



そよかぜ八木通信

(第175号)

11月の活動予定



10月の活動報告

1日(土) 10:00~15:00 参加費：300円	そよかぜどようび メニュー：豚まん作り ふわふわ玉子と豆腐の酸 辣 湯
5日(水) 13:30~14:30 参加費：無料	ストレッチ体操 ゆっくり呼吸を整え身体を ほぐすセルフケアです。
12日(水) 13:00~15:00 参加費：100円	絵手紙教室 季節の材料を使った 作品作り
14日(金) 12:00~13:30 ランチ代：300円	みんなでランチ メニュー：天津飯 スンドゥブ風スープ
19日(水) 13:00~16:00 参加費：100円	オープンカフェ メニュー：チーズケーキ 飲み物



10/1(水) ストレッチ体操



10/4(土) そよかぜどようび



10/8(水) ビーズ教室



10/10(金) みんなでランチ



10/15(水) オープンカフェ

今年もプログラムで作った作品を『第29回八木町文化祭』
に展示いたします。ぜひご覧ください。

日時：10月29日(水)～11月3日(月・祝)

場所：八木市民センター3階/研修室1.2

～なんでも相談日～

11月17日(月) 午後1時～午後3時

※11月は第3月曜です。

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。お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。



2025^{ねん}年

そよかぜハ木予定表



きゅうしょび
は休所日です。

にち 日	がつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
						1
						そよかぜ どようび さんかひ えん 参加費: 300円 10:00~15:00
2	3	4	5	6	7	8
きゅうしょび 休所日	きゅうしょび 休所日 ぶんか ひ 文化の日	フリーサロン	ストレッチ ^{たいそう} 体操 さんかひ むりよう 参加費: 無料 13:30~14:30	フリーサロン	フリーサロン	きゅうしょび 休所日
9	10	11	12	13	14	15
きゅうしょび 休所日	フリーサロン	きゅうしょび 休所日	えてがみきょうしつ 絵手紙教室 さんかひ えん 参加費: 100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	きゅうしょび 休所日
16	17	18	19	20	21	22
きゅうしょび 休所日	なんでも相談 ^{そうだんび} 日 さんかひ: むりよう 参加費: 無料 13:00~15:00	フリーサロン	オープンカフェ さんかひ えん 参加費: 100円 13:00~	きゅうしょび 休所日	フリーサロン	きゅうしょび 休所日
23	24	25	26	27	28	29
きゅうしょび 休所日	きゅうしょび 休所日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	フリーサロン	フリーサロン	きゅうしょび 休所日	フリーサロン	きゅうしょび 休所日
30						
きゅうしょび 休所日						

☆ そよかぜは障^{しょう}がいのある方^{かた}を対象^{たいしょう}としています。

☆ 利用^{りよう}料はいりませんが、活動^{かつどう}内容^{ないよう}により実費^{じつぴ}を頂く場合^{いただきあひ}がございます。

☆ 開所^{かいしょ}時間は午前^{ごぜん}9:00~午後^{ごご}4:00です。

☆ いつでもお気軽^{きがる}にお立ち寄り^{たちよ}ください。

※ プログラムは予約^{よやく}が必要です。また、予告^{ひつよう}なく変更^{へんこう}する場合がありますので事前^{よこく}にご確認^{へんこう}してください。

そよかぜハ木 TEL/FAX:0771-42-5605

