

# 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7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。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

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・31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）  
☎ 水曜の3B体操 ※申込はお電話で  
TEL：090-2032-5048（安岡）

4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  
☎ Happy産後ケア ※お申込はメールで  
Mail eri.phoo.83.bb@gmail.com

5日・19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  
☎ 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 土・17日 水 6日 14:00~15:20  
16日 14:15~15:35

## 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。  
◆費用：500円 定員：10名（申込順）  
☎ ゆっくりヨーガLife M  
Mail slowlyogalifem@gmail.com

7日・21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体験してみませんか？  
◆費用：見学無料、お琴体験 500円（要予約）  
☎ 箏の会一連一 ※体験は下記へ事前に予約を  
TEL：090-6810-2425（イバ）

8日 月 13:30~14:30

## シニアの部活動 ゆんたく 健康フラダンス

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

9日 火・22日 月 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）  
☎ リラックスヨガ ※申込はお電話で  
TEL：090-5179-1763（藤岡）

9日 火 14:30~15:30

## チャイミーと 歌で楽しもう

懐かしい童謡などをみんなで歌って楽しめませんか。  
◆費用：300円 ◆定員：25名（申込順）  
☎ チャイミー  
TEL：090-7740-8858（トモサカ）

10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  
☎ TOMONI Instagramから  
Mail hikaritaira25@gmail.com（平ひかり）

11日 木 10:00~11:30

## 助産師ママの 子育てお茶会

対象：1歳までの赤ちゃんとママ  
助産師ママによる計測や子育て中の悩み相談。  
◆費用：500円 ◆定員：親子6組  
☎ 助産師ママの子育てサークル（金子）  
TEL：080-5335-4923 ※申込はお電話で

13日 土 10:00~11:00

## 簡単！数字を押して弾くだけ 大正琴をひいてみよう

ドレミがわからなくても数字の譜面ですぐ弾ける！  
◆費用：300円 ◆定員：4名  
☎ 彩音（さおん） ※要事前予約  
TEL：090-7081-3753（谷村）※留守電対応

13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  
☎ 聞き書きカフェとやま  
TEL：076-436-0871

14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）  
☎ おはなし市場  
Mail ohana19148@gmail.com（初音）

14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  
☎ かすてら文庫（堀地）  
☎ こもればかばん

17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  
☎ 笑いヨガ まちなか金魚  
TEL：080-5341-0453（片山）※留守電対応

18日 木 10:00~11:30

## いけばなのある くらし

※お花を持ち帰る袋、花ばさみ（あれば）持参  
いつものく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  
☎ 草月いけばな 菅原瑛天 ※要事前予約  
TEL：090-5173-9613（菅原）

### 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  
13:00～15:00 「ままのわ」  
「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7月イベントスケジュール

前半は裏面へ

22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)

23日(火)・28日(日) 23日：9:30~11:30  
28日：15:20~17:00

## 心身の不調・ストレスに ヨガ療法相談&教室

各人の悩みに応じたヨ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

25日(木) 10:30~11:30

## ちいさなおてて サークル

※対象：生後3ヵ月のお子様～  
親子でリトミック、英語絵本の読み聞かせ、ママ同士の交流も♡  
◆費用：親子1組1,200円 定員：8組  
問 ちいさなおてて @Toyamababysitter  
申込・問い合わせはインスタ(DM)から

27日(土) 10:00~12:00  
13:00~15:00

## やさしい書道 夏休み作品応募講座

条幅は午前のみ開催。手ぶらで参加OK。  
◆費用：半紙1,200円・条幅2,200円 ◆定員：5名  
問 紫扇書道サークル  
LINE @910fkeqw ※申込はLINEから

28日(日) 10:00~11:15

## 「昭和歌謡」で サクセスフル・エイジング

歌って脳をリフレッシュ！しましょう。  
※申込はメールまたはお電話で  
◆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)

28日(日) 13:00~15:00

## 「くすりの語り部」と 富山の売薬を学ぼう

富山の売薬について情報交換する勉強会。  
◆費用：無料 定員：8名 ※申込はメールで  
問 くすりの語り部・三期生  
Mail noga361@pa.ctt.ne.jp

## まちなかサロン利用団体紹介

## 1人で悩まずに産後指導士を頼ってみよう！

### 【Happy 産後ケア】

■産前・産後のママを対象にした、産後指導士による産後ケア教室。リズム運動やセルフケアを行い、ママの心と身体をリフレッシュ♪ また、緊張感や不安でいっぱいの子育てを、同じママと悩みを共有することで「自分だけじゃなかった」とママの気持ちが楽になります。悩みを共有するだけではなく、解決していく方法を伝えているのが産後指導士の産後ケア。誰にも吐き出せずに、1人で頑張っているママの悩みを、産後指導士が寄り添ってサポートします。



▲運動したり話したりゆったり過ごします

ママでもある3人の産後指導士がリフレッシュ時間をサポート▼



### Happy 産後ケア

■7月の予定 4日(木) 10:30~11:30 ▶詳細は表面で  
問 Mail eri.phoo.83.bb@gmail.com

## 総曲輪レガートスクエアイベント情報

### 青池学園富山校 TEL: 076-491-1177 7月のオープンキャンパス

※事前予約制。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  
7/13・27(土) 理学療法科・作業療法科  
10:00~12:30



■富山調理製菓専門学校  
7/13・27(土) 調理技術科・製菓技術科  
10:00~13:00

詳細はQRコードから



■学生レストラン  
・ケーキ 7/3・17(水) ・ディナー 7/4(木)、5(金)  
11:30~14:00(売り切れ次第終了) 17:00~19:30(完全予約制)

## 気軽に話そう つながろう イベント+無料茶話会&個別相談実施

令和6年度富山県女性のつながりサポート(企画提案型)事業イベント

7/4 Happy 産前産後ケア~ふらっとこれれ~(Happy 産後ケア)

7/10 凸凹キッズママのお気軽おしゃべり会(TOMONI) このマークが目印です

※参加申込方法など詳しくは表面をご覧ください 問 まちスポとやま TEL076-461-3332

## 富山市医師会看護専門学校 TEL: 076-425-4110 7月のオープンキャンパス

◆看護学科・准看護学科 対象 准看護学科：中学校卒業(見込み者含む)以上  
看護学科：准看護師免許取得者(見込み者含む)

7/18(木) 19:00~20:00

7/21(日) 10:00~11:00・14:00~15:00

オンライン参加も可能



申込締切：7/15(月)

※事前予約制。申込方法など詳しくはこちらから▶



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