

ひまわり information



第117号 令和5年1月25日発

日	月	火	水	木	金	土
			1 13:30~ マンダラ	2	3	4 赤とんぼ 10:00~ 話し合い(機関誌発行準備等) 参加費 100円 (年会員は参加費不要)
5	6	7	8 13:30~ 寝ながらヨガ ☆夜間相談	9	10	11 建国記念の日
12	13	14 家族 相談会	15 13:30~ 卓球	16	17	18 10:30~ 自力整体教室 13:30~ 華道教室
19	20	21	22 13:30~ カラオケ ☆夜間相談	23 天皇 誕生日	24	25 ☆COM 13:30~ お楽しみ会 参加費 100円 ※事前申し込み要
26	27	28				

日	月	火	水	木	金	土
			1 13:30~ 脳トレ	2	3	4 赤とんぼ 10:00~ 話し合い (1年の振り返り) 参加費 100円 (年会員は参加費不要)
5	6	7	8 13:30~ 寝ながらヨガ ☆夜間相談	9	10	11 ☆COM 13:30~ 防災を学ぼう 参加費 無料 ※事前申し込み要
12	13	14	15 13:30~ 買い物ツアー	16	17	18 10:30~ 自力整体教室 13:30~ 華道教室
19	20	21 春分 の日	22 13:30~ カラオケ 家族相談会 ☆夜間相談	23	24	25 13:30~ 映画の日
26	27	28	29 フリー	30	31	

ひまわり休館日…毎週日曜日、月曜日、祝日

ひまわりサロン

2月1日(水)	マンダラ	3月1日(水)	脳トレ
2月8日(水)	寝ながらヨガ	3月8日(水)	寝ながらヨガ
2月15日(水)	卓球	3月15日(水)	買い物ツアー
2月22日(水)	カラオケ	3月22日(水)	カラオケ

ひまわり ☆COM

2月25日(土) 13:30~ お楽しみ会

参加費: 100円 (事前申し込み要)

場所: ひまわり交流室

3月11日(土) 13:30~ 防災を学ぼう

参加費: 無料 (事前申し込み要)

場所: ひまわり交流室



赤とんぼからのお知らせ

日時 2月4日(土) 10:00~

内容 話し合い(機関誌発行準備等)

場所 ひまわり交流室



日時 3月4日(土) 10:00~

内容 1年の振り返り

場所 ひまわり交流室



次年度に活かせるよう、皆さんで1年を振り返りましょう。



家族相談会

メルヘン家族会の家族相談員が、地域の精神障害者を抱える家族の方々への相談会を行います。

ご家族の抱える不安や悩みを話してみませんか?

(変更になる場合がありますので、予定表をご確認下さい)

開催日 毎月第3火曜日

時間 10:00~11:30

(秘密は厳守致します)



夜間電話相談日

日中に相談ができない方へ、夜間電話相談を実施いたします。お気軽にお電話ください。

受付時間は 17:00~19:30です。

2月の相談日

8日(水) 22日(水)

3月の相談日

8日(水) 22日(水)



お問い合わせは…



地域活動支援センター

ひまわり

富山県小矢部市植生1476

TEL 0766-67-7340

FAX 0766-67-7341