



こどもからお年寄りまで

北部苑だより

ホームページが



砺波市林1202番地 電話33-6633

福祉センター北部苑



Eメールアドレス hokubuen@tonami-shakyo.or.jp

ご利用時間 午前8時30分～午後5時(お風呂は午後4時まで)

日	月	火	水	木	金	土
	1 お楽しみ会	2 フラワーアレンジA講座 みんなの歌の日	3 休館日	4 歌謡講座 いっぷく体操	5 いきいき百歳体操	6 お楽しみ会 夏・冬野菜講座 囲碁・将棋の日
7 オシャレ水引講座	8	9 みんなの歌の日 健康マージャン講座 健康マージャンの日B	10 休館日	11 お楽しみ会 いっぷく体操	12 いきいき百歳体操 笑いヨガ講座①	13 遊書とパステルアート講座 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会 おたのしみ風呂
14 健康マージャンの日A	15 脳トレ学級	16 休館日	17 休館日	18 歌謡講座 いっぷく体操	19 いきいき百歳体操	20 2024 となみほくぶ サマーフェスタ
21 休館日	22	23 みんなの歌の日 健康マージャン講座 健康マージャンの日B	24 休館日	25 いっぷく体操 いきいき百歳体操	26 笑いヨガ講座② こどもの広場	27 お楽しみ会 健康測定と 健康なんでも相談 囲碁・将棋の日
28 健康マージャンの日A	29 お楽しみ会 ふれあい市	30 みんなの歌の日	31 休館日	 7/22日(月)からのプール遊びは予約制です。 電話にてご予約をお願いします。 ☎0763-33-6633		

お楽しみ会 午後1時30分



1日(月) 本田博和ギターミニライブ

6日(土) ひまわり一座

11日(木) 福美会

27日(土) となみ野民遊会

29日(月) トゥインクルスターズ



健康測定と健康なんでも相談



からだの健康を測定してみませんか?

健康測定をして、気になることがあれば相談をお受けします。毎日続ければ、(いっぷく体操)や(百歳体操)の効果チェックにも最適です。

日時 **7/27(土) 午前10時～12時**

場所 **ロビー**

- ・健康測定: 体重、体脂肪、筋肉量、BMI、体内年齢
- ・相談内容: 健康全般、食事、運動、認知症など



お薬手帳をお持ちくださると、より詳しくお話しできます

このカレンダーは北部地区の公民館にもあります 裏面もご覧ください

7月のお楽しみ会



本田博和ギターミニライブ

1日(月) 午後1時30分～
午後2時30分予定

ギター弾き語り

演歌やフォークソングなど、レパートリーの多さに驚きです！優しい歌声をお楽しみください



ひまわり一座

6日(土) 午後1時30分～
午後2時30分予定

舞踊 歌謡

板垣座長率いる一座です
歌や踊りをお楽しみください



福美会

11日(木) 午後1時30分～
午後2時30分予定

民謡 民舞 歌謡

民謡あり、民舞あり、歌謡あり
併せて三味線の音色もお楽しみください



となみ野民遊会

27日(土) 午後1時30分～
午後2時30分予定

民謡 舞踊 三味線

年に一度のおたのしみ！
民謡と共に民舞もおたのしみください



トゥインクルスターズ

29日(月) 午後1時30分～
午後2時30分予定

ハーモニカ演奏

ハーモニカの優しい音色をお楽しみ
ください

入館無料

知っく情報！

2024 となみほくぶサマーフェスタ

7月20日(土) 午前9時30分～午後3時

【キッズコーナー】

- ★バルーンアート
- ★スーパーボールすくい
- ★キャンティ釣り



～キッズコーナーのお遊び方～

① **あそびたい券** (3枚綴り50円)を買ってね。

② **券** を切り離して、係の人に渡してね。

●●●●フールあそび●●●●

※フール遊びは自由にあそべます



【おやつコーナー】

- ★かき氷
- ★ポップコーン
- ★わたがし



～おやつコーナーの使い方～

① **たべたい券** (3枚綴り50円)を買ってね。

② **券** を切り離して、係の人に渡してね。

【飲食・販売コーナー】 ※現金販売

- ★すし ★やきそば ★赤飯 ★おもち



【ガラポン抽選会】

- ★350円購入毎にガラポン抽選券1枚進呈
抽選会1回！

お楽しみステージ

♥午前10時30分～
カ・ナル・十二&オハ十のフラダンス



♥午後1時30分～
こめり～ずplusおむらいすん
(シンセサイザー奏者、滝沢卓と仲間たちによる音楽ライブ)



plusおむらいすん



紙芝居やマリオネットなど、
楽しい演目がいっぱい！

【ちょい早風呂】

♥午前9時から入浴できます

こどもの広場

日時 **7/26、8/2、8/9、8/23(金)**

午前10時～12時まで(受付は9時30分～)

対象:小学生3年生～6年生推奨

定員:20名

内容:和菓子(練り切り)やおかり十体験など

詳しくは7/1以降のHPをご覧ください

参加費:300円～700円程度(材料費)

申込受付期間:7/1(月)～7/20(土)



ご家族みなで北部苑へどうぞ。お待ちしております