

2  
21 (土)

## しげちゃんち ～障害のある子どもと その家族みんなで楽しもう～

障害のある子どもやそのきょうだい児が、遊びを通して様々な体験や交流ができ、障害のある子を持つ保護者同士も情報交換や相談し合える場所を目指しています。

日時 2月 21 日 (土) 14 時～ 15 時 30 分

場所 正和隣保館

参加費 無料

内容 ハンディキャップヨガ

講師 はなまるキッズこうち

対象 18 歳未満の障害のある子どもやそのきょうだい児・保護者

申込 必須

定員 20 名程度

※子どもだけの参加はできません。

主 催 (特非) じんけんネットすくも

後 援 宿毛市

問 手代岡児童館 ☎ 66-0756

(土・日・祝日を除く 9 時～ 17 時)

LINEでの  
申し込みも  
受け付けます。



2  
21 (土)

## ゆめ・スマイルイベント 折り紙で遊ぼう！

折り紙を使って色々な遊びをします。

折ったり、切ったり、貼ったり、自分だけの作品を作ろう！

日時 2月 21 日 (土) 10 時～ 12 時

場所 宿毛市交流複合施設さくら

参加費 無料

主 催 NPO 法人ゆめ・スマイル

後 援 宿毛市

問 ゆめ・スマイル

☎ 090-4780-5706

LINEでの  
申し込みも  
受け付けます。



2  
22 (日)

## すくもグラベル ウィンターライド 2026

宿毛市総合運動公園をスタートし、橋上町、山奈町、四万十市をコースとして一部林道を走り抜けるサイクリングイベントです。

日程 2月 22 日 (日)

※道路の交通規制はしません。

問 生涯学習課 ☎ 62-1245



2  
21 (土)

2  
21 (土)

2  
21 (土)

## こども食堂 ゆめ

ゆめ・スマイルイベントの後、バイキングを予定しており、希望者には弁当販売もあります。

日時 2月 21 日 (土) 11 時 30 分～

場所 宿毛市交流複合施設さくら

【2月のメニュー】

・菜の花寿司 ・味噌汁 ・一口カツ

・ポテトサラダ ・筑前煮風

・スィートポテト ・フルーツ

※アレルギー対策はしていません。

※いただいた食材を使用します。

※メニューを変更する場合があります。

料金 ●バイキング

・未就学児 無料

・高校生以下 100 円

・大人 300 円

●お弁当

・大 300 円

・小 200 円

予約 お弁当のみ要予約

主 催 こども食堂ゆめ

後 援 宿毛市

問 こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529