

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 家族会 	7	8	9 当事者会 	10
		12 成人の日	13	14 呼吸法 ヨガ 体験会 	15	16 家族会 
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事前
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)