

ひだまりうむ

2025年9月予定表

	月曜日 01	火曜日 02	水曜日 03	木曜日 04	金曜日 05
AM	ひだまりサロン	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	簡単レジン
	08	09	10	11	12
AM	ひだまりサロン	ひだまりラックス アロマの日	農業体験 ※事前予約制	ひだまりサロン	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	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
	15	16	17	18	19
AM	敬老の日	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	ひだまりピア	ひだまりサロン
	22	23	24	25	26
AM	ひだまりサロン	秋分の日	農業体験 ※事前予約制	ひだまりサロン	ひだまりサロン
PM	ひだまりスポーツ ★ポッチャ		ひだまりサロン	20代・30代限定 ひだまりサロン	クラフトワーク 秋の飾り
	29	30	01	02	03
AM	ひだまりサロン	ひだまりラックス アロマの日			
PM	ひだまりカフェ ★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 ・9月10日(水)・9月24日(水) 野菜の植え付けと手入れを行います。

※農業体験は事前予約をお願いします。

月曜日午後はピアサポーターがプログラムに参加します！(9/1・9/8・9/22・9/29)

9/29(月) 茶話会のテーマ 『 ひだまりうむで感じた変化 』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。

