

ひまわり information



第128号 令和6年11月25日発行

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 13:30~ Xmas 装飾作り	5 15:00~16:30 当事者委員会 防災研修 (砺波市出町子供 歌舞伎曳山会館 ホール) ※要事前申込み	6	7 10:15~ フリー (クリスマス会買い出し) 13:30~ カラオケ
8	9	10 ミ二 家族 相談 演会	11 13:30~ カラオケ ☞夜間相談	12	13	14 赤とんぼ☆COM 合同 ~クリスマス会~ 10:00~ Xmas プレートランチ 参加費 300円 13:30~カラオケ大会 (Xmasケーキ作り) 参加費 200円 (赤とんぼ会員 100円)
15	16	17	18 13:30~ 華道教室	19	20	21 10:30~ 自力整体教室 13:30~ ひまわりシアター
22	23	24 プチ クリスマス会 参加費100円 ☞夜間相談	25	26	27	28 AM10:00~ 大掃除&年越しそば 参加費200円
29	30	31 大晦日				

日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦 ☞夜間相談	2	3	4 10:15~ フリー (新年会準備)
5	6	7	8 13:30~ 書き初め ☞夜間相談	9	10	11 赤とんぼ☆COM 合同 ~新年会~ 10:00~ 新春鍋祭り 参加費 300円 13:30~ ビンゴ大会 参加費 200円 (赤とんぼ会員 100円)
12	13 成人 の日	14 ひまわり 振替休日	15 13:30~ 初釜 参加費 100円	16	17	18 10:30~ 自力整体教室 13:30~ 華道教室
19	20	21 家族 相談会	22 13:30~ 脳トレ ☞夜間相談	23	24	25 10:30~ ひまわりカフェ 参加費 100円 13:30~ ひまわりシアター
26	27	28	29 13:30~ カラオケ	30	31	1月のひまわり カフェは 白玉ぜんざいです。

ひまわり休館日…毎週日曜日、月曜日、祝日、12/29~1/3

1/14(火)ひまわり振替休日

ひまわりサロン 注目イベント

~初釜~

日時:1月15日(水) 13:30~

場所:ひまわり地域交流室

講師:メンタルヘルスサポーター

名越 みさ子 氏



参加費 100円

家族会からのお知らせ

ミ二講演会

日時:12月10日(火)

10:45~11:45

場所:ひまわり地域交流室

講義:「あなたの未来のために

~ヨーロッパのエコ事情から~」

講師:ふじもと自力健康研究所

代表 藤本 雅明 氏

年末大掃除のお知らせ

日時:12月28日(土) 10:00~ 場所:ひまわり交流室

一年の締めくくりとしてひまわりの大掃除を行います。

掃除の後は、みんなで年越しそばを食べましょう♪



参加費 200円

《クリスマス会》

日時:12月14日(土)

10:00~ Xmas フレートランチ作り

参加費 300円

13:30~ カラオケ大会

Xmas ケーキ作り& Xmas フレゼントもあるよ!

参加費 200円 (赤とんぼ会員 100円)

《新年会》

日時:1月11日(土)

10:00~ 新春鍋祭り

参加費 300円

13:30~ ビンゴ大会

豪華景品があたるかも!?

参加費 200円 (赤とんぼ会員 100円)



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。

12月の相談日

11日(水) 25日(水)

1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