

2025年

12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	6
					家族会 	
7	8	9	10	11	12	13
		当事者会 	フリースペース 			
14	15	16	17	18	19	20
		呼吸法 ヨガ 体験会 	家族会 		当事者会 	
21	22	23	24	25	26	27
			Xmas 会 			
28	29	30	31			

☆呼吸法・ヨガ体験会 12月16日(火)

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》

茶話会 ヨガ体験会の始まる前 14:30 ~

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

◎ 10日：当事者のかた
24日：クリスマス会

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)