

2026年

## 2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  | 7   |
|     |       |   | フリースペース<br> |     | 家族会<br>       |     |
| 8   | 9     | 10  | 11   | 12  | 13   | 14  |
|     |       | 当事者会<br>             | 建国記念の日   |     |  |     |
| 15  | 16    | 17  | 18   | 19  | 20   | 21  |
|     |       | 呼吸法<br>ヨガ<br>体験会<br> |  |     | 家族会<br>       |     |
| 22  | 23    | 24  | 25   | 26  | 27   | 28  |
|     | 天皇誕生日 |   | 当事者会<br>  |     | フリースペース<br> |     |

**呼吸法・ヨガ体験会 2月17日（火）**  
**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

当事者会 14:00～15:30

事前  
 申込要

### ☆フリースペース

◎4日：ご家族のかた

◎27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

**浜田市社会福祉協議会**

(概ね40歳～65歳未満)

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)