

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

| R8 年 2 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） |
|-------------|---------------|--|--|---------------|--|
| 3 (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 | ○動きやすい服装 ○軍手又は薄手 ビニール手袋 |
| | 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） | 参加 ○ | ○水分補給用飲料 |
| 10 (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、2/7 迄にお申し込みください。 |
| 14 (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 簡単！筋トレ体験講座 理学療法士 | 当日 | ○ヨガマットまたは体の下に敷く バスタオル |
| | 終了後 ～4:30 |  | フリータイム （自由参加） | 参加 ○ | ○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は避けて）運動できる服装 |
| 17 (火) | 1:30 ～3:00 | ①② 2 階第 2 集会室 | コミュニケーションの時間（グループ） ① 「さわやか自己表現」 談話室 | 当日 参加 ○ | 筆記用具 ※対象： 概ね 20 歳以上の方、ご家族 |
| | 3:15 ～4:00 | ③④ 3 階第 2 控室 | こころのいばしょ（個別） ③ 傾聴の時間（事前予約制） ④ 傾聴の時間（事前予約制） | 1 1 | ※対象： 中高生年代以上の方、ご家族 |
| 24 (火) | 2:00 ～4:00 | 2 階 視聴覚室 | 鑑賞会 詳細は、後日ご案内します。 | 当日 参加 ○ | ○水分補給用飲料 |

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

| その他の活動 | | 内容 | |
|---------------|----------|--|--|
| K'BIX まえばし | 準備作業 | 随時： 資料印刷、資料綴じ、チラシ作成等 | |
| 福祉会 館 | 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。 | |



! @BASYO_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）