

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