:00

子ども 対象：日本語を学びたい 日本語サークル 外国出身の小中学生

外国出身の小中学生の日本語学習を支援するサークルです。

◆費用：子ども1回500円(教材費など)

☎ 日本語教師会 ゆうゆう
TEL：090-5174-4682 (原)

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。初心者大歓迎。

◆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)

13日・20日 火 14:30~15:30

チャイミーと 歌で楽しもう ※持ち物：水分補給 できるもの

懐かしい童謡などを参加者の皆さんと「心の中で」歌って楽しみませんか。

◆費用：300円 ◆定員：12名(申込順)

☎ チャイミー
TEL：090-7740-8858 (トモサカ)

14日 水 14:30~15:40

シニアの部活動ゆんたく いきいきアート

シニアの交流の場。臨床美術に挑戦する「いきいきアート」を楽しみましょう。

◆費用：300円 ◆定員：8名(申込順)

☎ シニアの部活動「ゆんたく」 対象：65歳
TEL：080-3748-6824(長田) 以上の方

18日 日 **29日** 木 18日：10:00~11:00
29日：15:30~17:00

はじめての方もできる！ バレエヨガ・キッズヨガ

ヨガを気軽に楽しみませんか？18日はバレエヨガ、29日は4歳~小学生対象のキッズヨガを開催。

◆費用：18日/700円、29日/600円

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

19日 祝 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

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

22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

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

28日 水 14:30~15:15

シニアの部活動ゆんたく ゆるヨガ

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)

☎ シニアの部活動「ゆんたく」 対象：65歳
TEL：080-3748-6824(長田) 以上の方