



2025年

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	6	7	8
	文化の日		 呼吸法 ヨガ 体験会		 家族会	
9	10	11	12	13	14	15
			フリースペース 		当事者会 	
16	17	18	19	20	21	22
		家族会 			フリースペース 	
23/30	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日	振替休日		当事者会 			

☆ 呼吸法・ヨガ体験会 11月5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)

茶話会

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♡

《動きやすい服装・タオル・
水分を持参してください》

家族会 14:00～15:30

当事者会 14:00～15:30

事前
申込要

☆ フリースペース

◎12日：ご家族のかた

◎21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)

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)