

やぎつうしん そよかぜハ木通信

(第177号)

はつこうび：れいわねんがつにち
発行日：令和7年12月19日

はつこうもと：なんたんしあかいふくしきょうぎかい
発行元：南丹市社会福祉協議会

ちいきかつどうしえん
地域活動支援センター そよかぜハ木

TEL/FAX: 0771-42-5605



がつかつどうよてい 1月の活動予定



7日(水)
13:30~14:30
参加費：無料

たいそう
ストレッチ体操
ゆっくりした呼吸で身体の凝りを
ほぐすセルフケアです。



12/3(水)ストレッチ体操

10日(土)
10:00~15:00
参加費：300円

そよかぜどようび
メニュー：豆乳キムチ鍋



10日(土)
参加費：無料

かきぞ
書初め
今年の目標を書きます

16日(金)
12:00~13:30
参加費：300円

みんなでランチ
メニュー：ポトフ
チーズパン



12/6(土)そよかぜどようび

21日(水)
13:00~16:00
参加費：100円

オープンカフェ
メニュー：白玉入り水ようかん
のみもの
飲み物



12/10(水)ビーズ教室



ことし
今年も1年お世話になりました。皆様どうぞ健やかに良い
とし
年をお迎えください。



12/17(水)オープンカフェ



そだんび
～なんでも相談日～
1月26日(月) 午後1時~午後3時

まいつきだい げつようび なんたんし しんたい ちてき せいしん
毎月第4日曜日に南丹市の身体・知的・精神
しよう しゃうだんいん こ ひよう
障がい者相談員さんが来られます。費用は
むりょう きがる そよだん
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。
いき生きがい活動や交流を通して、お互いを理解し、
かたしゃかいさんかおうえん
支え合いの輪が広がればと願っています。
みなさま さんかま 皆様のご参加お待ちしております。



2026年

1月

そよかぜハ木予定表

きゅうしょび
休所日です

にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
				1	2	3
		12/27～1/4までお休みとさせて頂きます。		きゅうしょび 休所日	きゅうしょび 休所日	きゅうしょび 休所日
4	5	6	7	8	9	10
きゅうしょび 休所日	フリーサロン	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	きゅうしょび 休所日	フリーサロン	そよかぜ どようび さんかひ 参加費:300円 10:00～15:00
11	12	13	14	15	16	17
きゅうしょび 休所日	きゅうしょび 休所日 せいじんひ 成人の日	フリーサロン	フリーサロン	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
18	19	20	21	22	23	24
きゅうしょび 休所日	フリーサロン	フリーサロン	オープンカフェ さんかひ 参加費:100円 13:00～16:00	フリーサロン	きゅうしょび 休所日	きゅうしょび 休所日
25	26	27	28	29	30	31
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	きゅうしょび 休所日	フリーサロン	フリーサロン	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。

そよかぜハ木 TEL/FAX:0771-42-5605

