

ひだまり通信



地域活動支援センターひだまり

NP0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

11月号

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	文化の日				ひだまり 喫茶	
9	10	11	12	13	14	15
			ヨガ教室		ひだまり ランチ	
16	17	18	19	20	21	22
			運動クラブ			
23/30	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日	振替休日	文化祭	ビーズ教室			

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・・・ビーズ教室

第2水曜日・・・ヨガ

第2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

7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

12日(水)

13:45~15:00

ヨガで心と体を癒しましょう

運動クラブ

19日(水)

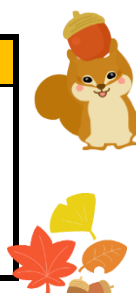
13:30~

【セルフボディケア教室】

講師：幸重先生

場所：ひだまり和室

自分でできる整体やストレッチで日々の疲れたからだをセルフケアしましょう！！
※厚手のタオルと薄手のタオルをご持参ください



ひだまりランチ

14日(金)

12:00~

200円(一般は、300円)

※予約が必要です

ビーズ教室

26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



ひだまり文化祭

11/25(火)~11/29(土)

(29日土曜日は開所)

芸術の秋を

楽しみましょう！

◆出展の受付期限

11/12(水)~11/21(金)

◆出品票に必要事項を記入の上、ご提出ください

たくさんの出展をお待ちしています！！

※出品票はひだまりに準備しています。

※出展の受付期限をお守りください。

※展示スペースが限られるため、出展数の調整をお願いする場合があります。ご了承ください。

◆ビーズ教室は文化祭期間中の11/26(水)に変更します。

