

2025 年 4 月		群馬県広域的居場所づくり委託事業 主会場：前橋市総合福祉会館（日吉町 2-17-10） 対 象：概ね中学生以上の青壮年、及びご家族等		定員	申 込 持ち物 (参加費：無料)
8 火	2:00 ～4:00	2 階 第 2 集会室	パソコン体験講座 会場参加 / オンライン参加 ※オンラインでは、画面、音声 Off でも参加可能です。 前日迄に、お申し込みの方へ参加情報をご連絡します。	10	会場：ノートパソコン 筆記用具 オンライン：Wi-Fi 環境をご確認の上、4/5 迄にお申し込みください。
12 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 ひとりで自宅のできる 器具のいらない 「簡単！ 筋トレ体験講座」	20	○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 (講座中にも水分補給できるように。館内自販機有) ○筆記用具（講座時メモ用）
	3:00 ～3:30		「運動不足解消のための 30 分間運動体験」 日頃あまり動かしていない関節や筋肉を、 ゆっくりしっかり動かしてリフレッシュしてみませんか。 各自、体力に合わせて参加できます。		
15 火	① 1:30 ～3:00 ② 3:15 ～4:05	2 階 子育て研修室	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」 (グループでの学びと対話の時間) ② ☆彡 個別にお話したい方	①当日参加可 ②※	対象：概ね 20 歳以上の方、及びご家族 ○筆記用具 ②※ 要 事前申し込み
	④ 2:00 ～2:50 ⑤ 3:00 ～3:50	New☆彡 2 階 日常生活動作訓練室	こころのいばしょ（傾聴の時間） ③☆彡 個別にお話したい方 ④☆彡 個別にお話したい方	1 1 ※	対象：概ね 13～20 歳の方、及びご家族 ※ 要 事前申し込み
22 火	1:50～ ～4:30	2 階 造形創作室 	スマイルアート (臨床美術体験講座) 「花文字アート」 花の名の文字に、色を描き加えて抽象絵画を描きます。美術経験が無い方も参加できます。 (当日の様子で参加したい方も、事前にご相談ください)	10 先着順	○食品トレイ 22×14 cm 大程×2 枚 (白/使用済みをよく洗って) ○ミニイーゼル (お持ちの方) ○水分補給用飲料
29 火	10:00 ～3:00	2 階 調理実習室	調理体験「手伸ばしピザ」 フードコーディネーター 調理師 小麦粉からこねて生地を作り、4 種類のトッピングのピザを作ります。調理経験が少ない方も一緒に作ってみませんか	10 先着順	○エプロン ○頭部を覆う布 ○作業時水分補給用飲料

5 月予定：6(火祝) お休み、10(土) 運動、13(火)パソコン、20(火)SST/傾聴、27(火)独自活動 寄せ植えづくり

その他の活動	内容	
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 ※ボランティア保険未加入の方は、1 週間前迄にご相談ください。
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	

*** 時間を忘れて夢中になれること、ココロがなごむ時間を見つけてみませんか ***

【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年代 ③希望日・内容をメッセージ等でお知らせください)