



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 | 30 | 31 | | | |
| | 昭和の日 | | | | | |



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

