

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	28	29	30	31	01
AM					ひだまりサロン
PM					ひだマッスル 簡単ストレッチ
	04	05	06	07	08
AM	文化の日 振替休日	ひだまりラックス アロマの日	クラフトワーク 勾玉作り	ひだまりサロン	ひだまりサロン
PM		ひだまりサロン	農業体験 ※事前予約制	ひだまりサロン	★女性限定★ ひだまりサロン
	11	12	13	14	15
AM	ひだまりサロン	ものづくり 寄せ木細工	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだマッスル 簡単ストレッチ
PM	★ひだまりカフェ 茶話会	ひだまりサロン	ひだまりウォーク 成増散歩	ひだまりラックス アロマの日	ひだまりサロン
	18	19	20	21	22
AM	ひだまりサロン	ひだまりラックス アロマの日	クラフトワーク 勾玉作り	ひだまりサロン	ひだまりサロン
PM	★ひだまりスポーツ 卓上ピンポン	ひだまりサロン	農業体験 ※事前予約制	ひだまりサロン	クラフトワーク 簡単レジン
	25	26	27	28	29
AM	ひだまりサロン	ものづくり 寄せ木細工	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだマッスル 簡単ストレッチ
PM	★ひだまりカフェ 茶話会	ひだまりサロン	ひだまりウォーク 成増散歩	ひだまりラックス アロマの日	ひだまりサロン

プログラムの時間：午前：9:30～11:30 午後：13:30～16:00

### ひだまりサロン

・パソコンを利用したり、雑談したり、テーブルゲームをしたり、自由に過ごせる居場所です。

★今月の農業体験 ・11/6(水)・11/20(水) ※農業体験は事前予約をお願いします。

★ピアサポーターとの交流 月曜の午後はピアサポーターがプログラムに参加します！（11/11・18・25）

11/25（月）茶話会のテーマ「好きなものを聞いてみよう！語ってみよう！」

※各プログラムに参加せず、個別に居場所利用することも可能です。

※プログラムは、予告なく変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

ご利用については、

板橋区ひきこもり相談窓口 ☎ 03-6909-6218

までご相談ください

☀ 板橋区居場所支援 🌸 ひだまりうむ

住所 板橋区成増1-28-14 小倉ビル5階  
あい・リンク・プレイス内

開設時間 9:30～16:00（昼休み 12:00～13:00）

交通 東武東上線 成増駅 徒歩3分  
東京メトロ副都心線・有楽町線 地下鉄成増駅 徒歩1分  
※駐車場・駐輪場はございません。



あい・リンク・プレイス  
※1Fが吉野家のビルです。