11月 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
		文化の日			当事者会 	
8	9	10	11	12	13	14
	フリースペース 		 呼吸法 ヨガ 体験会		家 族 会 	
15	16	17	18	19	20	21
		当事者会 				
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	家 族 会 	フリースペース 			
29	30					
						

☆呼吸法・ヨガ体験会　１１月１１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
ワイワイ💛ガヤガヤ💛
一緒にお話ししませんか

☆家族会　14:00～15:30
☆当事者会　14:00～15:30

全て事前申込要

☆フリースペース

◎9日：ご家族のかた
◎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

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）