



プログラム予定表(令和8年7月)

地域生活支援センター ぱれっと・はだの
奈野市本町2-7-25 ☎0463-71-



(日曜・祝日はお休みです)

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			ピアのつどい 14:00~16:00			
6	7	8	9	10	11	12
		健康相談会 13:00~16:00	太極拳 14:00~15:00			
13	14	15	16	17	18	19
	ピア相談会 13:30~15:30		セルフケアの部屋 13:30~14:30			
20	21	22	23	24	25	26
		ダンス教室 14:00~15:00	サロンdeおしゃべり 13:30~15:00		サロンdeおしゃべり特別版 13:30~15:00	
27	28	29	30	31		
	女性だけの井戸端会議 14:00~15:00	美化活動 14:00~15:00	たまり場forYouth 14:00~15:00			

フリースペース 予約不要のプログラム オープンスクエア(地域活動支援班の職員は不在の日になります) 予約が必要なプログラム ピア活動

【お知らせ】

<外出プログラム>

外出プログラムに関しては、最少催行人数(3名)に満たない場合、中止となります。ご了承ください。

<月曜日のオープンスクエア>

この日は地域活動支援担当職員の出勤がありません。登録者の皆さん向けの場所の開放のみになりますので、ご了承ください。

<フリープログラム>

7月のフリープログラムはお休みします。

<太極拳>

太極拳のプログラムでは、練功(れんこう)という中国の体操を行っています。

<フリースペース更新手続き>

2026年度の継続利用につきまして、改めて登録手続きが必要になります。

☆簡単な面談を行い、継続登録とさせていただきます。随時登録はできますので、ご連絡ください。



プログラムの参加は、フリースペースに登録している方が対象です
見学もできますので、ご興味ある方はご連絡ください



令和8年7月 プログラム一覧

健康相談会

管理栄養士による健康相談です
8日(水) 13:00~16:00

※要予約 定員3名

太極拳

9日(木)

14:00~15:00

※要予約 定員8名

ゆったりとした服装・動きやすい

靴で、水分を忘れずに!

市民ボランティアによる心と身体を
整えるプログラムです



ピア相談会

14日(火)

13:30~14:30 座談会 ※予約不要

14:30~15:30 個別相談 ※要予約

座談会は、気軽にみんなでおしゃべりする時間
です。ご参加、お待ちしております♡



セルフケアの部屋

16日(木) 13:30~14:30

※要予約 定員8名

僧侶のボランティアさんより「らく座」について
教えていただく予定です

*らく座: 初心者でもできる足を組まない座禅



ダンス教室

22日(水)

14:00~15:00

※要予約 定員8名

動きやすい服装と靴で、水分を忘れずに!

市民ボランティアによる

ダンスプログラムです

サロンdeおしゃべり

23日(木) 13:30~15:00

特別版25日(土) 13:30~15:00

予約不要

お茶を飲みながら、次回以降のフリープロ
グラムの計画も検討します

今月は特別版として、お試して2回開催し
ます。奮ってご参加ください!



女性だけの井戸端会議

28日(火) 14:00~15:00

※要予約 定員3名

※定員に満たない場合に限り、

当日参加受け付けます(先着順)

女性だけなので、家事についての悩みを
話したり、女性特有の事柄も話したりし
ています

女性の皆様、ぜひご参加ください!

美化活動

29日(水) 14:00~15:00

予約不要

猛暑・雨天の場合は

フリースペース清掃

4月に植えた多肉植物の
手入れをしましょう!



たまり場forYouth

30日(木) 14:00~15:00

予約不要

18歳から39歳の方が対象です

お茶をしながらのんびり過ごしましょう

*別途チラシ参照



原則予約が必要です!

毎月最終週の火曜以降予約受付

但し祝日の場合は翌日以降!

予約が必要無いものもあります。

この表でご確認ください。

電話: 0463-71-5720 地活班

mail:voicepeer.hadano@gmail.com

メールの場合は表題にプログラム名を記載

申し込みの締切:

締め切りがある場合⇒記載通り

締め切りが無い場合⇒前日

定員に達している場合は締め切り前でも

お断りする場合あり。定員に満たない時

当日でも参加できるプログラムあり