

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
02	03	04	05	06
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
★ひだまりスポーツ ボッチャ	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	クラフトワーク 粘土細工
09	10	11	12	13
ひだまりサロン	ものづくり 寄せ木細工	ひだまりウォーク 図書館へいこう	★女性限定★ ひだまりサロン	ひだまりサロン
★ひだまりカフェ 茶話会	ひだまりサロン	ひだまりサロン	フェルト小物	ひだマッスル 簡単ストレッチ
16	17	18	19	20
ひだまりサロン	ひだまりラックス アロマの日	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりサロン
★ひだまりスポーツ 卓上ピンポン	クラフトワーク 粘土細工	農業体験 ※事前予約制	ひだまりラックス アロマの日	クラフトワーク 簡単レジン
23	24	25	26	27
ひだまりサロン	フェルト小物	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりサロン
★ひだまりカフェ 茶話会	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりラックス アロマの日	ひだマッスル 簡単ストレッチ

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 ・12/4(水)・12/18(水) ※農業体験は事前予約をお願いします。

ピアサポーター交流 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！12/2・9・16・23)

12/23(月)茶話会のテーマ 「みんなで『絵しりとり!』イメージを伝えよう！」

※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。

