

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	03	04	05	06	07
AM	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	ひだまりサロン	クラフトワーク 粘土細工
PM	ひだまりカフェ ★茶話会	ひだまりラックス アロマの日	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
	10	11	12	13	14
AM	ひだまりサロン	建国記念の日	ひだまりサロン	表現ワーク	ひだまりサロン
PM	ひだまりスポーツ ★卓上ピンポン		ひだまり散歩	★女性限定★ ひだまりサロン	クラフトワーク 簡単レジン
	17	18	19	20	21
AM	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	かんたん短歌	ひだまりサロン
PM	ひだまりカフェ ★茶話会	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	クラフトワーク フェルト春の飾り①
	24	25	26	27	28
AM	休日	ひだまりサロン	ひだまりサロン	表現ワーク	ひだまりサロン
PM		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	★女性限定★ ひだまりサロン	クラフトワーク フェルト春の飾り②

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 今月の体験はありません。

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！(2/3・10・17)

2/17(月)茶話会のテーマ 『最近、気になっているもの』

※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。

