

2026年



# 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
					家族会 	/
		10	11	12	13	
		当事者会 	フリースペース 			/
15	16	17	18	19	20	
/			呼吸法 ヨガ 体験会 	家族会 	春分の日	/
22	23	24	25	26	27	28
/			フリースペース 			/
29	30	31				
/	当事者会 					

## ☆呼吸法・ヨガ 体験会 3月18日(水)

14:30より

場所 浜田市総合福祉センター 2階 和室

《動きやすい服装・タオル・15:30～(1時間程度)

水分を持参してください》 《全て事前申込要》

☆家族会 14:00～15:30 } (延長可)  
 ☆当事者会 14:00～15:30 }

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)

ヨガ体験会の始まる前  
 茶話会を開催します  
 お散歩や自由楽しく過ごす時間で  
 一緒に時間をすごしませんか♡

## ☆フリースペース

◎11日:ご家族の方

◎25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