

## アクセス方法

### ここいこ直江 周辺地図



〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江 4837

障がい者地域活動支援センター ここいこ直江

### 自家用車

国道9号線「直江」交差点から  
北へ100メートル。

看板が目印



障がい者地域活動支援センター  
(出雲市委託事業)

# ここいこ 直江

## ご利用あんない



OPEN  
MON-FRI  
10:00-16:00

### まずはお気軽にご相談ください

社会福祉法人 桑友(そうゆう)

〒699-0501 島根県出雲市斐川町学頭 1625-4

(代)電話(0853)72-7200 FAX(0853)72-7201

<http://www.soyu.or.jp/>

## CAFE



## ここいこの 使い方

■家の外に出ることにチャレンジしたい！  
ここいこに自分のペースで通うことからゆっくりはじめられます

■仕事や事業所が休みの時にふらっと立ち寄れます

■話を聞いてほしいとき、グチをこぼしたいとき、気軽に話しに行けます

■お金をかけずに過ごせる場所、時間をつぶせる場所です

■家でやっている趣味の手芸、時々場所を変えてここいでやると、気分転換になって楽しいです

■少し困っているとき、悩んでいるとき、相談できます

このように、**ここいこ**は誰もが気軽に利用できる場所です

## プログラムの ご紹介

### ここいこ<sup>キッチン</sup>Kitchen

一緒にワイワイお昼ご飯を作り、  
皆で楽しくいただきます

\*毎月第1水曜日 11:00-12:30

\*参加費：材料費を参加人数で割った金額  
(200円以下)

\*桑友(学頭)から送迎あります

### 手しごと<sup>ティ</sup>day

手しごとしながら、お喋りも楽しみます

気分で手しごとはお選びいただけ、ご自身の手しごとをご持参いただくのもOKです

\*毎月第3火曜日 13:00-15:00

\*桑友(学頭)からの送迎はありません

### ここいこ直江

開所日 月曜日～金曜日  
※祝日はお休みです  
開所時間 10:00～16:00

### ここいこ<sup>カフェ</sup>CAFÉ

簡単なおやつを皆で一緒につくり、お喋りしながらいただきます

\*毎月第3金曜日 14:00-15:30

\*参加費：材料費を参加人数で割った金額  
(200円以下)

\*桑友(学頭)から送迎あります

### サロン

その時に集まった仲間とゲームをしたり、お喋りをしたり、いつもより少し賑やかに楽しみます

\*第1、3木曜日 13:00-15:00

\*途中参加もできます

\*費用はかかりません

\*桑友(学頭)からの送迎あります

※ここいこ Kitchen、ここいこ CAFÉは  
2日前までに申し込みが必要です

※日にちの変更をする場合がありますので、参加を希望される場合はご確認ください

※プログラムのない日は、ゆったりのおんびり過ごしていただけます