



2024 ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターラム活動予定

☆ご自身の体調や状況にあわせてご参加ください。

ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターラム
Tel.(52)0690/(52)9974
担当: 芦塚・岩永

日	月	火	水	木	金	土
			1 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	2	3 憲法記念日	4
5	6 振替休日	7	8 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	9	10	11
		音楽サロン 13:30~15:00 4階相談室2	フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	ハンドメイド教室 13:30~15:30 4階講座室		
12	13	14 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	15	16	17 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	18
	パソコン教室 13:30~15:30 4階大会議室B				フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	
19	20	21	22	23 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	24 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	25
	フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	音楽サロン 13:30~15:00 6階和室大		ハンドメイド教室 13:30~15:30 4階講座室		
26	27	28 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	29 NEW 要予約 簡単クック 9:30~13:00 こどもセンター調理室	30	31 NEW 要予約 元気体操 13:30~14:30 6階和室大	
	パソコン教室 13:30~15:30 4階大会議室B					

あたら こうざ 新しい講座がスタートします！！

イスに座ってできる、
簡単なストレッチを行います。
体操をしてみんなで
元気に過ごしましょう(*´艸`)
●2ヶ月に1回/金曜日13:30~14:30●

げんきたいそう
元気体操

前年度、大好評だった
『SNS講座』がよりパワーアップ!!
スマホの困りごととも先生に
教わりながら解決できます☆
●2ヶ月に1回/金曜日14:00~15:00●

きょうしつ
スマホ教室

ご自分でも簡単に調理できる！を目標に
「缶詰」「レトルト」など手軽に
購入できる物を使い、ひと手間
加えながら楽しく調理を学びましょう。
●名前と内容をリニューアルして生まれ変わります●

かんたん
簡単クック



ちょっと覗いてみよう♪
行ってみよう♪大歓迎です!!
ご自分のペースに合わせて、
お気軽にご参加されてください。



要予約 【簡単クック】
29日(水)

時間: 9:30~13:00
場所: こどもセンター2階調理室

エプロン・三角巾・米1合
材料費300円のご準備をお願いします。

申込みは5/22(水)まで

要予約 【元気体操】
31日(金)

時間: 13:30~14:30
場所: 6階和室大

講師: 「げんき届け隊」峰ひとみ先生
動きやすい服装・飲み物を
お持ちください。

申込みは5/24(金)まで

【当事者・ボランティア等の活動のお知らせ】
○ピアサポートみなと
障がいをもつ当事者とその家族・地域住民がボランティアグループです。
毎月第2土曜日 14:00からプラットおおむら館内で実施されます。

○シャドーズ(ミニテニス)
毎月3回程度/水曜日14:00~16:00/月会費300円
場所: シーハットおおむらの体育館で実施。
館内シューズ及び活動しやすい服装・水分・タオル等をご準備ください。

社協SNSです。
チェックしてみてください☆
登録おねがいします!!

QRコード: ホームページ, X(旧ツイッター), ライン, インスタグラム