

# 交流スペース 富山市まちなか総合ケアセンター1F まちなかサロン6月イベントスケジュール

1日・22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。

◆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 slowlyogalifem@gmail.com

2日 日 10:00~11:00

## 大人たちの絵本Party ～心も体も かるやかさわやか～

お気に入りの絵本を持ち寄り、読み手・聞き手を体験。

◆費用：無料 ※持ち物：絵本1冊（貸し出しもあり）

問 おはなし市場  
Mail ohana19148@gmail.com（初音）

2日 日 13:00~16:00

## 子どもの権利に ついて考えよう

子どもの5箇条カード（ミニ冊子）を作ろう。

◆費用：無料 ◆参加申込は下記まで

問 とやま子どもの権利条約ネット  
TEL:090-2037-9008

3日・17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。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）

4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。

◆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）

5日・19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楽しく運動します。

◆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）

7日・21日 金 11:30~12:30

## フレンドリーハウス パン販売

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

8日 土 13:30~15:00

## 聞き書き 交流会

語り手と聞き手の出会いの場「聞き書き」を体験。

◆費用：無料

問 聞き書きカフェとやま  
TEL:076-436-0871

9日・30日 日 9日 9:30~16:30  
30日 9:30~11:30

## お琴の音色で 心豊かに♪

お琴の音色を聴いて体験してみませんか？

◆費用：見学無料、お琴体験500円（要予約）

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

11日・18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

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）

12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。みんなと笑うと心から楽しく。

◆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

13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。

◆費用：800円 定員：12名

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

15日 土 14:00~15:00

## やさしい書道 毛筆体験

対象：子ども～大人

好きなお手本を選んで毛筆体験。手ぶらでOK。

◆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

16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。

◆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）

16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。

◆費用：無料 ◆自由にいらしてください

問 かすてら文庫（堀地）  
☎こもれびかんばん

17日 月 13:30~14:30

## シニアの部活動 ゆんたく 健康フラダンス

イスに座った  
ままでも OK

フラダンスの動きで楽しく健康に！

◆費用：500円 ◆定員：10名（65歳以上の方）

問 シニアの部活動 ゆんたく  
TEL:080-3748-6824（長田）

20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

いつもの暮らしをほんの少し心豊かに。

◆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）

23日 日 13:30~14:30

## アロマとヨガを楽しむ会 体幹を鍛える

アロマが香る空間で体と心をリフレッシュ。

◆費用：700円 定員：7名 ※タオル、水、あれば  
ヨガマット・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

### 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

続きは  
裏面へ



# まちなかサロン6月イベントスケジュール

前半は裏面へ

**24日 月** 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 火** 14:15 ~ 16:00  
個別相談~15:15、15:15~ヨーガ療法教室

## ヨーガ療法サロン 体と心の不調の相談室

悩みは十人十色。各人に適したヨーガのメニューを提案します。  
◆費用：700円 ◆予約不要  
問 ヨーガ療法サロン (ナガオカ)  
Mail yoga.th.ananda@gmail.com

**26日 水** 10:00~12:00  
今月はアロマを使用して楽しみます

## 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  
問 TOMONI Instagramから  
Mail hikaritaira25@gmail.com (平ひかり)

**29日 土** 14:00~16:00

## 高次脳機能障害当事者の 交流・情報交換会

高次脳機能障害のある当事者同士で交流しませんか。  
◆費用：無料 ◆定員：25名 ◆要予約(下記まで)  
問 高次脳機能障害当事者会「8(エイト)」  
TEL：076-438-2233

**30日 日** 13:30~15:00

## 地域で作る体験・学び・つながり ~わくわく筆あそび~

障害の有無に関わらず一緒に取り組むワークショップ。  
◆費用：100円 定員：10名程度  
問 ゆずりは ※申込はメールまたはインスタから  
Mail shop.yuzuriha@gmail.com

イベントへの参加申込・お問い合わせは  
各イベントの連絡先までお願いします



### 総曲輪レガートスクエアイベント情報

#### 青池学園富山校 6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 6/15 (土)

- ・理学療法科 10:00 ~ 12:30
- ・作業療法科 10:00 ~ 12:30



#### ■富山調理製菓専門学校 6/15 (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 Aoiike」 —レストランアオイケー— OPEN!!

調理・製菓を学ぶ学生が  
レストラン実習で  
おもてなし!



#### ■6月の営業案内 OPEN11:30 ~ 14:00 (売り切れ次第終了)

- ・ケーキ販売 6/5 (水)、12 (水)、19 (水)、26 (水)
- ・ランチ営業 6/6 (木)、7 (金)、13 (木)、14 (金)  
20 (木)、21 (金)、27 (木)、28 (金)

問 青池学園富山校 TEL：076-491-1177

### 総曲輪レガートスクエア協議会官民連携事業 まちなかサロンの説明会 & 交流会 4/21 開催報告



毎年4月に開催しているこのイベントは、市民の交流スペース「まちなかサロン」の使用方法を説明するほか、使用団体どうしの交流をうながし、普段は顔を合わせるここのない皆さんが一堂に集まる貴重な機会です。参加者からは「同じことを考えている方がたくさんおられることがわかり、とても話が弾んだ。一緒に何かやってみたい」「明るくて清潔で、大きな窓から緑が見えて心地良い。通りすがりにのぞいてもらいやすく、活動が広がるきっかけにもなる」といった声が聞かれ、新規利用を考えている方にスペースの魅力を伝えていました。開設7年目を迎えた「まちなかサロン」。昨年度は過去最高の利用件数となりました。今年度もあなたの「やってみたい」を応援します！詳しくは下記まで。

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



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。



「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