

## ひだまりうむ

2025年4月予定表

|    | 月曜日                 | 火曜日               | 水曜日               | 木曜日               | 金曜日                 |
|----|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
|    | 31                  | 01                | 02                | 03                | 04                  |
| AM |                     | ひだまりサロン           | ひだまりサロン           | ひだまりサロン           | クラフトワーク<br>空きビンリメイク |
| PM |                     | ひだまりラックス<br>アロマの日 | ひだまり散歩            | ひだまりピア            | ひだまりサロン             |
|    | 07                  | 08                | 09                | 10                | 11                  |
| AM | ひだまりサロン             | ひだまりラックス<br>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<br>5月飾り     |
| PM | ひだまりスポーツ<br>★卓上ピンポン | ひだまりサロン           | 農業体験<br>※事前予約制    | ★女性限定★<br>ひだまりサロン | ひだまりサロン             |
|    | 14                  | 15                | 16                | 17                | 18                  |
| AM | ひだまりサロン             | ひだまりサロン           | ひだマッスル<br>簡単ストレッチ | ひだまりサロン           | クラフトワーク<br>5月飾り     |
| PM | ★ひだまりカフェ<br>茶話会     | ひだまりラックス<br>アロマの日 | ひだまりサロン           | 表現ワーク             | ひだまりサロン             |
|    | 21                  | 22                | 23                | 24                | 25                  |
| AM | ひだまりサロン             | ひだまりサロン           | ひだまりサロン           | ひだまりサロン           | ひだまりサロン             |
| PM | ★ひだまりスポーツ<br>ポッチャ   | ひだまりラックス<br>アロマの日 | 農業体験<br>※事前予約制    | ★女性限定★<br>ひだまりサロン | クラフトワーク<br>レジン      |
|    | 28                  | 29                | 30                | 01                | 02                  |
| AM | ひだまりサロン             | 昭和の日              | ひだまり散歩            |                   |                     |
| PM | ★ひだまりカフェ<br>茶話会     |                   | 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 ・4/9(水)・4/23(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！（4/7・14・21・28）

4/28(月)茶話会のテーマ 『雑談を楽しもう』です。

※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。