



2026

ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターラム活動予定

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
たんどう いわなが やまぐち
担当:岩永・山口

☆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
<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>☆新しく担当になりました☆ 山口です。 よろしくお願 います。</p>		1	2	
3	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ハドメイト教室 13:30~15:30 4階講座室	8 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	9
10	11 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	12 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	13 音楽サロン 13:30~15:00 4階相談室2	14 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	15 	16
17	18 パソコン教室 13:30~15:30 4階大会議室B	19 	20 要予約 簡単クック 9:30~13:00 子どもセンター調理室	21 ハドメイト教室 13:30~15:30 4階講座室	22 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2 	23
24 31	25 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2 	26 音楽サロン 13:30~15:00 6階和室大	27 要予約 らんらんtime 10:00~11:30 4階大会議室B 	28 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	29 	30

要予約
定員 【簡単クック】
20日(水)

時間: 9:30~13:00
場所: 子どもセンター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5/12(火)まで

要予約
【らんらんtime】
27日(水)

時間: 10:00~11:30
場所: 4階大会議室B
講師: 牧野みどり先生

『的あてゲーム』で軽く体をほぐし、
後半は牧野講師にセルフケアで使える
ツボやストレッチ運動を教えてください♪
スタンプカードを配布(´艸`)

☆皆勤賞☆目指して参加してみませんか!!
動きやすい服装・飲み物をご準備ください。
申込みは5/26(火)まで

