

2025年

10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  呼吸法 ヨガ 体験会	2	3 当事者会 	4
5	6 フリースペース 	7	8	9	10	11
12	13 スポーツの日	14	15 家族会 	16	17 当事者会 	18
19	20	21	22	23	24 フリースペース 	25
26	27	28	29 家族会 	30	31	

☆呼吸法・ヨガ体験会10月1日(水)

場所 浜田市総合福祉センター 2階 和室

《動きやすい服装・タオル・水分を持参してください》

15:30～(1時間程度)

茶話会

ヨガ体験会の始まる前 14:30～

お散歩や自由に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

◎ 6日: ご家族の方

◎ 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)