



令和8年6月 浜田市青少年サポートセンター発行



いよいよ梅雨のシーズンがやってきました。肌寒かったり蒸し暑かったりと、なかなか体が慣れません
が、皆様いかがお過ごしでしょうか？この時期の「体が重いな」「朝起きにくいな」は、気圧の変化によ
り、自律神経がびっくりしているサインなのだそうです。体からのSOSを見逃さないよう、そんなときは
無理せず休息をとりましょう。どんよりとした曇り空を見ると、気持ちも沈みがちになりますが、梅雨時
期ならではの雨音に耳を傾けたり、読書を楽しんだりお昼寝をしたり…自宅でもできる気分転換を探して
みましょう。



6月の教室・クラブ



読書会

6月4日(木)
時間：14:00～15:00

スイーツ教室

フィナンシェ

6月11日(木)
時間：14:00～15:30

書き方クラブ

6月19日(金)
時間：14:00～15:00

料理教室

揚げ出し豆腐

6月23日(火)
時間：10:00～12:00

パソコン教室

6月25日(木)
時間：14:00～16:00

折り紙クラブ

夏のリース作り

6月30日(火)
時間：14:00～15:30

さつまいもの苗植え体験

～屋外活動～

皆さん、運動不足になってはいませんか？
土に触れ自然に触れて、体を動かし、心も体もリフレッシュしましょう！！11月の収穫をお楽しみに！！

6月16日(火)

時間 12:50 までに青サポ集合

※雨天の場合は6月18日(木)に延期します。

場所：金城町久佐 佐々岡さん宅

参加費：無料

持ち物：水筒・帽子・タオル・長靴

※活動しやすい服装で参加してください。



～支援員より本の紹介～

毎月開催している読書会から、
おすすめの本を紹介します。



涙の箱 ハン・ガン 評論社

2024年にノーベル文学賞を受賞したハン・ガンが描く、大人のための童話。すぐに涙を流す『涙つぼ』と呼ばれる子供と、いろいろな涙を集めて旅する不思議な男の物語。二人は『純粋な涙』を探しながら、悲しみを乗り越え、生きていくための光に気づく…大人にだからこそ沁みる、優しい物語です。

教室・クラブは予約制です。各教室の1週間前までに25-0985にお電話ください

青サポ教室・ 青サポクラブ



の予定

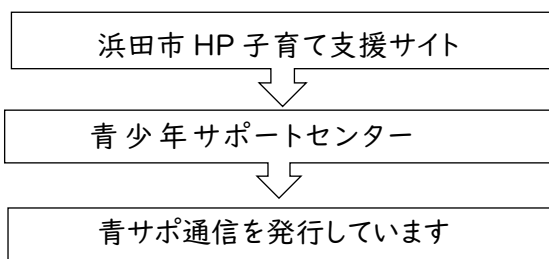
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3	4	5
			読書会 14:00～15:00	
8	9	10	11	12
			スイーツ教室 14:00～15:30	所内会議の為、 居場所利用は 10時半からです。
15	16	17	18	19
	さつま芋苗植え体験 13:00～15:30 (12:50 集合)		さつま芋苗植え体験 予備日	書き方クラブ 14:00～15:00
22	23	24	25	26
	料理教室 10:00～12:00		パソコン教室 14:00～16:00	
29	30			
	折り紙クラブ 14:00～15:30			

- * 料理教室・スイーツ教室は、マスク・エプロン・三角巾を持参してください。
- * スポレクや屋外活動には、動きやすい服装で参加してください。

◎ 浜田市役所北分庁舎の2Fを居場所として、平日の9:00～16:30まで利用できます。

パソコン、電子ピアノも自由に利用できます。
青サポ教室や青サポクラブの時間帯で教室に参加しない場合は、利用できる場所が限られますので
ご相談ください。

◎ 青サポ通信は、浜田市のホームページから
もご覧いただけます。



浜田市教育委員会 学校教育課
青少年サポートセンター

〒697-0027 浜田市殿町22番地
浜田市役所北分庁舎 2F

相談専用フリーダイヤル **0120-783-419**

TEL:0855-25-0985

FAX:0855-24-1080

E-mail: support@city.hamada.lg.jp

