

青壮年のココロとカラダの元気を応援する居場所 「コンパッション」 任意団体

手作業等、今まであまり関心がなかったことでも試しに行ってみると、

意外と作業に集中し、日頃の不安等から離れてホッとできる場合があります。

カラダを動かすと、ココロが元気になるホルモンが出て、気持ちが穏やかになる効果があります。

趣味活動や体験交流を通して、時間を忘れて夢中になれることや

こころが元気になれる時間を見つけてみませんか。

■ 活動日・主な活動会場

火曜日（毎週）午後、土曜日（月1回程度）

前橋市総合福祉会館（前橋市日吉町 2-17-10）など

■ 主な趣味活動や体験講座

- ・パソコン（地域支援者） ・料理（スタッフ等） ・臨床美術（臨床美術士） 等
- ・運動（筋トレ、ウォーキング、ポッチャ等/講師：理学療法士等）
- ・コミュニケーション・個別相談（SST/講師：社会福祉士等）
- ・談話室（スタッフもと看護師・介護支援専門員、もと介護福祉士等。）

■ ボランティア活動

- ・前橋市総合福祉会館 花壇作業
- ・市内公園花壇 作業ボランティアへの参加など

*** 関心のある方は、お気軽にご参加ください***

- ・コロナ渦やそれ以前から、また最近になって、自室や家での生活が主体となっている方、
外出や人に会うことに緊張や不安がある等の方
- ・少しずつ外出したり人に会ったり、何かしてみたいと思う方
- ・自粛生活を乗り越えて、社会参加ができるようになってきた方等

（リフレッシュ/継続的な活動の応援）

※青壮年を応援したいご家族等

みなさまのお越しをお待ちしています

令和6年度「群馬県ひきこもり支援のための広域的居場所づくり」委託事業（参加費 無料）

【お問い合わせ お申し込み】

✉ katudo.compassion@gmail.com

☎ 090-7884-7275（月～土：9：00～18：00）お電話はすぐにお受けできない場合があります。

メッセージや、ショートメールでご連絡をお願いします。（①氏名 ②年齢 ③希望日 ・内容をおしらせください。）