



令和6年度 ねすと♪たまゆら ～4月と5月の予定～

	活動内容（第2・4火曜 14時～16時）	準備するもの
4月9日（火）	自己紹介・活動の話し合い ☆4月は年度はじまり。改めて自己紹介をします♪ ☆やってみたい活動を話し合います。 聞いているだけの参加も大丈夫です(^^♪	
23日（火）	春日公園へ春を感じに行こう ☆フリースペースに集合し、春日公園へ散歩に行きます。 ☆雨天の場合は室内でカードゲームなどをやります。	
5月14日（火）	軽運動、身も心もリフレッシュ!! ☆動きやすい服装で、来てください。 体ほぐしをしましょう。	
28日（火）	調理実習 ☆何を作るかは、皆の希望を聞いて、決めます。 ☆材料は、こちらで準備しますので、手ぶらで来てください。	

*プログラムの内容は、変更になる可能性があります。詳細はスタッフまでお尋ねください。

☆『休憩スペース』を作りました。自分の体調に合わせて、休憩してください。

☆初めての参加希望の方は、事前に面接をさせていただきます。まずセンターにお問い合わせください。

☆プログラム内容により、マスクの着用にご協力をいただくことがあります。

発行：福岡県ひきこもり地域支援センター ねすと♪たまゆら（精神保健福祉センター内）

☎092-582-7530

（受付時間：平日 9:00～17:00 ※祝日を除く）

