

地域活動支援センターラム活動予定表

7 がつ 月

2025

☆ご自身の体調や状況にあわせてご参加ください。

【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）
まいつき3回程度/水曜日 14:00～16:00/月会費300円
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。

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 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2	3 ハドメイト教室 13:30～15:30 4階大会議室C	4 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2	5 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2
6	7 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2 パソコン教室 13:30～15:30 4階講座室	8 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	9 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	10 音楽サロン 13:30～15:00 4階相談室2	11 フリースペース 13:30～15:00 4階相談室2	12 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2
13	14 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2 パソコン教室 13:30～15:30 4階講座室	15 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	16 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	17 ハドメイト教室 13:30～15:30 6階小会議室3	18 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2	19 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2
20	21 海の日 13:30～15:30 4階大会議室B	22 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	23 要予約 らくらく体操 13:30～14:30 6階講座室1	24 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2	25 要予約 暮らし講座 ☆バスボムづくり☆ 13:30～15:30 4階大会議室B	26 要予約 暮らし講座 ☆バスボムづくり☆ 13:30～15:30 4階大会議室B
27	28 パソコン教室 13:30～15:30 4階大会議室B	29 音楽サロン 13:30～15:00 6階和室大	30 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2	31 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2	要予約 暮らし講座 ☆バスボムづくり☆ 13:30～15:30 4階大会議室B	要予約 暮らし講座 ☆バスボムづくり☆ 13:30～15:30 4階大会議室B

【らくらく体操】
要予約
23日（水）
時間：13:30～14:30
場所：6階講座室1
講師：牧野みどり先生
楽しく簡単なストレッチ体操♪
動きやすい服装・飲み物をお持ちください。
申込みは7/16（水）まで

【暮らし講座】
要予約
～バスボム作り～
25日（金）
時間：13:30～15:30
場所：4階大会議室B
皆でシュワシュワする
バスボム（入浴剤）を作ります！
材料費400円、マスクをご持参ください
申込みは7/14（月）まで

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