



が つ かつ どう よ て い
7月の活動予定

たい せ う
ストレッチ体操

1 日 (水) 13:30~14:30

さん か ひ む り ょ う
参加費：無料

こ き ょ う と と の か ら だ こ
ゆっくり呼吸を整えて身体の凝りをほぐすセルフケアです

そよかぜどようび

4 日 (土) 10:00~15:00

さん か ひ え ん
参加費：300円

も う こ し め き り き ん
申し込み〆切：7/3(金)

メニュー：ルーローハン

だい こん し ょ う が
大根と生姜のスープ

そよかぜ教室

8 日 (水) 13:00~15:00

さん か ひ え ん
参加費：100円

も う こ し め き り げ つ
申し込み〆切：7/6(月)

け ら っ か ん い ん づ く
消しゴムで落款印作り

オープンカフェ

15 日 (水) 13:00~16:00

さん か ひ え ん
参加費：100円

た な ば た
メニュー：七タキラキラゼリーの飲み物

みんなでランチ

22 日 (水) 12:00~13:30

だ い え ん
ランチ代：300円

も う こ し め き り か
申し込み〆切：7/21(火)

メニュー：ルーローハン

だい こん し ょ う が
大根と生姜のスープ

が つ かつ どう ほう こ く
6月の活動報告



6/3(水) ストレッチ体操



6/6(土) そよかぜどようび



6/10(水) ビーズ教室



6/17(水) オープンカフェ



そ う だ ん び
～なんでも相談日～

が つ に ち げ つ
7月13日(月)

こ こ じ こ こ じ
午後1時～午後3時

まい つ き だ い げ つ よ う び な ん だ ん し
毎月第2月曜日に南丹市の
し ん だ い ち て き せ い し ん し ょ う し ゃ
身体・知的・精神障がい者
そ う だ ん い ん こ
相談員さんが来られます。
ひ ょ う む り ょ う き が る
費用は無料です。お気軽にご
そ う だ ん
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 が い かつ どう こ う り ゅ う
生きがい活動や交流を
と お だ が り か い
通して、お互いを理解し、
さ さ あ わ ひ ろ
支え合いの輪が広がれば
と ね が
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。



ねん 2026年

がっ 7月

そよかぜハ木予定表

きゅうしょび
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 ストレッチ体操 さんかひ むりよう 参加費:無料 13:30~14:30	2 フリーサロン	3 フリーサロン	4 そよかぜ どようび さんかひ えん 参加費:300円 10:00~15:00
5	6	7	8 そよかぜ教室 さんかひ えん 参加費:100円 13:00~15:00	9 きゅうしょび 休所日	10 フリーサロン	11 きゅうしょび 休所日
12	13 なんでも相談日 さんかひ むりよう 参加費:無料 13:00~15:00	14 フリーサロン	15 オープンカフェ さんかひ えん 参加費:100円 13:00~16:00	16 フリーサロン	17 きゅうしょび 休所日	18 きゅうしょび 休所日
19	20 きゅうしょび 休所日	21 フリーサロン	22 みんなでランチ ランチ代:300円 12:00~13:30	23 フリーサロン	24 フリーサロン	25 きゅうしょび 休所日
26	27 きゅうしょび 休所日	28 フリーサロン	29 フリーサロン	30 きゅうしょび 休所日	31 フリーサロン	

- ☆ 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。



※ プログラムは予告 なく変更 する 場合 があります。事前 にご確認 ください。

そよかぜハ木 TEL/FAX: 0771-42-5605