



2026年10月～12月 活動案内

対 象：中学生以上～青壮年、およびご家族等

参加費：無料

2026年10月

火曜日	土曜日
# # 29	# # # 3
# # 6	# # # 10
談話室（フリースペース） K' BIXまえばし福祉会館 2階 第2集会室	
# # 13	# # # 17
若者の「こころば」 K' BIXまえばし福祉会館 2階 第2集会室	
# # 20	# # # 24
壮年の「こころば」 K' BIXまえばし福祉会館 2階 第2集会室	運動とボッチャ 県勤労福祉センター 体育館
# # 27	# # # 31
K' BIXまえばし福祉会館 ① PC同好会 2階 第2集会室 ② 個別傾聴/相談 3階 第2控室	

＊自宅以外で過ごしてみる時間、家族以外の人と同じ空間で過ごしてみる場、嫌ではなくいられるところ、なんとなく関心が持てること、自分の楽しみやフレッシュできることなど等を見つけてみませんか＊



「運動でココロとカラダを動かそう」 2：00～3：30

10/24 運動とボッチャ

2026 運動

11/28 簡単筋トレ体験講座＆運動不足解消のための運動体験

「こころのいばしょ（個別にお話したい方）」

10/27. 11/24. 12/22.各1名/事前申込

① 1：30～2：30 ② 3：00～4：00

<https://forms.gle/gYs557SWpQoxpboR6>

2026 傾聴



2026年11月

火曜日	土曜日
# # 3 休み	7
# # 10	14
若者の「こころば」 （花壇花植え/談話室） K' BIXまえばし福祉会館 2階 第2集会室	
# # 17	21
ここサポ養成研修 K' BIXまえばし福祉会館 2階 視聴覚室	
# # 24	28
K' BIXまえばし福祉会館 ① PC同好会 2階 第2集会室 ② 個別傾聴/相談 3階 第2控室	運動体験 K' BIXまえばし福祉会館 2階 いきいき談話室

「ここサポ養成研修」定員20名/事前申込

11/17(火) 1：45～4：00

「心のサポーター養成研修」厚生労働省事業 2026.ここサポ

「ここサポ養成事業」は身近な人や家族等のこころのサポートをする「心のサポーター」を、地域住民の方々に広げる取り組みです。誰もが暮らしやすい地域共生社会に向けて、コンパッションスタッフと一緒に、「ここさぽ」を学んでみませんか。

<https://forms.gle/Q8i2ggmkrZ2gaQUg6>

「そば打ち体験」12/12（土）10：00～2：00

定員12名/事前申込

<https://forms.gle/csrrfngAxH9cvRnk8>

詳細は、1か月前頃フォームにご案内予定です。

2026 料理



2026年12月

火曜日	土曜日
# # 1	5
寄せ植え体験/自主活動 K' BIXまえばし福祉会館 2階 造形創作室	
# # 8	12
PC同好会 県生涯学習センター 4階 第4研修室	調理と試食会 午前午後 K' BIXまえばし福祉会館 2階 調理実習室
# # 15	19
壮年の「こころば」 K' BIXまえばし福祉会館 2階 第2集会室	
# # 22	26
K' BIXまえばし福祉会館 ①若者の「こころば」 2階 第2集会室 ②個別傾聴/相談 3階 第2控室	

＊寄せ植え体験 12/1(火) 2：00～4：00

～ハンギングバスケット作り～ 自主活動：材料費実費

定員10名/事前申込

<https://forms.gle/6mcyvcd5Hjn598WZ>

2026 寄せ植え



会場 K' BIX まえばし福祉会館 前橋市日吉町 2-17-10
群馬県生涯学習センター 前橋市文京町 2-20-22
群馬県勤労福祉センター 前橋市野中町 361-2

お申し込み・お問い合わせ 任意団体 コンパッション

✉ katudo.compassion@gmail.com

☎ 090-7884-7275 月～土、日祝を除く 9：00～18：00

メッセージをお願いします/氏名またはニックネーム、年齢、内容