

ひまわり information



第127号 令和6年9月25日発行

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2 13:30~ 脳トレ 	3	4	5 赤とんぼ 10:15~ あしつき 秋祭りへ 行こう! 月会費 100円 (年会員無料)						1	2 赤とんぼ・ひま わり合同 10:00~ ボウリング大会 月会費 600円 (年会員 500円) ※要事前申し込み
6	7	8	9 13:30~ 寝ながらヨガ  ☺夜間相談	10	11	12 10:00~ 小矢部元気フェスティ バルへ行こう! 13:30~ ☆COM 市政出前講座 「学ぼう 応急手当」 参加費 無料	3 文化の日	4 振替休日	5	6 13:30~ ガーデニング 	7	8	9 10:00 エアコン掃除& ひまわり☆カフェ 参加費 100円 13:30 ひまわりシアター
13	14 スポーツ の日	15 ひまわり 振替休日	16 家族 相談会 13:30~ 華道教室 	17	18	19 10:30~ 自力整体教室	10	11	12	13 13:30~ 買物ツアー (ドン・キ ホーテ砺波) ☺夜間相談 	14	15	16 10:30~ 自力整体教室 13:30~ 華道教室
20	21	22	23 13:30~ カラオケ ☺夜間相談 	24	25	26 10:30~ THE☆麺 DAY 参加費 200円 13:30~ ひまわりシアター	17	18	19 家族 相談会	20 13:30~ マンダラ 	21	22	23 勤労感謝 の日
27	28	29	30 13:30~ 健康ウォーキング 	31			24	25	26	27 13:30~ カラオケ ☺夜間相談 	28	29	30 秋のバスツアー 9:00~ 

ひまわりサロン 注目イベント

ガーデニング 可愛いお花、一緒に
植えませんか?
日時:11月6日(水)13:30~
場所:ひまわり前庭
講師:メンタルヘルスサポーター 谷 里子氏

☆メニューのお知らせ☆

10/26(土)THE☆麺 DAY
カレーうどん(参加費:200円)
(※写真はイメージです)

11/9(土)ひまわり☆カフェ
ホットケーキ(参加費 100円)

ひまわり休館日…毎週日曜日、月曜日、祝日、10/15

赤とんぼからのお知らせ
~あしつき秋祭りへ行こう!~
日時:10月5日(土) 10:15~
場所:あしつきふれあいの郷(高岡市)
参加費:100円(年会員無料)
ステージ発表の催しや美味しい食べ物出店など多々あり!
ひまわりから公用車で出発します!

~ボウリング大会~(ひまわり☆COM合同行事)
日時:11月2日(土) 10:00 石動駅集合
場所:富山ゴールデンボウル
参加費:600円(年会員 500円)
みんなで楽しくボウリングしませんか?景品もあります!
昼食代やお土産代等は自己負担となります。
※参加される方には別途、予定表をお渡しますので、
参加費を添えて、事前にお申込み下さい。
※外出中、ひまわりは閉館いたします。

秋のバスツアーのお知らせ

皆様お待ちかね、バス旅行が復活します! ✨
今年は福井方面!美味しい越前そばも食べる
予定です。定員 15名!お申し込みはお早めに!
日時:11月30日(土) 9:00~16:30頃まで
場所:永平寺周辺
参加費:2,000円
お申し込みは11/16(土)まで!
定員になり次第、締め切らせていただきます。
詳しくは、ひまわりまでお問い合わせ下さい。

ひまわり☆COM

市政出前講座
「学ぼう 応急手当」
日時:10月12日(土)13:30~
参加費:無料
約45分間の救命入門コースを受けて
みませんか?
もしもの時に役に立つかも!?
参加証の発行アリ!
多数のご参加お待ちしております。

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、予定表をご確認ください)
開催日 毎月第3火曜日
時間 10:00~11:30
※10月の第3火曜日は休館日の為、翌16日に変更します

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。
10月の相談日
9日(水) 23日(水)
11月の相談日
13日(水) 27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