

令和8年度 さわやかサロンのご案内



【時 間】13：30～15：00（毎週火曜日）

【会 場】さわやか会館 3階多目的室(音楽の日は第1研修室)

♥ おしゃべりしたり、からだを動かしたり、お出かけしたりの気楽な会です。
精神科通院中の方、人中出现るのが苦手な方など一度寄ってみませんか？
生活のしづらさや困りごとなどがありましたら随時ご相談ください。

月	日	内 容
4	7	レクリエーション
	14	さわやか会
	21	さわやか体操
	28	さわやか会
5	12	さわやか会
	19	歯について（歯科衛生士の話）
	26	音楽を楽しもう♪(第1研修室)
6	2	レクリエーション
	9	さわやか会
	16	ピアサポーターとの交流
	23	さわやか会
	30	絵を描こう
7	7	音楽を楽しもう♪(第1研修室)
	14	さわやか会
	21	レクリエーション
	28	さわやか会
8	4	音楽を楽しもう♪(第1研修室)
	18	レクリエーション
	25	さわやか会
9	1	音楽を楽しもう♪(第1研修室)
	8	さわやか会
	15	さわやか体操
	29	絵を描こう

月	日	内 容
10	6	レクリエーション
	13	さわやか会
	20	栄養士の話
	27	さわやか会
11	10	音楽を楽しもう♪(第1研修室)
	17	さわやか体操
	24	さわやか会
12	1	さわやか会
	8	音楽を楽しもう♪(第1研修室)
	15	レクリエーション
	22	さわやか会
1	5	さわやか会
	12	音楽を楽しもう♪(第1研修室)
	19	お楽しみ会
	26	絵を描こう
2	2	音楽を楽しもう♪(第1研修室)
	9	さわやか会
	16	レクリエーション
3	2	さわやか体操
	9	さわやか会
	16	ピアサポーターとの交流
	23	さわやか会
	30	絵を描こう

♠実施内容が変更になる場合があります。

♠さわやか会は「地域活動センターサマーハウス」の協力を受けて実施しており、レクリエーションや創作活動、勉強会などをおして交流しています。
さわやか会の内容のお問い合わせは、サマーハウス（☎0857-36-1151）まで。

お問い合わせ 鳥取市保健所心の健康支援室
国府町総合支所市民福祉課
福部町総合支所市民福祉課

☎0857-22-5616
☎0857-30-8654
☎0857-30-8664