



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: 松尾・岩永

日	月	火	水	木	金	土
1	2 パソコン教室 13:30~15:30 4階大会議室B	3 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	4 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	5 ハドメイト教室 13:30~15:30 4階講座室	6 要予約 くらし講座 (体幹トレーニング) 13:30~14:30 4階講座室 <i>気持ちよく体を動かしていきます</i>	7
8	9 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	10 音楽サロン 13:30~15:00 4階相談室2	11 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	12 要予約	13 スマホ教室 14:00~15:00 6階小会議室3	14
15	16 パソコン教室 13:30~15:30 4階講座室	17 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	18 要予約 簡単クック 9:30~13:00 子どもセンター調理室	19 ハドメイト教室 13:30~15:30 4階講座室	20 要予約	21
22	23 フリースペース 13:30~15:00 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 10:00~11:30 4階相談室2	26 音楽サロン 13:30~15:00 6階和室大	27 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	28
29	30 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	ライン Instagram 登録おねがいします♪ 【当事者・ボランティア等の活動のお知らせ】 〇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。 〇シャドーズ (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。				

NEW 講師 **要予約**

【くらし講座】
～体幹トレーニング～
6日 (金)

時間: 13:30~14:30
場所: 4階講座室
講師: 朝長健太先生

教室はいつも大盛況!
人気講師がやってきます(*´艸`)
飲み物のご準備をお願いします。

申込みは 5/30 (金) まで

要予約

【スマホ教室】
13日 (金)

時間: 14:00~15:00
場所: 6階小会議室3

※定員10名
スマホの困りごと
解決しましょう♪

申込みは 6/6 (金) まで

定員 10名 **要予約**

【簡単クック】
18日 (水)

時間: 9:30~13:00
場所: こどもセンター2階調理室
講師: 林トモ子先生
(食生活改善推進員)

エプロン・三角巾・マスク・米1合
材料費300円のご準備をお願いします。

申込みは 6/11 (水) まで