

○・・・みによんちお休み  
**2024年5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
ゴールデンウィーク(5/1~5/6)			1	2	3	4
					建国記念日	みどりの日
5 子供の日	6 子供の日振替	7 ざるそば定食	8 カレーの日 買物の日 工賃日	9 ミシンの日（創作活動） ちらし寿司 運営会 13:30~	10 カラオケ（バンバン） おでん定食	11
12	13 ミシンの日 焼きめし	14 バーベキュー大会	15 水彩画教室 うどんの日	16 ミシンの日 そうめん みによんち喫茶 13:30~15:00	17 オムライス定食 バトミントン・卓球 13:00~15:00	18
19	20 ミシンの日 魚の定食	21 親子丼 グランドゴルフの日 14:00~15:00	22 冷麺の日	23 ミシンの日（創作活動） 肉じゃが定食	24 誕生日会	25 あんのん会 13:30~
26	27 ミシンの日 酢豚定食	28 温泉の日 13:00~15:00 天ぷら定食	29 カレーの日	30 ミシンの日（創作活動） 図書館の日 ポトフ定食	31 当事者研究 13:30~15:30 白身魚のあんかけ	



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