

# やきつうしん そよかぜハ木通信

(だい) 第175号

11月の活動予定



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  
スンドウブ風スープ

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

今年もプログラムで作った作品を『第29回ハ木町文化祭』  
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: ハ木市民センター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。

発行日: 令和7年10月20日  
発行元: 南丹市社会福祉協議会  
TEL/FAX: 0771-42-5605



10月の活動報告



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

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年  
ねんや ギ よ て い ひ ゆ う  
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 水	もく 木	きん 金	ど 土
						1
						そよかぜ どようび さんかひ 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 ぶんかのひ 文化の日	フリーサロン	ストレッチ体操 さんかひ むりょう 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	絵手紙教室 さんかひ 参加費:100円 えん 13:00~15:00	フリーサロン	みんなでランチ だい ランチ代:300円 えん 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	なんでも相談日 さんかひ むりょう 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 参加費:100円 えん 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 30	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

☆ そよかぜは障がいのある方を対象としています。

☆ 利用料はいりませんが、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。

や ギ  
そよかぜハ木 TEL/FAX:0771-42-5605

