

# 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  
7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
			レジン フレンズ ★七夕祭り★			
6	7	8	9	10	11	12
	七夕の日		ヨガ教室		ひだまり 喫茶	
13	14	15	16	17	18	19
			運動クラブ		ひだまり ランチ	
20	21	22	23	24	25	26
			ビーズ教室			
27	28	29	30	31		

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

皆様のご参加をスタッフ一同心よりお待ちしております！！

## ヨガ教室

9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



## ひだまり喫茶

11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

--お知らせ--

## ★七夕祭り★

7/1(火)~7/7(木)  
短冊に願いごとを書いたり、笹かざりを制作したり皆さんで七夕祭りを楽しみましょう。

## 染物にチャレンジ しましう!!

梅雨が明け、暑い夏が来たら、晒(さらし)の生地に簡単な絞り染をしてみませんか。※日程など詳細は、後日お知らせします。

## 運動クラブ

16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!! 今月はバトミントンが趣味のスタッフが参加します。タオルや飲み物等をご持参ください。



## ひだまりランチ

18日(金)  
12:00~  
200円(一般は、300円)  
※予約が必要です

## ビーズ教室

23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



