

○・・・みによんちお休み **2025年4月予定表（障がい者地域活動支援センターみによんち）**

日	月	火	水	木	金	土
		1 焼き鳥定食	2 天津飯 買い物の日 13:00~15:30	3 ミシンの日 花見	4 カラオケの日（みによ） 揚げ出し豆腐 	5
6	7 ミシンの日 焼きそば	8 魚の定食 運営会 13:30~	9 水彩画教室  13:30~14:30 カレーの日	10 ミシンの日 茶わん蒸し定食	11 誕生日会 	12
13	14 ミシンの日 八宝菜定食	15 焼きめし	16 うどんの日  (天ぷら)	17 ミシンの日（創作活動） みによんち喫茶 肉じゃが定食	18 当事者研究 オムライス定食	19
20	21 ミシンの日 皿うどん	22 グランドゴルフの日 14:00~15:00 おでん定食	23 カレーの日  図書館の日 10:30~11:45	24 ミシンの日 クリームシチュー定食	25 餃子定食	26
27	28 ミシンの日 天井	29 昭和の日	30 パスタの日  温泉の日  13:00~15:30			



所在地 三木市緑が丘町西4丁目8-9
 電話 0794-60-4504
 開催日 月曜日~金曜日 休日:土・日・祝日・お盆・お正月
 時間 9:00~16:00
 利用料は無料 但し、昼食・調理実習・ふれあい喫茶は実費¥200です

対象者 精神障害者 知的障害者等
 要介助の方は対応することが出来ません
 通所地域 三木市とその周辺の地域
 運営主体 NPO法人 あすてる
 どなたでも 見学 来所歓迎です