



## 3月の活動予定



4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 ←

2/4(水) ストレッチ体操



7日(土)  
10:00~15:00  
参加費：300円

そよかぜどようび  
メニュー：お好み焼き  
餅入りみぞれスープ



2/7(土) そよかぜどようび



11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



13日(金)  
12:00~13:30  
ランチ代：300円

みんなでランチ  
メニュー：キッシュと  
餅入りみぞれスープ



2/13(金) 地活合同企画で公演をして下さった三組のボランティアの皆さま、参加者と楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました！



18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



2/18(水) オープンカフェ



2/13(金) 地活合同企画



~なんでも相談日~  
3月23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。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。



ねん 2026年 <sup>が</sup>3月 <sup>やぎよていひょう</sup>そよかぜ八木予定表

 <sup>きゅうしょび</sup>は休所日です

にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
1	2	3	4 ストレッチ <sup>たいそ</sup> 体操 さんかひ むりよう 参加費:無料 13:30~14:30	5 きゅうしょび 休所日	6 フリーサロン	7 そよかぜ どようび さんかひ えん 参加費:300円 10:00~15:00
8 きゅうしょび 休所日	9 フリーサロン	10 きゅうしょび 休所日	11 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	12 フリーサロン	13 みんなでランチ ランチ代:300円 12:00~13:30	14 きゅうしょび 休所日
15 きゅうしょび 休所日	16 フリーサロン	17 フリーサロン	18 オープンカフェ さんかひ えん 参加費:100円 13:00~16:00	19 フリーサロン	20 きゅうしょび 休所日 しゅんぶん ひ 春分の日	21 きゅうしょび 休所日
22 きゅうしょび 休所日	23 なんでも <sup>そうだんび</sup> 相談日 さんかひ:むりよう 参加費:無料 13:00~15:00	24 きゅうしょび 休所日	25 フリーサロン	26 フリーサロン	27 フリーサロン	28 きゅうしょび 休所日
29 きゅうしょび 休所日	30 フリーサロン	31 フリーサロン				

- ☆ <sup>しょう</sup>そよかぜは障がいのある方を対象としています。
- ☆ <sup>りようりよう</sup>利用料はいりませんが、<sup>かつどうないよう</sup>活動内容により<sup>じっぴ</sup>実費を頂く場合がございます。
- ☆ <sup>かいしよじかん</sup>開所時間は午前9:00~午後4:00です。
- ☆ <sup>きが</sup>いつでもお気軽にお立ち寄りください。



※ <sup>よやく</sup>プログラムは予約が必要です。また、<sup>よこく</sup>予告なく<sup>へんこう</sup>変更する場合がありますので<sup>じぜん</sup>事前の確認をお願いします。

そよかぜ八木 TEL/FAX:0771-42-5605