

11月イベントスケジュール



1日・15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 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）

5日 日・23日 祝 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

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）

6日・13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

問 手芸編物愛好会
TEL：076-429-8416（手塚）

7日・21日 火 10:00~12:00

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、話を聴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

問 富山傾聴ボランティア・ピアの会
TEL：080-3041-9157（谷端）

8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

笑う動作で笑う心になります。みんなと笑うと心から楽しくなります。

◆費用：300円 ◆定員：15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

9日 木・27日 月 10:30~12:00

Happy産前産後ケア ~ふらっところれ~

ママケアサロンで身体と心をリフレッシュしませんか？ 赤ちゃんと一緒に参加OK。

◆費用：500円 ◆定員：12名

問 Happy産後ケア ※申込はメールで
Mail eri.phoo.83.bb@gmail.com

12日 日 13:30~14:30

アロマとヨガを楽しむ会 ~からだ温めヨガ~

アロマが香る空間で体と心をリフレッシュしませんか？ 今回は、からだ温めヨガ。

◆費用：700円 定員：7名 タオル、水、あればヨガマットかバスタオル

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

14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）

16日 木 10:00~12:00

胎内記憶って なあに？

子育てがもっと楽しくなる胎内記憶やベビーコミュニケーションのお話をしませんか？

◆費用：無料 子ども連れ可

問 胎内記憶カフェ ※申込はメールで
Mail 7319sissi@gmail.com

17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
TEL：076-436-1642 ご持参下さい

18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

20日 月 14:40~15:40

ゆっくりヨーガLife 初めての方でも安心

ゆっくりと動くヨーガで、体操、呼吸法、瞑想をゆるっと体験しましょう。

◆費用：500円 定員：10名 ※あればヨガマットかバスタオル持参

問 ゆっくりヨーガLife M TEL:080-3044-8014
Mail SlowYogaLifeM@gmail.com

23日 祝 14:30~17:00

すまほきょうしつ 日常を豊かにしよう！

スマホを使っていろんなことができますよ。スマホを活用した交流の練習会。

◆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）

25日 土 14:00~15:00

やさしい書道 毛筆体験

対象：子ども～大人

好きな言葉を練習します。どうしたら字を上手く書けるかポイントが分かるようになります！

◆費用：1,200円 ◆定員：5名

問 紫扇書道サークル
LINE @910fkeqw ※申込はLINEから

30日 木 10:00~11:30

いけばなのある くらし

※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？ 花のあるくらしを提案します。

◆費用：1回1,200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）

絃曲輪レガートスコエ

文化祭
2023

11/11
土

まちなかサロン無料体験会

箏の会一連一（箏演奏 9:45～10:10）

伝統的な名曲から親しみのある曲までお琴の魅力をいっぱいに伝えます。曲目：ツバメ、うさぎ、花筏、ルージュの伝言、ビリーブ

poco a poco（バイオリン演奏 10:30～10:55）

ママと子どもたちが奏でるアンサンブルをお楽しみください。曲目：金婚式、カノン、ホールニューワールド。（子どもたちと一緒に）かすみかこもか、ロングロングアゴー、こぎつね

Happy産後ケア（11:00～11:25）

内容：産後指導士による産後ママのお話し会&簡単なストレッチやケアを体験してください。

定員：親子15組 ★予約優先

申込（メール）：eri.phoo.83.bb@gmail.com

ベリーベリーマミ～（11:30～11:55）

内容：演舞を見て、その後ベリーダンスの動きを取り入れたエクササイズで楽しく骨盤底筋を鍛えましょう！★予約優先（女性限定）

申込（メール）：belly.toyama@gmail.com