

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

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す
一緒に時間をすごしませんか

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

☆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)