



2026

ちいさな地域活動支援センターラム活動予定

ちいさな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	3	4	5	6		
	パソコン教室 13:30~15:30 4階大会議室B	フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	ハドメド教室 13:30~15:30 4階講座室	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		
8	9	10	11	12	13	14	
	フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2		音楽サロン 13:30~15:00 4階相談室2	フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2			
15	16	17	18	19	20	21	
	パソコン教室 13:30~15:30 4階大会議室B	フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	要予約 簡単クック 9:30~13:00 こどもセンター調理室	ハドメド教室 13:30~15:30 4階大会議室B	しゅんぶんの日 春分の日		
22	23	24	25	26	27	28	
		フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	要予約 らくらく体操 13:30~14:30 6階講座室1		要予約 はじめの一步(花見) 13:30~15:30 大村公園		
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。 ○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。</p>			<p>活動予定表の案内</p>  	

予約講座

定員 8名
【簡単クック】
18日(水)

時間: 9:30~13:00
場所: こどもセンター2階調理室
準備: エプロン・マスク・三角巾
米1合・材料費300円

家でも実践しやすい簡単な料理を
楽しく作りましょう(^_^)

申込みは3/11(水)まで

【らくらく体操】
25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

笑顔がキュート先生と一緒に
ストレッチ&ダンス!
動きやすい服装、飲み物を
ご準備ください。

申込みは3/18(水)まで

【はじめの一步】
お花見

定員 10名
27日(金)

時間: 13:30~15:30
集合場所: 大村公園観光案内所
(現地集合、現地解散)

※時間厳守でお願いします

桜を見に大村公園へ行きます。歩きやすい靴
でお越しください。※内容が変更になる場合
もあります。その際は予約された方へ改めて
ご連絡いたします。雨天中止となります。

申込みは3/19(木)まで