#### **支热办**进回》 富山市まちなか総合ケアセンタ -1F,



**7<sub>日</sub>·28<sub>日 & 10:00~11:00</sub>** 

#### ロマの香りの中で リラックスヨ

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)

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

#### お琴の音色で 心豊かに

お琴の音色を聴いてみませんか? 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

・簡 等の会ー連ー※体験は下記へ事前に予約を

TEL: 090-6810-2425 (イバ)

# **14<sub>B</sub>·21<sub>B</sub> 1**0:00~12:00

#### 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 ※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)

**17 (a)** 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

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

10:00~11:15

### 「昭和歌謡」で ※申込は電話か サクセスフル・エイジンク

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)

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

**22 B \*** 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 間 TOMONI 回 tomoni.2021.12.1 Instagram から

Mail hikaritaira25@gmail.com (平ひかり)

8 **E · 29 E** 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)

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

12<sub>8</sub> (1) 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

問かすてら文庫(堀地) こもれびかばん

**15日水** 10:00~11:00

# って元気!笑って上機嫌!

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

僴 笑いヨガ まちなか金魚

TEL: 080-5341-0453 (片山) ※留守電対応

**18 ±** 10:00~11:30

## ふらっとCafe(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 してみましょう!どなたでも参加いただけます。

◆費用:500円程度 ◆定員:10名

間 とやまSDGsラボ TEL:090-2090-7451 Mail omhum1010@gmail.com

**19 = 1**3:30~14:30

#### コマとヨガを楽しむ会 自律神経を整え三

アロマが香る空間で体と心をリフレッシュし ませんか? 今回は自律神経を整えるヨガ。

◆費用:700円 定員:7名 ※タオル が、あれば 『 アロマとヨガを楽しむ会

コガマットかりにタオル

Mail risurisa1007@gmail.com ※申込はメールで

23 E 10:00~11:30

# いけばなのある

※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

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

11 ⊟ 🖴

13:30~15:00

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

僴 聞き書きカフェとやま TEL: 076-436-0871

**13** ■ **⑤** 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:800円 ◆定員:12名

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

16日本 10:00~12:00

# 軽運動を通した

気づけばスマホでの交流ばかりになっていませ んか。簡単な運動や会話で交流しましょう。

◆費用:無料 ※申込は電話で

僴 シアン21

TEL: 076-438-8870 (石垣)

18 □ 14:00~15:20

# 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 よう。※水分、あればヨーガマットかバスタオル持参

◆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

**20日·27日月** 10:00~12:00

# 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

僴 手芸編物愛好会

TEL: 076-429-8416 (手塚)

**25 1**4:30~17:00

## すまほきょうし 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)

僴 すまほきょうしつ

TEL: 080-3045-6525 (田島)

#### まちなかサロン利用団体紹介

#### まちなかサロンで活動するみなさんをご紹介します

### 【音広場 USP (ウスピー)】

#### 昭和歌謡を歌って 脳と体をリフレッシュしましょう!

■シニアの方を中心に脳の活性化や認知症予防の目的で、2024年3月にスタートしました。音楽療法を基本にしておりますが、懐かしい昭和歌謡を皆さんと一緒に歌ったり、昭和を題材にしたクイズや簡単な体操も取り入れたりして、リラックスできる雰囲気で楽しみながら進めていきます。

参加者様同士が顔なじみになるような会を目指しておりますのでぜひ一度、気軽にお立ち寄りいただき、一緒に歌ってみてはいかがでしょうか。



▲電子ピアノやギターの伴奏で楽しく歌います

「シニアの方が気軽に遊び にきてくださればうれしい です」と話す主催者の USP(ウスピー) さん▼



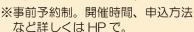
#### 音広場 USP(ウスピー)

■ 5月の予定 19日(日) 10:00~11:15 ▶詳細は表面で

問) Mail utakka0219@gmail.com TEL.076-482-4737(うすい)

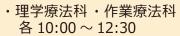
#### 総曲輪レガートスクエアイベント情報

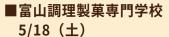
#### 青池学園富山校 5 月のオープンキャンパス





■富山リハビリテーション医療福祉大学校 5/18 (土)





・調理技術科・製菓技術科 各 10:00 ~ 13:00





学生レストラン 「Restaurant Aoike」 --レストランアオイケー OPEN!! 未来のシェフがおもてなし! 毎年大人気の学生レストランが 人 今年度の営業をスタート

■5月の営業案内 OPEN11:30~14:00 (売り切れ次第終了)

・製菓販売 5/15 (水)、22 (水)、29 (水)

・ランチ営業 5/9 (木)、10 (金)、16 (木)、17 (金) 23 (木)、24 (金)、30 (木)、31 (金)

(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

■毎週金曜 10:00 ~ 11:30

「ままのわ」 13:00 ~ 15:00

富山市民病院 「ふれあい健康講座」

 $13:30 \sim 14:00$ 

「まちなか保健室」



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

総曲輪レガートスクエア協議会 多世代交流議座

#### ASJ (1000年) 英語で世界を 旅しよう! でいうしらり 3/25 開催報告

富山に住む留学生と小学生との交流企画「Hi! English」。今年は、モンゴル、クロアチア、ブラジル出身で富山大学で学ぶ3名の学生が講師に。春休みを過ごす小学生に英語を共通語として旅の疑似体験をしながら各国の言語や文化を親子で体験していただきました。それぞれの言語で挨拶をしてみたり、モンゴルのじゃんけん、クロアチアの国旗作り、ブラジ

ルのお手玉遊びを楽しんだり、あっという間の時間でした。「今日のことを親子で楽しくふり返りました」と感想が寄せられ、子どもたちの興味が広がり、多文化交流の貴重な体験となったようでした。













