

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、ここがなごむ時間を見つけてみませんか

R6年 12月	群馬県の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）		定員	申込持ち物 （費用：無料）
7 土		群馬県 社会福祉 総合センター 7階 体育室 	20	●運動できる服装（ジーンズやベルトのあるズボンには避ける） ●運動靴（泥汚れは落として来館してください） ●水分補給用飲料（講座中に水分補給できるよう準備ください/館内自販機あり） ●汗拭きタオル ●筆記用具（適宜、メモ用） ※ 今回、バスタオルやヨガマットは不要です。
	2:00 ～2:50	「運動」で ココロとカラダを動かそう 理学療法士 最近、身近に耳にする筋トレは、睡眠の質を高める、アンチエイジング、疲れにくくなる、ダイエット、不安感を軽減する、等々の効果があります。自宅でする簡単な運動の方法を見て、聴いて、体験してみませんか。		
	3:00 ～3:30	「簡単！筋トレ体験」 講話/簡単な筋トレ体験 「運動不足解消のための 30分間運動体験」 自分の体力に合わせて、お手本の動作を真似てみよう		
10 火	2:00 ～4:00	2階 第2集会室 パソコン体験 会場参加 / オンライン参加 ※オンラインでは、画面、音声 Off で参加できます。 前日に、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、12/7 迄にお申し込みください。
17 火	1:30 ～3:00	2階 第2集会室 2階 第1集会室 コミュニケーション体験（SST でやってみよう） ①「さわやか自己表現」 社会福祉士 ② 談話室	当日参加可	 12月詳細・申込
	3:10 ～4:00	2階 第2集会室 2階 第1集会室 ③ 個別相談（事前予約制） ④ 談話室		
24 火	1:30 ～4:00	2階 調理実習室 プチスイーツ作り	15	○エプロン ○三角巾（頭髪を覆うもの） ○作業中水分補給用飲料
1月予定： 7(火)臨床美術、 14日パソコン、 21(火)コミュニケーション、 28(火)作業&談話室				
その他の活動	内容		持ち物など	
12/3 火 2:00～4:00	ハンギングバスケット作り 前橋市総合福祉会館 2階 造形創作室 ピオラ苗で春まで楽しめる半球形の寄せ植えを作ってみませんか。男女問わず初心者の方も制作できます。お申し込み：下記メール・電話まで：10名（先着順） ※ 材料費： ●容器持参の方：2,500円 ●容器購入の方：3,000円		●薄手ビニール手袋、 ●持ち帰り用ビニール袋（45ℓ2枚） ●水分補給用飲料 ●エプロン又は汚れてもよい服装	
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		 @IBASYO_COMPASSION	●作業しやすい服装 ●軍手 ●水分補給用飲料 ※ ボランティア保険加入が必要です。 参加希望の方は事前にご相談ください。
市内公園 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花壇作業を行います			
準備作業など	随時：資料印刷・資料綴じ等、チラシ作成等			

コンパッションは、青壮年のココロとカラダの元気を応援する居場所づくりを行っています

【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）