

## ひだまりうむ

2024年10月予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	30	1	2	3	4
AM		ひだまりラックス アロマの日	ひだまりサロン	ものづくり 粘土細工	ひだまりサロン
PM		ひだまりサロン	ひだまりウォーク 成増散歩	ひだまりサロン	ひだマッスル 簡単ストレッチ
	7	8	9	10	11
AM	ひだまりサロン	はじめての パソコン	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまり女子会 ★女性限定★
PM	ひだまりカフェ 茶話会	ひだまりサロン	農業体験 ※事前予約制	ひだまりラックス アロマの日	ひだまりサロン
	14	15	16	17	18
AM	スポーツの日	ひだまりラックス アロマの日	ひだまりウォーク 成増散歩	ひだまりサロン	ひだまりサロン
PM		ひだまりサロン	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
	21	22	23	24	25
AM	ひだまりサロン	ものづくり 粘土細工	ひだまりサロン	ひだまりサロン	フェルトワーク ハロウィンオブジェ
PM	ひだまりスポーツ はじめてのポッチャ	ひだまりサロン	農業体験 ※事前予約制	ひだまりラックス アロマの日	ひだまりサロン
	28	29	30	31	
AM	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりウォーク 成増散歩	ひだまりサロン	
PM	ひだまりカフェ 茶話会	ひだまりサロン	ひだまりサロン	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 ・10/9(水)・10/23(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！（10/7・21・28）

10/28（月）茶話会のテーマ「みんなのあるある話～日常生活での“あるある”を話してみよう～」

※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。

