

# ひだまり通信



地域活動支援センターひだまり

NPO法人 宗像コスモス会

〒811-3431 宗像市田熊1-3-48

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。

2026  
6月号

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)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			ハンドメイド cafe			
7	8	9	10	11	12	13
			ヨガ教室		ひだまり 喫茶	
14	15	16	17	18	19	20
			運動クラブ		ひだまり ランチ	
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ひだまりは、宗像市・福津市の委託を受けて居場所の提供を行っています。地域の皆さんに楽しんでいただけるよう、様々なイベントを企画しています。

### 〈毎月恒例スケジュール〉

第1水曜日・・・ハンドメイドcafe

第2水曜日・・・ヨガ教室

第3水曜日・・・運動クラブ

第2金曜日・・・ひだまり喫茶

第3金曜日・・・ひだまりランチ

皆様のご参加をスタッフ一同心よりお待ちしております！！

## ハンドメイドcafe

3日(水)

10:00~15:00

『ビーズ教室』と5月に引続き『綿の糸で編物』をします。花のモチーフを編んでブローチやシュシュを作りましょう！！お茶を飲みながら手芸の話に花を咲かせませんか！！

※材料費は実費が必要です



## ヨガ教室

10日(水)

13:45~15:00

ヨガで心と体を癒しましょう

## 運動クラブ

17日(水)

13:30~

メイトム宗像

ストレッチやバトミントンで体を動かします。お友達やご家族など地域の皆さんの参加も大歓迎です！！タオルや飲み物等をご持参ください

### <ひだまりの鯉のぼり>



紙コップで作りました！！

## 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を無料で提供します

※予約が必要です

## 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

今月のひだまりランチは皆さんのリクエストにお応えして長崎名物のパリパリ麺『皿うどん』です！！





\_\_\_\_\_

