

ひだまりうむ

2025年5月予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	28	29	30	01	02
AM				ひだまりサロン	クラフワーク 季節の飾り
PM				ひだまりピア	ひだまりサロン
	05	06	07	08	09
AM	こどもの日	振替休日	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりサロン
PM			農業体験 ※事前予約制	★女性限定★ ひだまりサロン	ひだまりラックス アロマの日
	12	13	14	15	16
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	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	表現ワーク	クラフワーク 勾玉づくり
	19	20	21	22	23
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 ボッチャ	ひだまりラックス アロマの日	農業体験 ※事前予約制	★女性限定★ ひだまりサロン	クラフワーク 季節の飾り
	26	27	28	29	30
AM	休み	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	★ ひだまりカフェ 茶話会	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	クラフワーク 粘土細工

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 ・5/7(水)・5/21(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！（5/12・19・26）

5/26(月) 茶話会のテーマ『絵しりとりで、イメージを繋げよう！』です。

※5/26の午前中はご利用できませんのでご注意ください。

※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。