



そよかぜ八木通信

(第177号)

1月の活動予定



7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
ほぐすセルフケアです。

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

書き初め
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

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
飲み物

今年も1年お世話になりありがとうございます。
皆様どうぞ健やかに良い
年をお迎えください。

～なんでも相談日～

1月26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。お気軽にご相談ください。

12月の活動報告



12/3(水) ストレッチ体操



12/6(土) そよかぜどようび



12/10(水) ビーズ教室



12/17(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。



2026^{ねん}  ^{がつ} **1月** ^{やぎ} **そよかぜ八木予定表** ^{よていひょう}



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いただきます。			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 ^{たいそう} さんかひ むりよう 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 えん 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 えん 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 ^{そうだんび} さんかひ むりよう 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。

そよかぜ八木 TEL/FAX:0771-42-5605