

2026

2月

地域活動支援センターラム活動予定表

地域活動支援センターラム
Tel(52)0690/(52)9974

担当:松尾・岩永

☆ご自身の体調や状況にあわせてご参加ください。

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 13:30~15:00 4階相談室2	4 ハートメイト教室 13:30~15:30 4階講座室	5 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	6 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	7
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 けんこくきねんび 建国記念日	11 けんこくきねんび 建国記念日	12 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 4階相談室2	13 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	14
15	16 パソコン教室 13:30~15:30 4階大会議室B	17 要予約	18 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2 くらし講座(体幹) 13:30~14:30 4階大会議室B	19 ハートメイト教室 13:30~15:30 4階講座室	20 要予約 スマホ教室 14:00~15:00 6階小会議室4	21
22	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24 音楽サロン 13:30~15:00 6階和室大	25	26 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	27 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	28

要予約

【くらし講座】
～体幹トレーニング～
18日(水)定員
10名【スマホ教室】
20日(金)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!

人気講師がやってきます(*'艸`)

動きやすい服装

飲み物のご準備をお願いします。

時間: 14:00~15:00
場所: 6階小会議室4
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2/12(木)まで

申込みは2/13(金)まで

【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

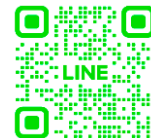
障がいをもつ当事者とその家族・地域住民のボランティアグループです。
毎月第2土曜日 14:00からプラットおおむら館内で実施されます。
○シャドーズ(ミニテニス)

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。

大村社会福祉協議会HP

活動予定表の案内
LINE大村社会福祉協議会
Instagram