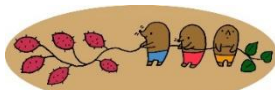




8月・9月の活動報告



から ひや たんたんめん しょうろんぼう
ピリ辛の冷やし担々麺と小籠包

8/26(水)みんなでランチ



こんかい あし ちゅうしん
今回は足を中心にもみほぐしました

9/2(水)ストレッチ体操



ぶんかさい
文化祭にむけて
さくひんづく
作品作り

9/5(土) そよかぜどようび



こしでカゴ作り

9/9(水)そよかぜ教室



9/16(水)オープンカフェ



10月の活動予定



そよかぜどようび

3日(土) 10:00~15:00

参加費：300円

メニュー：ガパオライス
スープ



ストレッチ体操

7日(水) 13:30~14:30

参加費：無料

ゆっくりした呼吸で身体の凝りを
ほぐすセルフマッサージです。

ビーズ教室

14日(水) 13:00~15:00

参加費：300円

秋のアクセサリ作り

オープンカフェ

21日(水) 13:00~16:00

参加費：100円

メニュー：芋ようかん
飲み物

みんなでランチ

28日(水) 12:00~13:30

ランチ代：300円

メニュー：ガパオライス
スープ



予約の日(休所日)

そよかぜにきてみませんか

16日(金) 10:00~15:00

参加費：無料

予約は電話でお願いします

TEL：0771-42-5605

～なんでも相談日～

10月5日(月) 午後1時~午後3時

※10月は第1月曜に開催します

毎月第2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年 **10月** **そよかぜハ木予定表**

 きゅうしよびは休所日です。

にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
				1	2	3
				フリーサロン	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
4	5	6	7	8	9	10
きゅうしよび 休所日	なんでも相談日 さんかひ むりよう 参加費: 無料 13:00~15:00	きゅうしよび 休所日	ストレッチ体操 さんかひ むりよう 参加費: 無料 13:30~14:30	フリーサロン	フリーサロン	きゅうしよび 休所日
11	12	13	14	15	16	17
きゅうしよび 休所日	きゅうしよび 休所日 スポーツの日	フリーサロン	ビーズ教室 さんかひ えん 参加費: 300円 13:00~15:00	フリーサロン	おかいもの ばしょ かめおがほうめん 場所: 亀岡方面 もちもの こづかい 持ち物: お小遣い 13:00~	きゅうしよび 休所日
18	19	20	21	22	23	24
きゅうしよび 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	きゅうしよび 休所日	フリーサロン	きゅうしよび 休所日
25	26	27	28	29	30	31
きゅうしよび 休所日	フリーサロン	フリーサロン	みんなでランチ さんかひ えん ランチ代: 300円 12:00~13:30	フリーサロン	予約の日 そよかぜに きてみませんか きゅうしよび (休所日)	きゅうしよび 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