

2025 年 5 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）
10 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。		
13 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。
20 火	① 1 : 30 ～3 : 00	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」 （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 ※ 事前申し込み
	② 3 : 15 ～4 : 05				
	③ 2 : 00 ～2 : 50		こころのいばしょ（傾聴の時間） ③☆彡 個別にお話したい方	1	
	③ 3 : 00 ～3 : 50	2 階 日常生活動作 訓練室	④☆彡 個別にお話したい方	1 ※	対象：概ね 13～20 歳の方、 及びご家族 ※ 事前申し込み

6 月：3(火) 談話室、10(火)PC、14(土)運動、17(火)SST（グループワーク）/傾聴（個別）、24(火)臨床美術

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 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	
	随時：資料印刷・資料綴じ等、チラシ作成等	 @IBASYO_COMPASSION
事業外活動		
5/27(火) 前橋市 総合福祉会館	寄せ植え体験：初夏の草花で寄せ植えづくり はじめての方も参加できます。 事業外活動のため、材料費は実費です。	持ち物：●薄手のビニール手袋、●持ち帰り用ビニール袋 （4.5リットル大）1 枚、●作業しやすい服装、靴 材料費：容器有 3,000 円内、容器無 2,000 円内

＊ ＊ ＊ 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）