

公民館ふるさと講座

絵が苦手でも
大丈夫!!

まんたら 曼茶羅ラメアート教室

幸運を呼ぶといわれる曼茶羅アート。今回は優しい柄を簡単な技法で仕上げます。キラキラ光るラメが華やかです。

他にもたくさん
図柄があります!



日時 **10月26日(木)** 13:00~15:00
場所 呉羽会館 大会議室2、3
対象 呉羽校区にお住まいの方
参加費 1,000円(額代込み・当日集金)
定員 15名
申込 10月12日(木)~19日(木)
呉羽公民館 ☎436-5172 (8:30~17:15)

健康教室のお知らせ

人生100年時代——。「健康で、長生きしたい」とは、誰もが望むことではないでしょうか。

そのヒントとなる生活習慣について、内科医師から学べる貴重な機会です!!

この機会にぜひ、ご参加ください。

日程 **10月5日(木)** 15:00~16:30
(受付14:30~15:00)

場所 **西保健福祉センター** (婦中町羽根1105-7)

内容 「要介護にならないために〜
今から気を付ける生活習慣〜」

講師: 山本内科医院 山本 英樹 医師



【申し込み・問い合わせ先】

富山市西保健福祉センター ☎469-0770

第26回

呉羽地区文化祭

日時 **11/3 (祝・金)** 10:00~15:00
11/4 (土) 10:00~14:00

場所
呉羽会館

10:00~11:45 集会ホール

★開会式

★アトラクション

やすのや にらくさい
「安野家仁楽齋 落語」

「富山県立呉羽高等学校 管弦学部 演奏」

3日
(金・祝)

11:45~15:00 会館2階

健康展

○健康・福祉・栄養相談
○健康チェック○健康
食品試食・試飲コーナー

11:45~15:00 会館1階

作品展

○絵画○写真
○手芸○生花等

10:00~14:00 会館1階

作品展 ○絵画 ○写真 ○手芸 ○生花等

4日
(土)

11:00~ 集会ホール

★非常食コーナー ※カレーライス **無料300食限定**

★バザー ★めひの野園店(椎茸、花苗、手作り品など)

★フレンドリーハウス(パン、オリジナル作品(小物)など)

★バルーンアート教室



11:00~ 会館2階

喫茶コーナー

※10:30より整理券を配布します。

シュークリーム **無料150個限定**

コーヒー **無料150杯限定**



主催: 呉羽地区ふるさとづくり推進協議会

令和5年度

「呉羽丘陵等をきれいにする日」

富山市では住みよい環境と清潔なまちづくりを推進するため、呉羽丘陵等で清掃活動を実施いたします。

つきましては、皆様の積極的なご参加をお願い申し上げます。

日時 **10月7日(土)** 7:00~8:00

集合場所 呉羽ハイツ西側駐車場 ほか

その他 軍手・ゴミ袋等は集合場所で用意しています。



【問い合わせ】 富山市環境センター業務課 ☎429-7366

地区栄養教室 第4回

『フレイル予防食』

日時 **10月19日(木)**
10:00~12:30

場所 呉羽会館 料理室

持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

定員 20名

参加費 300円(当日集金)

申込期間 10月11日(水)~16日(月)

申込先 呉羽公民館 ☎436-5172

呉羽地区食生活改善推進協議会

【メニュー】

1. ささみのマヨポン照り焼き
2. 野菜たっぷりにゅうめん
3. キャロットラペ
4. ミルクようかん



呉羽俳句会

九月例会作品

雲立つやしぶき散る瀧 四段なり 恒女

コロナから猛暑と続き業ごもりに 洋

風と風 つながる音の遠花火 ゆ

光漏る雲上の宇宙にブルームーン けい

踊らむと小さき姉妹は帯結び 貞女

立秋と思えば風も水音も よしお

道後路のハイカラ通り子規忌かな ゆみ

西日落つ寂しと思ふ齢かな 孝男

◇次回例会

日時 10月10日(火) 13時半より

会場 呉羽会館 会議室

どなたでも見学お待ちしております

連絡先 436-11236 (岡崎)

新刊案内 富山市立図書館呉羽分館



<一般書>

- ・読んで旅する海外文学………/著
- ・60歳のトリセツ………黒川 伊保子/著
- ・ニホンという病………養老 孟司/著
- ・いのちのガーデン………山崎 亮子/著
- ・野の果て………志村 ふくみ/著

<小説>

- ・王の家………江上 剛/著
- ・鈍色幻視行………恩田 陸/著
- ・日暮れのあと………小池 真理子/著
- ・まいまいつぶろ………村木 嵐/著
- ・かっかどるどるどう………若竹 千佐子/著

呉羽分館は10月4日(水)整理休館日です。

通常の開館時間は9時から17時です。皆様のご利用をお待ちしております。

富山市立図書館 呉羽分館 ☎434-1957