

2025年

# 4月 カレンダー 予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
			 呼吸法 ヨガ 体験会		当事者会 	
6	7	8	9	10	11	12
	フリースペース 			家族会 		
13	14	15	16	17	18	19
					当事者会 	
20	21	22	23	24	25	26
	フリースペース 		家族会 			
27	28	29	30			
		昭和の日				

## ☆呼吸法・ヨガ 体験会 4月2日(水) 15:30~

《動きやすい服装・タオル・水分を持参してください：1時間程度》

☆家族会 14:00~15:30 (延長可)

☆当事者会 14:00~15:30

《全て事前申込要》

場所 浜田市総合福祉センター 2階 和室

### ☆フリースペース

○7日 : 当事者のかた

○21日 : ご家族のかた

自分だけの時間を過ごしませんか

当日の連絡で構いません

13:00~16:00 開放

2階 和室

## ひきこもり相談

(概ね40歳~65歳未満の相談)

浜田市社会福祉協議会

浜田市野原町859-1 担当 金子

TEL 070-2687-7070

dawning7070@gmail.com

開所時間 月曜日~金曜日9:00~17:00

(祝祭日 12月29日~1月3日を除く)