

交流スペース まちなかサロンの 富山市まちなか総合ケアセンター1F

4月イベントスケジュール



1日・8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）

2日・16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）

3日・17日 水 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）

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
TEL：076-436-1642 ご持参下さい

6日・17日 水 6日：14:00~15:20
17日：14:30~15:40

心とカラダとイキを調えて 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、あればヨガマットがバスタオル持参

◆費用：500円 定員：10名（先着順）

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

7日 日 14:00~15:30

絵本にふれて やさしい時間

親子で絵本にふれる時間を楽しみませんか。絵本専門士の絵本箱から。

◆費用：無料 ◆自由にいらしてください

☎ かすてら文庫（堀地）
☎ こもれびかばん

9日・23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）

10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

13日 土 13:30~15:00

聞き書き 交流会

お年寄りや身障りの方の話を聞き、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

14日・28日 日 9:30~16:30
(28日 11:00~コンサート)

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。14日は午後13時以降お琴体験もできます。

◆費用：見学無料、お琴体験500円（14日 13時以降）

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

15日 月 10:30~11:30

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：800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 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みんなで歌って楽しみませんか。

◆費用：300円 ◆定員：25名（申込順）

☎ チャイミー
TEL：090-7740-8858（トモサカ）

20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）

☎ スマホきょうしつ
TEL：080-3045-6525（田島）

21日 日 13:30~14:30

アロマとヨガを楽しむ会 身体の柔軟性UP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？今回は身体の柔軟性UPヨガ。

◆費用：700円 定員：7名 ※タオル、水、あれば
ヨガマットがバスタオル

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

22日 月 10:00~11:30

フラワーアレンジを楽しむ会 春のお花を飾ってみよう

生花またはプリザーブドフラワーアレンジの会。季節のお花で暮らしを彩りましょう。

◆費用：1,800円 定員：6名 ※申込はメールで

☎ 暮らしの中でお花を楽しむ会
Mail sakurasaku.press@gmail.com

24日 水 10:00~12:00

凸凹キッズママの お気軽おしゃべり会

発達障害・グレーゾーンのお子さんをお持ちのママパパ、ご家族が安心して話せる場所。

◆費用：無料 定員：6名程度 ※申込はメールから

☎ TOMONI ☎ tomoni.2021.12.1 Instagramから
Mail hikaritaira25@gmail.com（平ひかり）

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1,200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）

27日 土 13:00~15:00
(上記時間以外の10:00~16:00
作品製作)

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。筆の持ち方や姿勢にも気を付けて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

市民の交流スペース

まちなかサロン 使用説明会&交流会開催

4/21(日) 10:00～11:30
まちなかサロンにて

まちなかサロンは、皆さんの
「何かやってみたい」を応援するスペースです。

乳幼児や高齢者、障がい者を含むすべての住民が参加
交流できる市民に開かれた自主活動を行う団体や
個人の方が利用できます。

「こんな使い方はできるかな」

「使用方法が知りたい」 という方はぜひご参加ください！

あなたの
「やってみたい」を
応援します



明るくて
開放感が魅力の
スペースです



利用予約のない
時間は休憩や読書
自習等にご利用
いただけます
(飲食不可)

活動している
人にいろいろ
きいてみよう

■説明会への参加申込・お問い合わせやご相談は
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

総曲輪レガートスクエアイベント情報

青池学園富山校 4月のオープンキャンパス

※事前予約制。開催時間、申込方法
など詳しくはHPで。



◆富山調理製菓専門学校
4/20(土) 10:00～13:00
調理技術科・製菓技術科



詳細は
QRコード
から

(問) 青池学園富山校 TEL：076-491-1177

まちなかサロン定期開催講座

■火～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」

内容は「広報とやま」等でご確認ください。

まちなかサロンで開催されるイベントの
最新の予定はHP内のカレンダーで
ご確認いただけます

会場についてのお問い合わせは

TEL：076-461-3332



グリーン ボランティア 募集



TEL.076-461-3332 (まちスポとやま)

「コミュニティガーデン」で園芸体験

お花やグリーンが好き。自然とたわむれたい…。四季の移
ろいを身近に感じられる総曲輪レガートスクエアの中にあ
る「コミュニティガーデン」で楽しく園芸体験しませんか？
総曲輪レガートスクエア協議会では、グリーンボランティ
アを募集しています。登録制で、植え替えのお手伝いなど
をしていただくほか、レガートスクエア内にある植物やハー
ブのお話も聞けるかも。詳しくは左記まで。



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。