

趣味活動&体験交流 コンパッション

時間を忘れて夢中になれること、こころが元気になれる時間を見つけてみませんか

| R6年 8月 | | 群馬県の広域的居場所づくり事業 主会場：前橋市総合福祉会館（日吉町 2-17-10） | | 定員 | 申込 持ち物 (費用：無料) |
|--|----------------|---|---|----|---|
| 7/30 火 | 1:30~ ~3:30 | 2階 第2集会室 | 作業（チラシ入力等、筆記等） 座談会 | | ●筆記用具 ○ノートPC（お持ちの方） |
| | 3:45 ~4:00 | 構内 北西入口花壇 | 花壇作業 水やり 花柄摘み 草取りなど | | ●軍手 ●水分補給用飲料 ※動きやすい服装 |
| 8/6 火 | 2:00 ~4:00 | 2階 第2集会室 | パソコン講座 ※ご自宅からオンライン参加希望の方は、 Wi-Fi環境をご確認のうえ、事前にお申し込みください | 10 | ノートパソコン 筆記用具 |
| 20 火 | 1:30 ~3:00 | ① 2階第2集会室 | コミュニケーション講座（SSTでやってみよう） ① 「さわやか自己表現」 社会福祉士 | 10 |  8月詳細・申込 おまとめQR |
| | | ② 2階第1集会室 | ② 談話室（コンパッション） | 10 | |
| 3:10 ~4:00 | ③ 2階第2集会室 | ③ 個別面談（事前予約制） | 1 | | |
| | ④ 2階第1集会室 | ④ フリータイム | 15 | | |
| 31 土 | 2:00 ~2:50 | 2階 いきいき談話室 | 「運動」で ココロとカラダを動かそう 理学療法士 | 20 | ●体の下に敷くバスタオル、または ヨガマット ●運動できる服装 （ジーンズやベルトのあるズボン は避ける） ●汗拭きタオル ●水分補給用飲料（熱中症 対策のため、講座中にも水分補給 を行います / 館内自販機有） ○筆記用具（講座時メモ用） |
| | | | 「自宅で一人のできる 器具のいらない 簡単 筋トレ体験講座」 | | |
| | | | 「運動不足のための 30分間運動体験」 普段動かしていない関節や筋肉を ゆっくり十分動かしてみましょ | | |
| | 3:00 ~3:30 | | | | |
| 9月予定： 3火.作業&談話室 10火.パソコン 17火.コミュニケーション 24火.臨床美術 28土. 午前午後 調理 | | | | | |

| その他の活動 | 内容 | 持ち物など | |
|---------------------|--|--|--|
| 8/27 火 2:00~4:00 | 寄せ植えづくり 総合福祉会館2階造形創作室 お申し込み期限：8/20までに下記メール・電話まで | ●作業しやすい服装 ●薄手ビニール手袋 ●持ち帰り用ビニール袋 ※材料費実費 2,500円 | |
| 前橋市 総合福祉会館 | ①会館利用日：花壇整備・水やり等 ②利用日以外：週1回、曜日を決めて行える方 | ●作業しやすい服装 ●軍手 ●水分補給用飲料 | 前日までに ボランティア保険加入が必要です 参加希望の方は 事前にご相談ください。 |
| 市内公園 花壇作業 | 月1回、公園指定日 午前中2時間程度 一般ボランティアの方と一緒に、園内花壇作業を行います | | |
| 準備作業等 | 随時：資料印刷・資料綴じ等、チラシ作成等 | | |



コンパッションは、青壮年のみなさまのココロとカラダの元気を応援しています

【お問い合わせ お申し込み】

✉ katudo.compassion@gmail.com

☎ 090-7884-7275（月～土：9:00～18:00）（①氏名 ②年齢 ③希望日・内容をおしらせください）