

ひだまりうむ

2026年1月予定表

	月曜日 05	火曜日 06	水曜日 07	木曜日 08	金曜日 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。

ピアサポーター交流 月曜の午後はピアサ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。

