

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。

2025

5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	7	8	9	10
みどりの日	子どもの日	振替休日	レジンフレンズ		ひだまり喫茶	
11	12	13	14	15	16	17
			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
			ビーズ教室			

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

第4水曜日・・ビーズ教室

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！！

ひだまり喫茶

9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

ヨガ教室

14日(水)

13:45～15:00

ヨガで心と体を癒しましょう

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～

メイトム宗像

(ひだまりは13:15出発)

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

ビーズ教室

28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

※材料費は実費が必要です

あなただけのオリジナルアクセサリを作ってみませんか！！

ひだまりのビーズ教室は講師の幸重(NaNaKo)先生を迎えて、毎月第4水曜日に開催しています。

天然石(パワーストーン)でブレスレットやネックレスなど、好みの石や色を選んで、作りたいものを先生のご指導の下作ることができます。

ぜひご参加ください！！
(材料費実費 予約不要)

