

# ひまわり information



第132号 令和7年7月25日発行

|           | 月         | 火                  | 水                                                                                                                    | 木  | 金  | 土                                                                           |
|-----------|-----------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------|
|           |           |                    |                                                                                                                      |    | 1  | 2 赤とんぼ<br>10:00～映画ツアー<br>(金沢フォーラス)<br>参加費 600 円<br>(年会員費 500 円)<br>※要事前申し込み |
| 3         | 4         | 5                  | 6<br>13:30～<br>脳トレ<br>              | 7  | 8  | 9<br>☆COM<br>10:30～<br>夏祭り<br>参加費 300 円                                     |
| 10        | 11<br>山の日 | 12<br>ひまわり<br>振替休日 | 13<br>10:00～<br>大掃除<br>           | 14 | 15 | 16<br>フリー                                                                   |
| 17        | 18        | 19<br>家族<br>相談会    | 20<br>13:30～<br>簡単寝ながらヨガ<br>      | 21 | 22 | 23<br>10:30～<br>自力整体教室<br>13:30～<br>華道教室                                    |
| 24<br>/31 | 25        | 26                 | 27<br>13:30～<br>カラオケ<br>☎夜間相談<br> | 28 | 29 | 30<br>10:30～<br>THE☆麺 DAY<br>(サラダ素麺)<br>参加費 200 円<br>13:30～<br>ひまわりシアター     |

| 日  | 月          | 火                  | 水                                                                                                                                 | 木  | 金  | 土                                                                              |
|----|------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------|
|    | 1          | 2                  | 3<br>13:30～<br>カードゲーム<br>                      | 4  | 5  | 6 赤とんぼ<br>10:00～ボウリング<br>(富山ゴールデンボウル)<br>参加費 600 円<br>(年会員費 500 円)<br>※要事前申し込み |
| 7  | 8          | 9                  | 10<br>13:30～<br>買い物ツアー<br>(ドンキ砺波)<br>☎夜間相談<br> | 11 | 12 | 13 ☆COM<br>10:00～<br>簡単料理教室<br>(ひまわりランチ)<br>参加費 300 円                          |
| 14 | 15<br>敬老の日 | 16<br>ひまわり<br>振替休日 | 17<br>13:30～<br>簡単寝ながらヨガ<br>家族相談会<br>        | 18 | 19 | 20<br>10:30～<br>自力整体教室<br>13:30～<br>華道教室                                       |
| 21 | 22         | 23<br>秋分の日         | 24<br>13:30～<br>カラオケ<br>☎夜間相談<br>            | 25 | 26 | 27<br>10:30～<br>ひまわりカフェ<br>(フレンチトースト)<br>参加費 100 円<br>13:30～<br>ひまわりシアター       |
| 28 | 29         | 30                 |                                                                                                                                   |    |    |                                                                                |

ひまわり休館日…毎週日曜日、月曜日、祝日、8/12、9/16

## みんなで楽しく cooking!!!

～THE☆麺 DAY～  
8月30日(土)  
10:30～(参加費 200 円)  
サラダ素麺



～ひまわりカフェ～  
9月27日(土)  
10:30～(参加費 100 円)  
フレンチトースト



※写真はイメージです

## ひまわり☆COM

### ◎夏祭り

日時：8月9日(土) 10:30～(参加費 300 円)  
今年は射的や輪投げなどのゲームに加えて  
美味しいお祭りメニューもありますよ！



### ◎簡単料理教室(ひまわりランチ)

日時：9月13日(土) 10:00～(参加費 300 円)  
ワンプレートのランチです♪メニューは当日のお楽しみ！



## 赤とんぼからのお知らせ

### ◎映画ツアー ※要事前申し込み

日時：8月2日(土) 10:00 石動駅集合  
場所：金沢フォーラス  
参加費：600円(年会員費 500円)  
大きなスクリーンで映画を楽しみませんか？



### ◎ボウリング ※要事前申し込み

日時：9月6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(年会員費 500円)  
みんなで楽しくボウリングしませんか？



- ・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、予定表をお渡しします。
- 詳細については、スタッフへご確認下さい。

※外出行事の為、ひまわりは閉館いたします。



## 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、予定表をご確認下さい)

開催日 毎月第3火曜日  
時間 10:00～11:30

※9月の第3火曜日は休館日の為、翌17日に変更します  
(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。

\*8月の相談日\*  
27日(水)

\*9月の相談日\*  
10日(水) 24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1476

TEL 0766-67-7340

FAX 0766-67-7341