

趣味活動＆体験交流 コンパッショーン

時間を忘れて夢中になれる事、ここがなごむ時間をみつけてみませんか

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	○ ○	○ ○	○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)			
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	○ ○	○ ○	○ヨガマットまたは体の下に敷く バスタオル ○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
	終了後 ～4:30		フリータイム (自由参加)			
17 (火)	1:30 ～3:00	①②	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」	○	○	筆記用具 ※対象： 概ね20歳以上の方、ご家族
	3:15 ～4:00	2階第2集会室	談話室			
	1:30～ 3:00 ～4:00	③④	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)			※対象： 1 中高生年代以上の方、ご家族 1
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。		○	○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 / 倾聴.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	隨時： 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

* * コンパッショーンは、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)