



# こどもからお年寄りまで 北部苑だより

福祉センター北部苑

検索

砺波市林1202番地

電話33-6633

Eメールアドレス [hokubuen@tonami-shakyo.or.jp](mailto:hokubuen@tonami-shakyo.or.jp)

ご利用時間 午前8時30分～午後5時

日	月	火	水	木	金	土
1	2 お楽しみ会	3 マーじゃん教室 みんなの歌の日	4 休館日	5 いっぷく体操 歌謡教室	6 NEW いきいき百歳体操	7 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会
8 健康マーじゃんの日	9	10 休館日	11 休館日	12 お楽しみ会 いっぷく体操 ふれあい市	13 笑いヨガ講座 NEW いきいき百歳体操	14 夏・冬野菜講座 遊書とパステルアート講座 オシャレ水引講座 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会 おたのしみ風呂
15 休館日	16 脳トレ学級	17 みんなの歌の日	18 休館日	19 いっぷく体操 ほっとなみカフェ 歌謡教室	20 お楽しみ会	21 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会
22 健康マーじゃんの日	23	24 マーじゃん教室 みんなの歌の日	25 休館日	26 お楽しみ会 いっぷく体操	27 NEW いきいき百歳体操	28 北部苑DEあそぼう 夏・冬野菜講座 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会 おたのしみ風呂
29	30	31 みんなの歌の日				



**NEW! いきいき百歳体操**

北部苑で、「いきいき百歳体操」ができるようになりました！  
申込は不要です。どなたでもお気軽にご参加ください。  
日時：基本金曜日または木曜日 午後1時半～ ロビー

**北部苑DEあそぼう お申込み受付中！締切は10月22日(日)まで**

日時：10月28日(土) 午前9時半～11時半  
対象：未就園児・園児～小学校低学年 定員：20人(こどもの人数)  
参加費：100円(おやつ代)  
内容：チューリップ球根の植え付け、大きな絵本のおはなし

重りをお持ちの方は  
ご持参ください。



◆裏面も  
ご覧ください！

このカレンダーは北部地区の公民館にもあります

# 10月のお楽しみ会



## 太陽一座

2日(月) 午後1時半～  
午後2時半予定



## 喜楽会

12日(木) 午後1時半～  
午後2時半予定



## 劇団 絆

20日(金) 午後1時半～  
午後2時半予定



## 劇団 ゆうしん

26日(木) 午後1時半～  
午後2時半予定

歌謡 舞踊

中国人女性の歌や踊り  
色っぽい異国の魅力をお楽しみください。

民謡 舞踊 三味線 オカリナ

歌謡やオカリナもあります！  
盛りだくさんな演目をお楽しみください。

歌謡 舞踊

オーロラたかこ座長率いる一座です  
1年ぶりの公演をお楽しみください。

歌謡 舞踊

おなじみのゆうじ座長と一座の皆さんの歌  
と踊りをお楽しみください。

## 知ってク情報！

名前が変わりました！

## となみほくぶオータムフェスタ

11 / 18(土) 午前9時半～午後3時  
入館無料

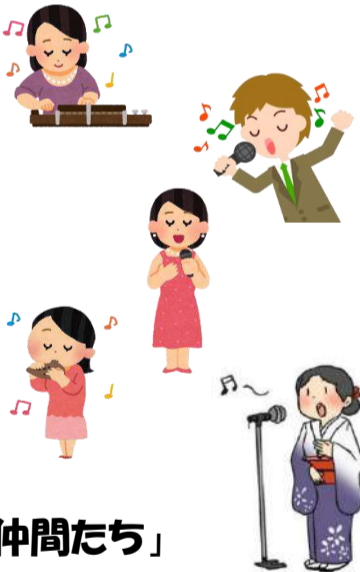
### ステージ発表

#### 午前の部 10時～12時

1. 大正琴同好会「ふみ乃会」
2. 歌謡教室
- ★ 湯川ゆか ミニステージ

#### 午後の部 1時～3時

4. オカリナ同好会「かなりあ」
- ★ 砺波民謡共演会  
「亀ヶ谷 翔声&民謡の仲間たち」



### 作品展示

- ★盆栽山野草
- ★フラワーアレンジメント
- ★遊書とパステルアート
- ★オシャレ水引



### 販売コーナー

- ★お寿司
- ★赤飯
- ★ぜんざい
- ★鯛焼き
- ★和・洋菓子
- ★新鮮野菜
- ★りんご・柿など



### お楽しみ風呂

ちょい早9時～

※事務所前で、コーヒー・紅茶・ジュース・アイスの販売をいたします。



今月から北部苑でも、できるようになりました！

## NEW! いきいき百歳体操

DVDを見ながら、手首足首に重りをつけてする、筋力アップ運動をしませんか？

日時：基本金曜日または木曜日

午後1時半～

ロビー

申込は不要です。



※自分の重りを持っている方は、持参してください。

10月は6・13・27日(金)の3回

開催日程は、館内設置のカレンダーをご覧ください。

## 求めています！

- ・0円マーケット用幼児用衣類  
洗濯してあるもの  
サイズ表記がわかるもの
- ・シルバーカー
- ・杖



ご家族みんなで北部苑へどうぞ。お待ちしております。