

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、ころがなごむ時間を見つけてみませんか

R8 年 1 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）
6 (火)	1:30 ～2:00	北西入口花壇	花壇の手入れ（荒天時変更）除草・水やり等	当日参加 ○	○動きやすい服装 ○軍手又は薄手 ビニール手袋 ○水分補給用飲料
	2:15 ～4:00	2 階 第 2 集会室	談話室（自由にお過ごしください）		
13 (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 ※オンライン：Wi-Fi 環境をご確認の上、1/10 迄にお申し込みください。
20 (火)	1:30 ～3:00 3:15 ～4:00	2 階①②第 2 集会室 3 階③④第 2 控室	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 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
24 (土)	2:00 ～3:30	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 簡単！ 筋トレ体験講座	当日参加 ○	○体の下に敷くバスタオルまたはヨガマット ○水分補給用飲料 ○汗拭きタオル○筆記用具（適宜 講座時メモ用） ●（ジーンズやベルトのあるズボンとは避けて）運動できる服装でお越しください。
	終了後 ～4:30		参加者フリータイム（自由参加）		
27 (火)	2:00 ～2:20 2:30 ～3:30 終了後 ～4:15	2 階 視聴覚室	座談会 with ぐんま若者サポートステーション ① サポステ紹介 会場 および ※オンライン 画面 Off の参加も OK！ ② サポステスタッフさんとの座談会 / 会場のみ サポステスタッフさんとの和やかな座談会を予定しています 終了後、参加者フリータイム（自由参加）	※ 当日参加 ○	サポステ対象年齢 15～49 歳の方、ご家族、関心のある方 ※ 「サポステ紹介」オンライン希望の方は、1/24 迄にメール申込（氏名又はニックネーム、年齢、居住市名をお知らせください。）後日、参加 URL をご連絡します。

2 月予定： 3 火.談話室 10 火.パソコン 14 火.筋トレ 17 火.コミュニケーション.グループ / 傾聴.個別 24 火.視聴会

その他の活動		内容	
K'BIX まえばし 福祉会館	準備作業	随時： 資料印刷、資料綴じ、チラシ作成等	ご協力いただける方
	花壇 作業	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。	



! @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・内容をお知らせください）