



支援センター「ひびき」 R7 7月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		9:30 外ボラ(教会) 自主活動 or 居場所提供	9:30 みんなで健康ウォーク 自主活動 or 居場所提供	9:30 健康チェック 13:30 体を動かそう(卓球)	9:30 動かす会 13:30 創作活動	お休み
6	7	8	9	10	11	12
お休み	9:30 内ボラ スタッフミーティング 自主活動 or 居場所提供	9:30 クッキング 自主活動 or 居場所提供	9:30 音楽(カラオケ) 自主活動 or 居場所提供	9:30 脳トレ 13:30 卓球	9:30 アーク (未定) フリー	お休み
13	14	15	16	17	18	19
お休み	9:30 内ボラ スタッフミーティング 自主活動 or 居場所提供	9:30 外ボラ(教会) 自主活動 or 居場所提供	9:30 みんなで作ろう 自主活動 or 居場所提供	9:30 お茶に親しむ会 自主活動 or 居場所提供	9:30 アーク (未定) 13:30 ひびき座談会	お休み
20	21	22	23	24	25	26
お休み	祝日：海の日	9:30 外ボラ(地域清掃) 自主活動 or 居場所提供	9:30 みんなで健康ウォーク 自主活動 or 居場所提供	9:30 脳トレ 13:30 書道教室	フリー 13:30 創作活動	お休み
27	28	29	30	31		
お休み	9:30 内ボラ(スリッパ磨き) スタッフミーティング 自主活動 or 居場所提供	フリー	フリー	フリー		

☆クッキングクラブなどの材料費(実費150円以内)がかかるものがあります。実費分については各自負担になります。

☆材料費がかからないプログラムは、途中での参加や出入りも自由ですので、ぜひ参加してみてください。

☆プログラムを変更する場合もございますので、電話でご確認ください。024-522-6886支援センター「ひびき」まで。

☆音楽に親しむ会は、カラオケ、曲ブレ、合奏(合唱)を予定しています。