

令和 8 年度



な んびょうカフェ



病名に関係なく参加できて、一緒に話せる仲間がいて、ホッとできる場所です。
お気軽にご参加ください。お待ちしております！

5月のご案内

とき 5月28日(木) 13:30~15:30

ところ サンシップとやま5階 難病相談・支援センター会議室

ミニ講座 「椅子座禅のはなし」

- ✿ いつでもどこでも誰でもできる「椅子座禅」を紹介します！
- ✿ 一緒に、リラックスして、ゆったりと座り、身体と呼吸の調和をゆっくりと感じてみましょう！



お茶をしながら「おしゃべり会」

【参加申込み】 電話またはメールにてご連絡ください。



<今後の予定>

	【日程】	【内容】	【備考】
R8	6月27日(土)	短歌教室 (講師:富山県歌人連盟)	
	7月25日(土)	「知っておきたい漢方のはなし」(講師:薬剤師)	【Zoom】※1
(第3)	9月17日(木)	ミニ講座「ハンドセラピー”こむぎん”づくり」	
	10月24日(土)	「防災のはなし」(講師:防災士)	
	11月28日(土)	「アートセラピー」(講師:アートセラピスト)	
(第2)	12月12日(土)	クリスマス会(演奏会やプレゼント交換)	※2
R9	3月25日(木)	ミニ講座「知ってお得なテーブルマナー」	

- ★ この事業は患者有志と共に開催しています。秘密は守ります。
- ★ ミニ講座は患者有志が担当します。その後、お茶をしながら「おしゃべり会」をします。
- ※1 Zoom参加ご希望の方は、メールでの事前申し込みが必要です。Zoom参加のID、パスコードは後日改めてメールで送付します。
- ※2 クリスマス会は、各自500円相当のプレゼントを持参ください。

〒930-0094 富山市安住町 5-21 サンシップとやま 5 階
富山県難病相談・支援センター
TEL : 076-432-6577
Email : nanbyo@wel.pref.toyama.jp

