



ひだまり利用時間
12:00~15:30
毎週月曜日~金曜日
(土日祝お休み)

地域活動支援センターひだまり
〒811-3431 宗像市田熊1-3-48
NPO法人 宗像コスモス会
TEL 0940-39-3950
FAX 0940-39-3951



『ひだまり』は、のんびりお茶を飲んだり、おしゃべりをしたり、好きなことをして、仲間とゆっくり過ごす場所です。



3月のひだまり喫茶



桜型のチョコラスク
今回のお菓子もとても好評でした☺



皆さんリラックスして楽しく過ごされていました。
ひだまり喫茶は、毎月第2金曜日に開催していますので、気になられた方は、ぜひ遊びにお越しください。
お待ちしております！！
※要予約



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 レジンフレンズ	4	5	6
7	8	9	10 ビーズ教室	11	12 ひだまり喫茶	13
14	15	16	17 運動クラブ	18	19 ひだまりランチ	20
21	22	23	24 ヨガ教室	25	26	27
28	29 昭和の日	30	31			



4月のイベント

※感染症対策のために来所時の手洗い、消毒にご協力ください。

レジンフレンズ

3日 (水)

12:00~15:30

仲間同士でレジンの小物作りをしています

※材料や道具の提供はしていません

ビーズ教室

10日 (水)

10:00~13:00

オリジナルアクセサリを作ってみましょう

※材料費実費が必要です

ひだまり喫茶

12日 (金)

12:00~15:30

当事者の皆さんにはお菓子とお茶を無料で提供します

※予約が必要です

運動クラブ

17日 (水)

13:30~

ひだまりを13:15に出発します
※体育館シューズ、タオル、飲料をご持参ください

◆日時: 毎月第3水曜日 13:30~
◆場所: メイトム宗像
お友達やご家族など地域の皆さんの参加も大歓迎です!
一緒にバトミントンで汗を流しましょう!

ひだまりランチ

19日 (金)

12:00~

200円 (一般は300円)

※予約が必要です

ヨガ教室

24日 (水)

14:00~15:30

ヨガで心と体を癒しましょう

※動きやすい服装でご参加ください

