

ひだまりうむ

2025年7月予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	30	01	02	03	04
AM		ひだまりラックス アロマの日	農業体験 ※事前予約制	ひだまりサロン	クラフトワーク 七夕飾り
PM		ひだまりサロン	ひだまりサロン	表現ワーク	ひだまりサロン
	07	08	09	10	11
AM	ひだまりサロン	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
PM	★ ひだまりカフェ 茶話会	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	クラフトワーク レジン
	14	15	16	17	18
AM	ひだまりサロン	ひだまりサロン	農業体験 ※事前予約制	ひだまりサロン	ひだまりサロン
PM	★ ひだまりスポーツ 卓上ピンポン	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
	21	22	23	24	25
AM	海の日	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりサロン
PM		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	クラフトワーク レジン
	28	29	30	31	01
AM	ひだまりサロン	ひだまりサロン	農業体験 ※事前予約制	ひだまりサロン	
PM	★ ひだまりカフェ 茶話会	ひだまりラックス アロマの日	ひだまりサロン	ひだまりスポーツ ポッチャ	

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 ・7/2(水)・7/16(水)・7/30(水) ※農業体験は事前予約をお願いします。

ピアサポーター交流 月曜の午後はピアサポーターがプログラムに参加します！（7/7・7/14・7/28）

7/28（月）茶話会のテーマ 『楽しかった思い出』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。