

ひまわりinformation



第133号 令和7年9月25日発行

日	月	火	水	木	金	土
			1 13:30～ 脳トレ 	2	3	4 赤とんぼ 10:15～ 美術館に出かけよう！ 月会費 100 円 (年会員無料)
5	6	7	8 13:30～ 買い物ツアー (イータウン となみ) ☞夜間相談	9	10	11 13:30～ ☆COM 市政出前講座 「おらっちゃ小矢部市民 はだまされません！」 参加費 無料 ※要事前申し込み
12	13 スポーツ の日	14 ひまわり 振替休日	15 13:30～ ウォーキング 	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～ 簡単寝ながら ヨガ ☞夜間相談	23	24	25 10:30～ THE☆麵 DAY 参加費 200 円 13:30～ ひまわりシアター
26	27	28	29 13:30～ カラオケ 	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1 赤とんぼ 10:15～ おやべ元気フェス ティバルへ行こう！ 月会費 100 円 (年会員無料)
2	3 文化 の日	4 ひまわり 振替休日	5 13:30～ 買い物ツアー (シマヤ) 	6	7	8 9:00～ 秋の バスツアー ※要事前申し込み
9	10	11	12 13:30～ ガーデニング ☞夜間相談	13	14	15 10:30～ 自力整体教室
16	17	18 家族 相談会	19 13:30～ 華道教室 	20	21	22 10:30～ 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
23/30 勤労感謝 の日	24 振替 休日	25	26 13:30～ カラオケ ☞夜間相談	27	28	29 フリー

ひまわりサロン 注目講座

～ガーデニング～

日時:11月12日(水)13:30～

場所:ひまわり前庭



メルヘン
家族会
共催です

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☆

10/25(土)THE☆麵 DAY

かやくうどん(参加費:200 円)



(※写真はイメージです)

11/22(土)ひまわりカフェ

ホットケーキ(参加費 100 円)



(※写真はイメージです)

ひまわり休館日…毎週日曜日、月曜日、祝日、10/14、11/4

赤とんぼからのお知らせ

～美術館に出かけよう！～

日 時：10月4日(土) 10:15～

場 所：高岡市美術館(高岡市)

参加費：100 円(年会員無料)

芸術の秋ですね。美術館に出かけませんか？



～おやべ元気フェスティバルに行こう！～

日 時：11月1日(土) 10:15～

場 所：クロスランドおやべ

参加費：100 円(年会員無料)

健康、福祉、スポーツ、ボランティア、交通安全など、
様々なイベントに参加しませんか？



※事前に申し込みをお願いします。

※外出中、ひまわりは閉館いたします。

ひまわり☆COM

市政出前講座

「おらっちゃ小矢部
市民はだまされません」



日時:10月11日(土)13:30～

参加費:無料

身近に起こっている消費者トラブル
の内容や対処法について DVD やパ
ンフレットをもとにわかりやすく説
明していただきます！

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。

＊10月の相談日＊

8日(水) 22日(水)

＊11月の相談日＊

12日(水) 26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