# ひまわりいinformation





В	A	火	<b>7</b> K	木	金	±			1/1	ماد	-		_
	н	*	<b></b>	_			B	A	火	水	木	金	±
			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)							<ul><li>↑ 赤とんぼ</li><li>10:15~</li><li>おやべ元気フェスティバルへ行こう!</li><li>月会費 100円</li><li>(年会員無料)</li></ul>
5	6	7	8 13:30~ 買い物ツアー (イータウン となみ)	9	10	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!」	2	3 文化の日	<b>4</b> ひまわり 振替休日	5 13:30~ 買い物ツアー 6 (シマヤ)	6	7	<b>8</b> 9:00~ 秋の バスツアー ※要事前申し込み
			公夜間相談			参加費 無料 ※要事前申し込み	9	10	11	12 13:30~	13	14	15 10:30~
12	<b>13</b> スポーツ の日	<b>14</b> ひまわり 振替休日	15 13:30~ ウォーキング	16	17	<b>18</b> 10:30~ 自力整体教室				ガーデニング な夜間相談			自力整体教室
						13:30~ 華道教室	16	17	1 <b>8</b> 家族	19 13:30~	20	21	<b>22</b> 10:30~
19	20	<b>21</b> 家族 相談会	<b>22</b> 13:30~ 簡単寝ながら ヨガ	23	24	25 10:30~ THE☆麵 DAY 参加費 200 円 13:30~			相談会	華道教室			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
26	27	28	☎夜間相談 <b>29</b>	30	31	ひまわりシアター	<b>23/30</b> 勤	<b>24</b> 振	25	<b>26</b> 13:30~	27	28	<b>29</b> フリー
			13:30~ カラオケ				労感謝の日	替休日		カラオケ			

## 

## ~ガーテニング~

日時:11月12日(水)13:30~

場所:ひまわり前庭





講師:メンタルヘルスサポーター 谷 里子氏

秋のバスツアーのお知らせ

皆様お待ちかね、バス旅行の季節です

→

今年は石川県のとじま水族館に行きます。

日時: 11月8日(土) 9:00~16:00 頃まで

定員になり次第、締め切らせていただきます。

参加費等、詳しくはひまわりスタッフまでお問合せ

定員 15 名!お申し込みはお早めに!

#### ☆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)



11/22(土)ひまわりカフェ ホットケーキ(参加費 100円)

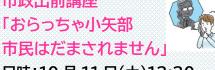


(※写真はイメージです)

## ひまわり☆COM

市政出前講座

「おらっちゃ小矢部



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!

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。



下さい。

場所:のとじま水族館

お申込みは 10/25(土)まで。

### 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…



富山県小矢部市埴生1476

TEL 0766-67-7340

FAX 0766-67-7341