

# 地域活動支援センターラム活動予定表

2025

12月

☆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

たんとう まつお いわなが  
担当:松尾・岩永

日	月	火	水	木	金	土
	1 パソコン教室 13:30~15:30 4階相談室2	2	3 要予約 簡単クック ○みそ玉づくり○ 9:30~13:00 こどもセンター調理室	4 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2 ハドメイト教室 13:30~15:30 4階大会議室B	5 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	6
7	8 音楽サロン 13:30~15:00 4階相談室2	9	10 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	11 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	12 要予約 スマホ教室 14:00~15:00 6階小会議室4	13
14	15 パソコン教室 13:30~15:30 4階大会議室B	16 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	17	18 ハドメイト教室 13:30~15:30 4階講座室	19 要予約 はじめての一步 忘年会『ボウリング大会』 13:30~15:30 Jボール大村	20
21	22	23 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	24 音楽サロン 13:30~15:00 6階和室大	25 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	26 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	27
28	29	30	31	<p>【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からプラットおおむら館内で実施されます。</p> <p>○シャドーズ（ミニテニス） まいつき3かいでいどくすいようび 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。 かんないし ユー ズおよびかつどう ふくそう すいばん たあ など ごじやんぴ 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。</p>		

**要予約**

**定員 10名**

【簡単クック】  
～みそ玉づくり～  
3日（水）  
お湯を注ぐだけで簡単に  
お味噌汁が出来上がります  
時間：9:30～13:00  
場所：こどもセンター調理室

エプロン・三角巾・マスク  
米一合・材料費300円  
のご準備おねがいします。

お申込みは 11/26（水）まで

**要予約**

**定員 10名**

【スマホ教室】  
12日（金）  
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♪

時間：14:00～15:00  
場所：6階小会議室4  
講師：犬木舞先生

お申込みは 12/5（金）まで

**要予約**

**定員 10名**

【はじめての一步】  
忘年会  
～ボウリング大会～  
19日（金）  
今年の忘年会は講師も参加され  
ます！ボウリングで盛り上がり  
一年を締めくくりにしましょう！

時間：13:30～15:30  
（※13:15集合）  
場所：大村Jボール  
参加費：2ゲーム 1,160円  
貸靴代400円

お申込みは 12/8（月）まで