



# そよかぜ八木通信

(第162号)

## 10月の活動予定



## 9月の活動報告

2日(水) 13:30~14:30 参加費：無料	ストレッチ体操 ゆっくりした呼吸で身体の凝りをほぐすセルフマッサージです。
5日(土) 10:00~15:00 参加費：300円	そよかぜどようび メニュー：秋のお弁当 お弁当を持って河原へ行きます。
9日(水) 13:00~15:00 参加費：300円	ビーズ教室 マクラメ編みネックレス
11日(金) 12:00~13:30 参加費：300円	みんなでランチ メニュー：カレー & ナン & サラダ
16日(水) 13:00~16:00 参加費：100円	オープンカフェ メニュー：芋ようかんの飲み物



9/4(水)ストレッチ体操



↓ 自宅の防災の話をしました。

↓ 文化祭にむけて制作



9/7(土) そよかぜ土曜日



9/11(水)絵手紙教室



9/18(水)オープンカフェ

10月の休所日は、4日(金)、  
24日(木)、29日(火)です。



### ~なんでも相談日~


10月28日(月) 午後1時~午後3時

毎月第4月曜日に南丹市の身体・知的・精神障がい者相談員さんが来られます。費用は無料です。気軽にご相談ください。

そよかぜは障がいのある方の社会参加を応援しています。生きがい活動や交流を通して、お互いを理解し、支え合いの輪が広がればと願っています。皆様のご参加お待ちしております。



# 2024年 **10月** そよかぜ八木予定

 は休所日です。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
やすみ		フリーサロン	ストレッチ <sup>たいそ</sup> 体操 さんかひ: 無料 13:30~14:30	フリーサロン	きゅうしよび 休所日	そよかぜ どようび さんかひ: 300円 10:00~15:00
6	7	8	9	10	11	12
やすみ	フリーサロン	フリーサロン	ビーズ教室 さんかひ: 300円 13:00~15:00	フリーサロン	みんなでランチ ランチ代: 300円 12:00~13:30	やすみ
13	14	15	16	17	18	19
やすみ	スポーツの日	フリーサロン	オープンカフェ さんかひ: 100円 13:00~16:00	フリーサロン	フリーサロン	やすみ
20	21	22	23	24	25	26
やすみ	フリーサロン	フリーサロン	フリーサロン	きゅうしよび 休所日	フリーサロン	やすみ
27	28	29	30	31		
やすみ	なんでも相談日 <sup>そうだんび</sup> さんかひ: 無料 13:00~15:00	きゅうしよび 休所日	フリーサロン	フリーサロン		

- ☆ そよかぜは障がいのある方を対象としています。
- ☆ 利用料は入りませんが、活動内容により実費を頂く場合がございます。
- ☆ 開所時間は午前9:00~午後4:00です。
- ☆ いつでもお気軽にお立ち寄りください。



※ プログラムは予約が必要です。また、予告なく変更する場合がありますので事前にご確認してください。

そよかぜ八木 TEL/FAX:0771-42-5605