

# 地域活動支援センターラム活動予定表

2026



☆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・地域住民の体育館で実施。

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。

地域活動支援センターラム

Tel.(52)0690/(52)9974

担当：松尾・若永

日	月	火	水	木	金	土
	大村社会福祉協議会HP 活動予定表の案内 大村社会福祉協議会 Instagram LINE			happy new year!! 2026	あけましておめでとうございます！今年も地活をよろしく願っています	
4	5 パソコン教室 13:30~15:30 4階講座室	6 要予約 はじめの歩 13:30~15:30 ~初詣~	7 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	8	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
11	12 成人の日	13 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	14 音楽サロン 13:30~15:00 4階相談室2	15 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階講座室	16	17
18	19 パソコン教室 13:30~15:30 4階講座室	20 要予約 くらし講座(バドミントン) 13:45~16:15 シーハット体育館	21	22 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	23 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	24
25	26 要予約 らくらく体操 13:30~14:30 4階大会議室B	27 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2 音楽サロン 13:30~15:00 6階和室大	28	29 ハドメイト 教室 13:30~15:30 4階大会議室B	30 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	31

## 要予約※定員10名程度

### 【はじめの歩】

~初詣に龍神社へ行こう~

(大村ポート場そば)

6日(火)

時間：13:30~15:30

集合場所：大村市役所正面玄関

※雨天中止・現地集合・解散

パワースポットとして知られている  
神社で1年の健康を願い、スターバックス

コーヒで冷えた体を温め1年の

抱負を語り合います♪

※お守り、おみくじは置いてあります

申込みは 1/5 (月) まで

### 【くらし講座】

~バドミントン~

21日(水)

寒さで固まった身体を

動かしてみませんか？

時間：13:45~16:15

集合場所：シーハット

大村体育館前

室内靴、飲み物、タオルの準備を

お願いします。

※靴がない方はご相談ください。

申込みは 1/14 (水) まで

### 【らくらく体操】

28日(水)

時間：13:30~14:30

場所：4階大会議室B

講師：牧野みどり先生

明るくキュートな先生と一緒に  
ストレッチ&レッツダンス♪

動きやすい服装・飲み物を準備  
ください。

申込みは 1/21 (水) まで