

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	06	07	08	09	10
AM	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	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 抹茶体験	ひだまりサロン	農業体験 ※事前予約制	ものづくり 寄せ木細工	ひだまりサロン
	13	14	15	16	17
AM	成人の日	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	ひだまり散歩	★女性限定★ ひだまりサロン	クラフトワーク レジン
	20	21	22	23	24
AM	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	読書 好きな本を探そう	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 フェルト節分飾り①
	27	28	29	30	31
AM	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりサロン	★女性限定★ ひだまりサロン	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	ひだまり散歩	ひだまりサロン	クラフトワーク フェルト節分飾り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 ・1/8(水)・1/22(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！1/6・20・27)

1/27(月)茶話会のテーマ 『キャラクター診断』などで遊ぼう！

※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。

