

10月

こどもからお年寄りまで

北部苑だより



砺波市林1202番地

電話33-6633

多世代交流施設 北部苑

検索

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 休館日	2 いっぷく体操 歌謡講座 いきいき百歳体操	3 お楽しみ会	4 夏・冬野菜講座 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会
5	6	7 みんなの歌の日 フラワーアレンジメント講座	8 休館日	9 いっぷく体操 ほっとなみカフェ (アロマでハンド マッサージ)	10 お楽しみ会 笑いヨガ講座	11 はがきアート講座 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会
12 健康マージャンの日	13	14 休館日	15 休館日	16 いっぷく体操 歌謡講座	17 いきいき百歳体操	18 北部苑DEあそぼう ～キッズ～④ 夏・冬野菜講座 オシャレ水引講座 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会
19 休館日	20 お楽しみ会 脳トレ学級	21 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	22 休館日	23 お楽しみ会 いっぷく体操 ふれあい市	24 グリーンアレンジメント講座 いきいき百歳体操	25 囲碁・将棋の日 おたのしみ鑑賞会
26 健康マージャンの日	27	28 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	29 休館日	30 お楽しみ会 いっぷく体操	31 いきいき百歳体操	

お楽しみ会 午後1時30分～

- 3日(金) 新蔵富美男一座
- 10日(金) つかさ学 歌謡ショー
- 20日(月) 太陽一座
- 23日(木) 藤山一座
- 30日(木) 喜楽会



10月のお知らせ

北部苑DEあそぼう～キッズ～④
 10月18日(土)午前9時30分～12時
 「みんなで楽しくリ・ト・ミック！」
 参加費 こども1人につき100円(おやつ代)
 定員 先着20名(こども人数)
 対象者 主に未就園児・園児・低学年児童
 締切日 10月11日(土)



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！



10月のお楽しみ会



新蔵富美男一座

3日(金) 午後1時30分～

舞踊 歌謡 その他

妖艶な新舞踊と、歌やマジックなど、多彩な演目をお楽しみください



つかさ学歌謡ショー

10日(金) 午後1時30分～

歌謡

歌唱力抜群の歌と楽しいトークをお楽しみください。北部苑だけの公演です！



太陽一座

20日(月) 午後1時30分～

歌謡 舞踊 その他

1年ぶりの公演です。魅力的な女性歌手と、舞踊、座長のトークをお楽しみください



藤山一座

23日(木) 午後1時30分～

舞踊 歌謡

遠く新川地区よりお越しのボランティア一座です。砺波では北部苑だけの公演、お見逃しなく！



喜楽会

30日(木) 午後1時30分～

民謡 舞踊 三味線 歌謡

民謡・舞踊・三味線など、多彩な演目をお楽しみください。おわら踊りは必見です！

知っく情報！

注目

残暑 秋バテ対策

室外、室内の温度差により自律神経の乱れがおこり、体調を崩す原因になるかも…**解消には！**

- ① 食事 …… 暖かい食べ物(うどんなど)
豚肉、トマト、うなぎ等など
- ② 運動 …… 軽い運動(いっぷく体操や百歳体操など)
- ③ 睡眠 …… 早めに休み、朝しっかり太陽を浴びる
- ④ 入浴 …… めるめのお風呂に入る



朝、しっかり朝日を浴びて、北部苑に来て、お風呂に入り、温かいうどんを食べて、昼寝をして、百歳体操に参加して、ゆったりと1日を過ごすのが、オススメです😊

参加者募集中！

北部苑DEあそぼう～ベビー～④

ベビーマッサージ&絵本&モビール作り
11月1日(土)午前10時～12時 和室



ママさんたちの
情報交換にもオススメ



参加人数 限定10組
参加費 1,000円
持ち物 バスタオル、水分(赤ちゃん分)
いつものお出かけグッズ
離乳食やおやつ
申込締切 10月25日(土)
詳しくは、北部苑まで ☎33-6633

来月予告

日時 11月15日(土) 9時30分～3時

★ステージ発表

- ・大正琴同好会「ふみ乃会」
- ・北部苑 歌謡講座
- ・オカリナ同好会「かなりあ」
- ・地元和太鼓共演会

青竹会
花鼓会



2025となみほくぶオータムフェスタ

★ふれあい大市・野菜・果物

・地元野菜「若林青空市の店」

★特別出店多数！

- たい焼き【梅屋菓子舗】
- パン【ローズママン】
- お弁当【森のめぐみayaka】
- ・すし・お餅・赤飯「北部苑の店」
- その他、出店依頼中!!

★講座・同好会 作品展示

- ・フラワーアレンジメント講座
- ・はがきアート講座
- ・オシャレ水引講座
- ・グリーンアレンジメント講座
- ・遊書とパステルアート同好会



ご家族みなで北部苑へどうぞ。お待ちしております。