

ひだまりうむ

2025年10月予定表

	月曜日 29	火曜日 30	水曜日 01	木曜日 02	金曜日 03
AM			ひだまりサロン	表現ワーク	ひだまりサロン
PM			ひだマッスル 簡単ストレッチ	ひだまりサロン	クラフトワーク
	06	07	08	09	10
AM	ひだまりサロン	ひだまりラックス アロマの日	ひだまりサロン	★女性限定★ ひだまりサロン	ひだまりサロン
PM	★ひだまりカフェ 茶話会	ひだまりサロン	農業体験 ※事前予約制	ひだまりサロン	クラフトワーク
	13	14	15	16	17
AM	スポーツの日	ひだまりラックス アロマの日	ひだまりサロン	ひだまりピア	ひだまりサロン
PM		ひだまりサロン	ひだマッスル 簡単ストレッチ	ひだまりサロン	ひだまりサロン
	20	21	22	23	24
AM	ひだまりサロン	ひだまりラックス アロマの日	ひだまりサロン	20代・30代限定 ひだまりサロン	ひだまりサロン
PM	★ひだまりスポーツ ボッチャ	ひだまりサロン	農業体験 ※事前予約制	ひだまりサロン	クラフトワーク
	27	28	29	30	31
AM	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりラックス アロマの日	
PM	★ひだまりカフェ 茶話会	読み聞かせボランティア に参加しよう①	ひだマッスル 簡単ストレッチ	ひだまりサロン	

プログラムの時間：午前：9:30～11:30 午後：13:30～16:00

ひだまりサロン

・パソコンを利用したり、雑談したり、テーブルゲームをしたり、自由に過ごせる居場所です。

今月の農業体験 ・10月8日(水)・10月22日(水) 野菜の植え付けと片付けを行います。

※農業体験は事前予約をお願いします。

月曜日午後はピアサポーターがプログラムに参加します！(10/6・10/20・10/27)

10/27(月) 茶話会のテーマ 『 やってみたい事を語ってみよう 』です。

※各プログラムに参加せず、個別に居場所利用することも可能です。

※プログラムは、予告なく変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

ご利用については、

板橋区ひきこもり相談窓口 ☎ 03-6909-6218

までご相談ください

☀ 板橋区居場所支援 🌸 ひだまりうむ

住 所 板橋区成増1-28-14 小倉ビル5階
あい・リンク・プレイス内

開設時間 9:30～16:00(昼休み 12:00～13:00)

交通 東武東上線 成増駅 徒歩3分

東京メトロ副都心線・有楽町線 地下鉄成増駅 徒歩1分

※駐車場・駐輪場はございません。

