



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)

地域活動支援センターひだまり

〒811-3431 宗像市田熊1-3-48

NPO法人 宗像コスモス会

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。



日	月	火	水	木	金	土
			1 レジンフレンズ	2	3	4
5	6	7	8 ビーズ教室	9	10 ひだまり喫茶	11
12 お花見	13	14	15 運動クラブ	16	17 ひだまりランチ	18
19	20	21	22 ヨガ教室	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

お花見に行ってきました!!



鎮国寺にお花見に行ってきました。桜がとてもきれいで春らんまんでした。



ひだまりランチ

ランチメニュー

- ・ちらし寿司
- ・わかめスープ
- ・自家製ぶんだんジャムのヨーグルト

心を込めて♥手作りしています★
毎月第2金曜日開催

要予約→0940-39-3950



5月のイベント

※感染症対策のために来所時の手洗い、消毒にご協力ください。

レジンフレンズ

1日(水)

12:00~15:30

仲間同士でレジンの小物作りをしています

※材料や道具の提供はしていません

ビーズ教室

8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

※材料費実費が必要です

ひだまり喫茶

10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

運動クラブ

15日(水)

13:30~

ひだまりを13:15に出発します
※体育館シューズ、タオル、飲料をご持参ください

◆日時: 毎月第3水曜日 13:30~

◆場所: メイトム宗像

お友達やご家族など地域の皆さんの参加も大歓迎です!
一緒にバドミントンで汗を流しましょう!

ひだまりランチ

17日(金)

12:00~

200円(一般は300円)
※予約が必要です

ヨガ教室

22日(水)

14:00~15:30

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

お待ちします

