

5月イベントスケジュール



7日・28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）

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

8日・29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）

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

11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

12日・26日 日 12日：9:30~12:00
26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

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）

12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

問 かすてら文庫（堀地）
☎ こもれびかばん

13日 月 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

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

14日・21日 火 10:00~12:00

あなたのお話相手をさせていただきます 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

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

15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

16日 木 10:00~12:00

軽運動を通した 交流会

当日参加 OK

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

問 シアン21
TEL：076-438-8870（石垣）

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

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 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

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

18日 土 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ょう。※水分、あればヨーガマットがバスタオル持参

◆費用：500円 定員：10名（先着順）

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

19日 日 10:00~11:15

「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）

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

19日 日 13:30~14:30

アロマとヨガを楽しむ会 自律神経を整えヨガ

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

◆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

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

20日・27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）

22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
Instagramから

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

23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

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

25日 土 14:30~17:00

すまほきょうしつ 日常を豊かにしよう！

スマホを使っている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）

【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を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

※事前予約制。開催時間、申込方法など詳しくはHPで。



■富山リハビリテーション医療福祉大学校 5/18 (土)

・理学療法科・作業療法科
各 10:00～12:30



■富山調理製菓専門学校

5/18 (土)
・調理技術科・製菓技術科
各 10:00～13:00



詳細は
QRコード
から

学生レストラン 「Restaurant Aoike」 ー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
今年度の営業をスタート

■5月の営業案内 OPEN 11:30～14:00 (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



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。

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」



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 多世代交流講座

Hi! English 英語で世界を 旅しよう! 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、あつ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。



「やさしいにほんご」で総曲輪レガートスクエアを案内(あんない)しています