

参加者募集

予約優先

こうち難病相談支援センターでは、手芸や吹矢、手話などを楽しみながら、ほっと一息...♪リラックスしていただくため「ほっとサロン」を広く県民のみなさまに向けて、毎月2回開催しています。癒しと憩いを目的とする、のんびりとした集まりです。どなた様もお気軽にお越しください。

開催時間は、全日程 13:30～15:30 です（入退室自由）

※尚、準備の都合上、事前にご予約いただけますと幸いです。
(諸事情により内容を変更する場合がございます。ご了承ください。)

10/14 (土) 多肉植物寄せ植え



● 多肉植物の育て方やいろいろなアレンジ方法をご紹介します。あなただけの作品を作ってみませんか

参加材料費：無料

10/28 (土) 初級手話教室



難易度

★☆☆☆☆

● 未経験の方向けの内容です

参加費：無料

11/11 (土) 栄養に関するおしゃべり会



● 食べ合わせや栄養、食事に関する話ならなんでも、栄養士さんと自由に話しに来てください

参加費：無料

11/25 (土) スポーツ吹矢



● 血行がよくなり、ゲーム感覚で心身を鍛えられます。年齢に関係なく手軽に楽しめるスポーツです

参加費：無料

12/9 (土) リースづくり



● クリスマス用、お正月用、どちらでもオリジナルな作品を作ってみませんか

参加材料費：無料

12月第4土曜日はお休みです



こうち難病相談支援センター 088-855-6258

〒780-0062

ホームページ

受付時間 月-土（祝祭日を除く）

高知市新本町1丁目14-6 1階

kochi-nanbyoshien.com

9:30～17:15