

ひまわり information



第135号 令和8年1月25日発行

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 13:30~ 脳トレ 	5	6	7 赤とんぼ 10:15~ 話し合い (機関紙発行準備等) 参加費 100円 (年会員無料)
8	9	10	11 建国記念の日	12 13:30~ スカット ボール 	13	14 ☆COM 10:00~ 簡単料理教室 (おでん定食) 参加費 300円 ※要事前申し込み
15	16	17 家族 相談会	18 13:30~ 簡単 寝ながらヨガ 	19	20	21 10:30~ 自力整体教室 13:30~ 華道教室 ※要事前申し込み
22	23 天皇 誕生日	24 ひまわり 振替休日	25 13:30~ カラオケ  ☎夜間相談	26	27	28 10:30~ひまわりカフェ (チーズトースト) 参加費 100円 13:30~ ひまわりシアター

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 13:30~ 簡単寝ながら ヨガ 	5	6	7 赤とんぼ 10:15~ 話し合い (1年の振り返り) 参加費 100円 (年会員無料)
8	9	10	11 13:30~ 買い物ツアー (ピアゴ小矢部) ☎夜間相談 	12	13	14 10:30~ THE☆麺DAY (ポロネーゼ) 参加費 200円 ※要事前申し込み
15	16	17 家族 相談会	18 13:30~ 華道教室 ※要事前申し込み 	19	20 春分 の日	21 10:30~ 自力整体教室
22	23	24	25 13:30~ カラオケ ☎夜間相談	26	27	28 ☆COM 10:45~13:00 ガスト DE ランチ (アウトレット小矢部) ※要事前申し込み 13:30~ ひまわりシアター 
29	30	31				



みんなでお出かけ！

- 3月11日(水) 買い物ツアー in ピアゴ小矢部
13:30~14:30
 - 3月28日(土) ガスト DE ランチ in アウトレット小矢部
10:45~13:00 (ランチ代各自持参)
- ※外出中、ひまわりは閉館となります。

ひまわり休館日…毎週日曜日、月曜日、祝日、ひまわり振替休日 2/24

赤とんぼからのお知らせ

○2月定例会

日時:2月7日(土) 10:15~
(機関紙発行の準備や、次年度の赤とんぼ行事についての話し合い)
参加費:100円
(年会員無料)

○3月定例会

日時:3月7日(土) 10:15~
(今年度を振り返り、次年度に活かしましょう)

お菓子とコーヒー片手に、楽しく話しましょう♪



みんなでcooking!

○簡単料理教室 (おでん定食)

日時:2月14日(土) 10:00~
参加費:300円 (要事前申し込み)



○ひまわりカフェ (チーズトースト)

日時:2月28日(土) 10:30~
参加費:100円 (要事前申し込み)



○THE☆麺DAY (ポロネーゼ)

日時:3月14日(土) 10:30~
参加費:200円 (要事前申し込み)

※写真はイメージです



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。

2月の相談日

25日(水)

3月の相談日

11日(水) 25日(水)

