

2025年



1月 カレンダー予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
5	6	7	8 フリースペース 	9	10 家族会 	11
12	13	14 呼吸法 ヨガ 体験会 	15	16	17 当事者会 	18
19	20	21	22 フリースペース 	23 当事者会 	24	25
26	27	28	29	30 家族会 	31	



☆呼吸法・ヨガ 体験会 1月14日(火) 15:30~

《必需品・水分・動きやすい服装・フェイスタオル》(1時間程度)

場所 浜田市総合福祉センター 2階 和室

☆家族会 14:00~15:30 (延長可)

☆当事者会 14:00~15:30 《全て事前申込要》

☆ フリースペース

○ 8日 : 当事者のかた

○ 22日 : ご家族のかた

自分だけの時間を過ごしませんか

当日の連絡で構いません

13:00~16:00 開放

浜田市総合福祉センター2階 和室

ひきこもり相談

(概ね40歳~65歳未満の相談)

浜田市社会福祉協議会

浜田市野原町859-1 担当 金子

TEL 070-2687-7070

dawning7070@gmail.com

開所時間 月曜日~金曜日9:00~17:00

(祝祭日 12月29日~1月3日を除く)