

ひまわりinformation



第130号 令和 7 年 3 月 25 日発行



	月	火	水	木	金	土
		1 	2 13:30～ 大人の塗り絵 	3	4	5 10:15～ 赤とんぼ 総会準備 月会費 100 円 13:30～ 城山へ行こう
6	7	8 	9 13:30～ 健康ウォーキング ☎夜間相談 	10	11	12 ☆COM 10:00～ 簡単料理教室 (花見ちらし) 参加費 300 円
13	14	15 家族 相談会	16 13:30～ 簡単寝ながらヨガ 	17	18	19 10:30～ 自力整体教室 13:30～ 華道教室 ※要事前申し込み
20	21	22	23 13:30～ カードゲーム  ☎夜間相談	24	25	26 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
27	28	29 昭和 の日	30 13:30～ カラオケ 			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 13:30～ 脳トレ 	8	9	10 10:15～ 赤とんぼ 総会 月会費 100 円 11:00～ 健康講座
11	12	13	14 13:30～ 簡単寝ながら ヨガ  ☎夜間相談	15	16	17 10:30～ 自力整体教室 13:30～ 華道教室 ※要事前申し込み
18	19	20 家族 相談会 (定期総会 &講演会)	21 13:30～ 買い物ツアー 	22	23	24 10:30～ THE☆麺 DAY (かやくそば) 参加費 200 円
25	26	27	28 13:30～ カラオケ  ☎夜間相談	29	30	31 10:30～ ひまわりカフェ 参加費100円 13:30～ ひまわりシアター



春の注目イベント

4 月 5 日(土)城山へ行こう！

春の陽気のもと、みんなで城山散策に出かけませんか？

(雨天中止)



4 月 12 日(土)花見ちらしを作ろう！

4 月の簡単料理教室は華やかで美味しい花見ちらしを作ります。

(イラストはイメージです)



Enjoy!Cooking!!

【ひまわりカフェ】

4 月 26 日(土) チョコバナナパイ



5 月 31 日(土) ピザトースト



【THE☆麺 DAY】

5 月 24 日(土) かやくそば



メルヘン家族会

記念講演会のご案内

日時：5 月 20 日(火)

10:45～11:30

会場：ひまわり 地域交流室

演題：「地域包括支援センターの役割について(仮)」

関心のある方はどなたでも！

参加無料です！

ひまわり休館日…毎週日曜日、月曜日、祝日

赤とんぼからのお知らせ

～赤とんぼ 総会～

日時：5月10日(土) 10:15～

場所：ひまわり交流室

11:00～記念講演会

演題『食生活・栄養について』

管理栄養士 山田 佳枝氏

健康は食から！ぜひご参加下さい。



ひまわりインフォメーションについて

スマホ・パソコンでひまわりホームページの **information** をクリックすると行事内容の確認ができます。

また、小矢部市の社会福祉課等の行政機関や各病院へインフォメーションを配布していますのでそちらでも確認ができます。



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。

* 4 月の相談日 *

9 日(水) 23 日(水)

* 5 月の相談日 *

14 日(水) 28 日(水)



お問い合わせは…



地域活動支援センター

ひまわり

富山県小矢部市埴生 1 4 7 6

TEL 0766-67-7340

FAX 0766-67-7341