

地域活動支援センターラム活動予定表

2026

10

がつ
月

☆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】

○ピアサポートみなど

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）

まいつき3かいていびんすいようび
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。

日	月	火	水	木	金	土
		活動予定表の案内 LINE 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 担当:岩永・山口	大村社会福祉協議会 Instagram LINE	1 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階大会議室B	2	3
4	5 パソコン教室 13:30～15:30 4階講座室	6	7 フリースペース 13:30～15:00 4階相談室2	8 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2	9 音楽サロン 13:30～15:00 4階相談室2	10
11	12 スポーツの日	13 フリースペース 10:00～11:30 4階相談室2	14	15 ハドメイト教室 13:30～15:30 4階講座室	16 要予約 くらし講座 『懐メロコンサート』 13:30～14:30 6階講座室1	17
18	19 パソコン教室 13:30～15:30 4階講座室	20	21 要予約 簡単クック 10:00～13:00 こどもセンター調理室	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	27 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	28	29 音楽サロン 13:30～15:00 6階和室大	30 要予約 スマホ教室 14:00～15:00 6階小会議室4	31

要予約

【スマホ教室】

30日（金）

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♪

【くらし講座】

懐メロコンサート

16日（金）

時間：13:30～14:30

場所：6階講座室1

ゲスト：ヒロバンド

♪生演奏♪懐かしの歌謡曲が

盛りだくさん!(^^)!

定員
10名

【簡単クック】

21日（水）

時間：10:00～13:00

場所：こどもセンター2階調理室

講師：林トモ子先生

（食生活改善推進員）

エプロン・三角巾・マスク・米1合

材料費100円のご準備をお願いします

申込みは10/23（金）まで

申込みは10/9（金）まで

申込みは10/14（水）まで