

# 3月イベントスケジュール



**1日・15日 金** 11:30~12:30

## フレンドリーハウス パン販売

菓子パンや惣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

**4日・11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

☎ 手芸編物愛好会  
TEL：076-429-8416 (手塚)

**5日・19日 火** 10:00~12:00

## あなたのお話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：080-3041-9157 (谷端)

**6日 水・20日 祝** 10:00~11:15

## 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)

☎ 水曜の3B体操 ※申込はお電話で  
TEL：090-2032-5048 (安岡)

**9日 土** 10:00~11:30

## BOSAI CAFE 防災について知ろう

防災について学び、身近なことから備えをスタートしてみよう！どなたでも参加いただけます。

◆費用：500円程度 ◆定員：10名

☎ とやまSDGsラボ TEL:090-2090-7451  
Mail omhum1010@gmail.com ※申込はメールで

**9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

**10日・24日 日** 9:30~16:30

## 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

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

**12日・26日 火** 10:00~11:00

## アロマの香りの中で リラックスヨガ

アロマのいい香りに包まれながら、ゆったりとヨガを楽しみませんか。

◆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)

**13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

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

**14日 木** 10:30~11:30

## Happy産前産後ケア ~ふらっとこられ~

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

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

**16日 土・20日 祝** 14:00~15:20

## 心とカラダとイキを調べて アーサナを楽しみます

体操、呼吸法、瞑想をゆるっと体験しましょう。※水分、あればヨーガマットかヨガタオル持参

◆費用：500円 定員：10名

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

**17日 日** 13:30~14:30

## アロマとヨガを楽しむ会 カラダ引き締めヨガ

アロマが香る空間で体と心をリフレッシュしませんか？今回はカラダ引き締めヨガ。

◆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

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

**23日 土** 14:30~17:00

## スマホきょうしつ 日常を豊かにしよう！

スマホを使っていることができますよ。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)

☎ スマホきょうしつ  
TEL：080-3045-6525 (田島)

**25日 月** 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1,200円(材料費) 定員：10名

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

**30日 土** 14:00~15:00

## やさしい書道 毛筆体験

※毛筆、筆ペン持参

対象は子ども~大人まで。人から褒められるような美文字を目指しましょう。

◆費用：1,200円 ◆定員：5名

☎ 紫扇書道サークル  
LINE @910fkeqw ※申込はLINEから

**31日 日** 10:00~11:00

## 「昭和歌謡」で サクセスフル・エイジング

※申込は電話かメールで

歌って脳をリフレッシュ！しましょう。シニアのための音楽療法。認知症予防等に。

◆費用：500円 定員：15名 (申込順)

☎ 音広場USP(ウスピー) TEL:076-482-4737  
Mail utakka0219@gmail.com (碓井)

**31日 日** 13:00~15:00

## 子育てセミナー & 「親学び講座」体験会

林不二男氏による子育てセミナーの後、少人数グループで子育てトーク。親子で参加できます。

◆費用：1,000円 定員：20名程度 ◆申込はメールまたは

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

### まちなかサロン定期開催講座

■月~木曜

13:30~14:00  
富山市民病院  
「ふれあい  
健康講座」

■毎週金曜

10:00~11:30  
「ままのわ」  
13:00~15:00  
「まちなか保健室」



最新の予定はHP内のカレンダーで

会場についてのお問い合わせは

TEL：076-461-3332



2024.3月発行