

ひまわり information

第107号 5月25日発行



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 13:30~14:30 脳トレ 	3	4	5 ※月会費 100円 10:00~ 赤とんぼ活動  530運動
6	7	8 図書館に行くよ♪ 	9 13:30~14:30 卓球  夜間相談	10	11	12 ☆COM 13:30~ ガーデニング 
13	14	15 家族相談会 	16 13:30~14:30 読書タイム 	17	18	19 10:30~11:15 自力整体  13:30~14:30 華道教室
20	21	22	23 13:30~14:30 寝ながらヨガ  夜間相談	24	25	26 13:30~ 映画の日 
27	28	29	30 フリーDAY 			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ※月会費 100円 10:00~ 赤とんぼ活動  納涼カラオケ大会
4	5	6	7 13:30~14:30 七夕飾りを作ろう 	8	9	10 ☆COM 13:30~ 絵手紙を書こう♪  暑中お見舞い 申し上げます
11	12	13	14 13:30~14:30 寝ながらヨガ  夜間相談	15	16	17 10:30~11:15 自力整体  13:30~14:30 華道教室
18	19	20 家族相談会 	21 13:30~15:00 買い物ツアー 	22 海の日	23 スポーツの日	24 13:30~ 映画の日 
25	26	27	28 13:30~14:30 脳トレ  夜間相談	29	30	31 フリーDAY

※ひまわり休館日/毎週日曜日・月曜日・祝日

ひまわり☆COM

日時 6月12日(土) 13:30~
内容 ☆ガーデニングをします 
※メンタルヘルスサポーターの谷さんを講師としてお迎えします。

日時 7月10日(土) 13:30~
内容 絵手紙を書こう！ 

※※ひまわりサロン※※

6月のおすすめ

2日(水) 脳トレ
9日(水) 卓球
16日(水) 読書タイム in 図書館

7月のおすすめ

7日(水) 七夕飾りを作ろう！
21日(水) 買い物ツアー
(場所は未定…お楽しみに♪)

《6月の赤とんぼ予定》

日時 6月5日(土) 10:00~
内容 530運動・ガーデニング前作業
場所 サイクリングロード・ひまわり前庭

《7月の赤とんぼ予定》

日時 7月3日(土) 10:00~
内容 納涼カラオケ大会
場所 ひまわり交流室 

【自助グループ 赤とんぼからのお知らせ】 
「コロナの影響で外出も減り、最近楽しい事が無い」
「人と交流する機会が減って何だか寂しい…誰かと話したい」

…なんて思っている方はいませんか？！
そんな時は、ぜひ自助グループ赤とんぼの活動を一度見に来てください！和気あいあいとしたアットホームな雰囲気です♪興味のある方はひまわりまでご連絡下さい (*^-^*)

※状況によっては、**変更または中止**になる場合があります。



ご理解のほど、よろしく
お願いします。



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
(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。

6月の相談日
9日(水) 23日(水)
7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

富山県小矢部市植生1476

TEL 0766-67-7340

FAX 0766-67-7341