



7月 カレンダー 予定表

2025年

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	
	7	8	9	10	11	12
		家族会 				
13	14	15	16	17	18	19
			フリースペース 			
20	21	22	23	24	25	26
	海の日	当事者会 		フリースペース 	家族会 	
27	28	29	30	31		
			 呼吸法 ヨガ 体験会			

☆呼吸法・ヨガ体験会 7月2日・30日(水)

場所 浜田市総合福祉センター 2階 和室

15:30～(1時間程度)

《動きやすい服装・タオル・
水分を持参してください》

ヨガ体験会の始まる前 14:30より
茶話会を開催します。
お散歩や自由楽しく過ごす時間です。
一緒に時間をすごしませんか♡

☆家族会 14:00～15:30
☆当事者会 14:00～15:30

《全て事前申込要》

(延長可)

☆フリースペース

◎16日：ご家族のかた

◎24日：当事者のかた

✿ 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

ひきこもり相談(概ね40歳～65歳未満相談)

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)