

ひだまりうむ

2026年1月予定表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
05	06	07	08	09
AM ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりサロン	表現ワーク	クラフトワーク レジン
PM 新年を祝おう ★初釜体験	ひだまりラックス アロマの日	農業体験 ※事前予約制	ひだまりサロン	ひだまりサロン
12	13	14	15	16
AM 成人の日	ひだまりサロン	ひだマッスル 簡単ストレッチ	ひだまりサロン	ひだまりサロン
PM	ひだまりラックス アロマの日	ひだまりサロン	★20代・30代限定★ ひだまりサロン	クラフトワーク 節分飾り①
19	20	21	22	23
AM ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりサロン	クラフトワーク
PM ひだまりスポーツ ボッチャ	ひだまりサロン	農業体験 ※事前予約制	★女性限定★ ひだまりサロン	ひだまりサロン
26	27	28	29	30
AM ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりサロン	ひだまりサロン	クラフトワーク 節分飾り②
PM ひだまりカフェ 茶話会	ひだまりサロン	ひだまり散歩	読み聞かせボランティア に参加しよう④	ひだまりサロン

プログラムの時間：午前：9:30～11:30 午後：13:30～16:00

ひだまりサロン

・パソコンを利用したり、雑談したり、テーブルゲームをしたり、自由に過ごせる居場所です。

今月の農業体験 ・1/7(水)・1/21(水) ※農業体験は事前予約をお願いします。

ピアソポーター交流 月曜の午後はピアソポーターがプログラムに参加します！)

1/26（月）茶話会のテーマ 『 夢を語ってみよう 』

※各プログラムに参加せず、個別に居場所利用することも可能です。

※プログラムは、予告なく変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

ご利用については、

板橋区ひきこもり相談窓口 ☎ 03-6909-6218
までご相談ください

板橋区居場所支援 ひだまりうむ

住所 板橋区成増1-28-14 小倉ビル5階

あい・リンク・プレイス内

開設時間 9:30～16:00(昼休み 12:00～13:00)

交通 東武東上線 成増駅 徒歩3分

東京メトロ副都心線・有楽町線 地下鉄成増駅 徒歩1分

※駐車場・駐輪場はございません。

