

2026年

4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 呼吸法 ヨガ 体験会	2	3 家族会	4
5	6	7 当事者会	8 フリースペース	9	10	11
12	13	14	15 家族会	16	17	18
19	20	21 フリースペース	22	23	24 当事者会	25
26	27	28	29 昭和の日	30		

☆呼吸法・ヨガ 体験会 4月1日(水)

場所 浜田市総合福祉センター 2階 和室 15:30~(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》

14:30より

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

}(延長可)

《全て事前申込要》

ひきこもり相談(概ね40歳~65歳未満相談)

☆フリースペース

◎8日:ご家族の方

◎21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

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)