

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、こころがなごむ時間を見つけてみませんか

R7年 10月		群馬県の広域的居場所づくり事業 主会場：K'BIX まえばし福祉会館（日吉町 2-17-10）		定員	申込 持ち物 (費用：無料)
7 (火)	1:45 ~3:15	道の駅まえばし赤城 (田口町 36) 2階会議室 (フードコートの上階)	ヘアケア講座・・・現役美容師さんによるお話とデモ・・・ 「頭皮&髪を健康に保つコツ」 ●シャンプーのしかた ●ドライヤーの使い方 ●血行改善のための肩～頭部のマッサージ 等 https://forms.gle/H2HWPdfpsL8WvB9g9	20 ○	フェイスタオル ※当日状況で参加したい方もご相談ください。 
11 (土)	2:00 ~3:30	群馬県 社会福祉総合センター (新前橋町 13-12) 7階 体育室	「運動」でココロとカラダを動かそう 理学療法士 簡単！ 筋トレ体験講座 ポッチャボールを使った運動 終了後～4:15 フリータイム (自由参加) 	当日 参加 ○	●屋内用運動靴または靴底の汚れを落とした運動靴 ●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 ●筆記用具（必要な方、講座時メモ用）
14 (火)	2:00 ~4:00	2階 第2集会室 またはオンライン参加	パソコン講座 会場参加/オンライン参加 身近なパソコン操作を体験してみませんか。 オンラインでは、画面、音声 OFF でも参加可能です。お申し込みの方へ参加情報をご連絡します。	10	ノートパソコン 筆記用具 ※ノートパソコンをお持ちでない方はご相談ください。 ※オンライン：Wi-Fi環境をご確認の上、10/11迄に下記メールアドレスにお申し込みください。
21 (火)	1:30 ~3:00 3:15 ~4:00	2階①②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」 ② 談話室	当日 参加 ○	筆記用具 ※対象： 概ね 20歳以上の方、ご家族
	2:00~ 3:00 ~4:00	3階③④第2控室	③ 個別相談（事前予約制） ④ 個別相談（事前予約制）	1 1	※対象： 中高生年代以上の方、ご家族。
28 (火)	2:00 ~ 3:00 ~4:00	北西入口花壇 2階 第2集会室	花壇花植え（天候により延期となる場合があります） 花壇花植え 談話室 自由にお過ごしください。	当日 参加 ○	●動きやすい服装 ●水分 ※ボランティア保険未加入の方は、1週間前迄にご連絡ください。
11月予定：4(火)パソコン 11.(火)談話室 18(火)コミュニケーション・グループ/個別傾聴 22(土)運動体験 25(火)臨床美術					

その他の活動	内容	
K'BIX まえばし福祉会館	①会館利用日：花壇整備・水やり等 ②活動日以外：週1回程、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、一週間前までにご相談ください。
市内公園 花壇作業	月1回、公園指定日 午前中 2時間程度 公園内の花壇作業等ボランティアに参加しています。	
活動準備作業	随時：資料印刷、資料綴じ、チラシ作成等	



@IBASYO_COMPASSION

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）