

2026年

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

## ☆呼吸法・ヨガ体験会 1月14日(水)

15:30～ 場所 浜田市総合福祉センター2階 和室

### 茶話会



(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～  
茶話会を開催します

お散歩や自由に楽しく過ごす時間で  
一緒に時間をすごしませんか♡

家族会 14:00～15:30 } 事前  
当事者会 14:00～15:30 } 申込要

### ☆フリースペース

◎20日：ご家族のかた

◎28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)