

地域活動支援センターラム活動予定表



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・地域住民の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・タオル等を準備ください。

日	月	火	水	木	金	土
			1 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	2 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2 ハトメイド教室 13:30~15:30 4階大会議室B	3 	4
5	6 ※いつものお部屋と 異なります パソコン教室 13:30~15:30 4階相談室2	7 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	8 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 	10 要予約 はじめの一步 映画を見に行こう! 8:45~16:30 ※映画の内容は未定です	11 定員 10名程度
12	13 スポーツの日 	14 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	15 音楽サロン 13:30~15:00 4階相談室2	16 ※いつものお部屋と 異なります ハトメイド教室 13:30~15:30 6階小会議室3	17 	18
19	20 パソコン教室 13:30~15:30 4階大会議室B	21 	22 要予約 くらし講座 (体幹トレーニング) 13:30~14:30 4階大会議室B	23 要予約 スマホ教室 14:00~15:00 6階小会議室2 	24 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	25
26	27 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	28 音楽サロン 13:30~15:00 6階和室大	29 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	30 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	31 	

【はじめの一步】

~映画を見に行こう~

10日(金)



時間: 8:45~16:30

場所: アミュプラザ長崎
ユナイテッドシネマ

交通費: 1,870円(JR、高速バス)

鑑賞料: 2,000円

※手帳お持ちの方は鑑賞料、交通費割引があります。詳細内容は予約された方へ後日ご案内いたします。

※初回利用、体験利用中の方はご遠慮させていただきます。

申込みは9/26(金)まで

【くらし講座】

~体幹トレーニング~

22日(水)

時間: 13:30~14:30

場所: 4階大会議室B

講師: 朝長健太先生

教室はいつも大盛況!

※動きやすい服装飲み物の

ご準備をお願いします。

申込みは10/15(水)まで

【スマホ教室】

23日(木)

時間: 14:00~15:00

場所: 6階小会議室2

講師: 犬木舞先生

便利なアプリの紹介や

スマホの困りごと

解決しましょう♪



申込みは10/16(木)まで

地域活動支援センターラム

Tel(52)0690/(52)9974

担当: 松尾・岩永