

# 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。



Instagram



LINE

地域活動支援センターラム  
Tel(52)0690/(52)9974  
担当: 岩永・山口

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
		<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) 毎月3回程度/水曜日14:00~16:00/月会費300円 場所: シア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>		 ハドメイト教室 13:30~15:30 4階大会議室B		
5	6	7	8	9	10	11
	 パソコン教室 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	 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	 ★お口の健康チェック★ 13:30~15:00 6階小会議室4	 要予約 プレゼントもあるよ!! 暮らし講座
12	13	14	15	16	17	18
	 パソコン教室 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	 ハドメイト教室 13:30~15:30 4階講座室	 	
19	20	21	22	23	24	25
	 海の日		 要予約 らんらんtime 10:00~11:30 6階和室大	 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	 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	
26	27	28	29	30	31	
		 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	 要予約 はじめての一步 ★マジックショー★ 13:30~15:00 6階講座室1	 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	

**要予約** 【暮らし講座】  
お口くちの健康けんこうチェックちくく~  
10日(金)  
時間: 13:30~15:00  
場所: 6階小会議室4  
講師: 岩本 歯科衛生士  
ガムを噛んで噛む力のチェックをしたり、お口の健康について教えてもらいます。お口の健康グッズのプレゼントがあります(^\_^)  
申込みは7/2(木)まで  
定員10名程度

**要予約** 【らんらんtime】  
22日(水)  
時間: 10:00~11:30  
場所: 6階和室大  
講師: 朝長 健太先生  
『輪投げ』で軽く体をほぐし、後半は朝長講師にセルフケアで使える運動を教えてください。  
動きやすい服装・飲み物を  
ご準備下さい(〇)/  
申込みは7/21(火)まで

**要予約** 【はじめての一步】  
マジックショー~  
29日(水)  
時間: 13:30~15:00  
場所: 6階講座室1  
講師: 井原 洋先生  
普段間近で見ることのできないマジックショーを鑑賞して楽しい時間を過ごしましょう☆  
マジックの体験もあります!(^\_^)!  
申込みは7/22(水)まで  
定員15名程度