2026年

12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	4 当事者会	
6	7	8	9	10	11 家族会	12
13	14 当事者会	15 フリースペース	16	17	18	19
20	21	22 家族会	23	24 フリースペース	25	26
27	28	29	30	31		

☆呼吸法・ヨガ体験　12月1日（火）

場所　浜田市総合福祉センター　2階　和室

14:30より　ヨガ体験会の始まる前

茶話会 を開催します

ワイワイ楽しく過ごしませんか

15:30～（1時間程度）

≪動きやすい服装・タオル・水分をご持参ください≫

☆家族会　14:00～15:30
☆当事者会　14:00～15:30
} 申込要

☆フリースペース

○15日：ご家族のかた
○24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～

ひきこもり相談

（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）