



そよかぜ八木通信

(第167号)

3月の活動予定



2月の活動報告

1日(土)
10:00~15:00
参加費：300円

そよかぜ土曜日
メニュー：カレーパン
ポトフ



2/1(土)そよかぜ土曜日

5日(水)
13:30~14:30
参加費：無料

ストレッチ体操
ゆっくりした呼吸法で身体を
ほぐすセルフケアです。



リンパ流し



姿勢の確認

2/5(水)ストレッチ体操

7日(金)
13:30~15:30
場所：そよかぜ日吉
持ち物：タオル

そよかぜ合同企画
『ホーリーバジルを使っ
たハンドマッサージ』
事前予約が必要です



2/7(金)みんなでランチ

12日(水)
13:00~15:00
参加費：100円

絵手紙教室
季節の題材を使った
作品作り



19日(水)
13:00~16:00
参加費：100円

オープンカフェ
メニュー：ぼた餅
飲み物



2/12(水)ビーズ教室

26日(水)
12:00~13:30
ランチ代：300円

みんなでランチ
メニュー：飾りいなり
にゅう麺



2/19(水)オープンカフェ

そうだんび
~なんでも相談日~
3月24日(月) 13:00~15:00
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。



