

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

10月号

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				創立記念日 お休み		
4	5	6	7	8	9	10
			ハンドメイド cafe		ひだまり 喫茶	
11	12	13	14	15	16	17
	スポーツの日		ヨガ教室		ひだまり ランチ	
18	19	20	21	22	23	24
			運動クラブ			
25	26	27	28	29	30	31
			ハロウィンウィーク			

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)

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2金曜日・・・ひだまり喫茶

第3水曜日・・・運動クラブ

第3金曜日・・・ひだまりランチ

皆さん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

7日(水)

10:00～15:00

ビーズ教室、チャーム作り

オリジナル布袋作り

※材料費は実費が必要です



ひだまりランチ

16日(金)

12:00～

200円(一般は300円)

※予約が必要です

運動クラブ

21日(水)

13:30～

セルフボディケア教室

講師：幸重先生

自分でできる整体やストレッチで日々の疲れた体をケアしましょう！！
お友達やご家族など地域の皆さんの参加も大歓迎です！！
※厚手と薄手のタオル、テニスボールをお持ちの方はご持参ください



ひだまり喫茶

9(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

ヨガ教室

14日(水)

13:45～15:00

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



ハロウィンのキャラクター作りを一緒にしませんか！！
参加者にはお菓子をプレゼントします🍬🍡🍩

お知らせ

◇10月1日は宗像コスモス会創立記念日のためお休みします。
◇今月のハンドメイドcafeでは、簡単なビーズのチャームやオリジナル布袋を作ります。
※ビーズ・布袋の材料はこちらで準備します。

