



2026年7月～9月 活動案内

対象：中学生以上～青壮年、ご家族等

参加費：無料

7月	若者の「こころば」 K'BIXまえばし福祉会館 2階 視聴覚室	11 運動体験 県社会福祉総合センター 7階 体育室
14	PC同好会 群馬県生涯学習センター 4階 第4研修室	18
21	館外活動（予定）	25
28	K'BIXまえばし福祉会館 ① 「ここサポ養成研修」 2階 視聴覚室 ② 個別傾聴/相談 3階 第2控室	1

◆運動でココロとカラダを動かそう

①7/11. ②8/22. ③9/26. 2：00～4：00

講師：理学療法士

持ち物：共通：○水分補給用飲料 ○汗拭きタオル

※運動ができる伸縮性のある服装でお越しください。

①のみ：屋内用運動靴（靴底を拭いた運動靴）

② ③：ヨガマット（またはバスタオル）

<https://forms.gle/zoRmrefeTiZ4hBSp7>



2026 運動

◆こころのいばしょ（個別傾聴/相談）

7/28. 8/25. 9/29. 定員各1名/事前申し込み

① 1：30～2：30

② 3：00～4：00

<https://forms.gle/gYs557SWpQoxpboR6>



2026 傾聴

8月	若者の「こころば」 K'BIXまえばし福祉会館 2階 第2集会室	11 調理と試食会 K'BIXまえばし福祉会館 2階 調理実習室
18	館外活動	22 運動体験 K'BIXまえばし福祉会館 2階 いきいき談話室
25	K'BIXまえばし福祉会館 ① PC同好会 2階 第2集会室 ② 個別傾聴/相談 3階 第2控室	29

◆ここサポ養成研修 定員20名/事前申し込み

～「心のサポーター養成研修」厚生労働省事業～

7/28(火) 2：00～4：15（途中休憩）

正しい知識と理解に基づき、傾聴を中心に、身近な人の心をサポートする「心のサポーター（ここサポ）」を日本全国に広げる取り組みです。コンパッションスタッフと一緒に、「ここさぽ」学んでみませんか。共通研修90分と選択研修30分を受講の方には、後日「認定証」が発行されます。<https://forms.gle/Q8i2ggmkrZ2gaQUg6>



2026.ここサポ

◆体験と試食会～作って食べよう～

8/11（火祝）10：00～2：00（3：00）

定員12名/事前申し込み

<https://forms.gle/S94827g3nkTvPEAJ9>

内容：1か月前フォーム参照



2026.8.料理

9月	若者の「こころば」 K'BIXまえばし福祉会館 2階 第2集会室	5
8	PC同好会 県生涯学習センター 4階 第4研修室	12
15	壮年の「こころば」 K'BIXまえばし福祉会館 2階 第2集会室	19
22	休み	26 運動体験 K'BIXまえばし福祉会館 2階 いきいき談話室
29	K'BIXまえばし福祉会館 ① 談話室 2階 第2集会室 ② 個別傾聴/相談 3階 第2控室	3

会場	
K'BIX まえばし福祉会館	前橋市日吉町 2-17-10
群馬県生涯学習センター	前橋市文京町 2-20-22
群馬県社会福祉総合センター	前橋市新前橋町 13-12

お申し込み・お問い合わせ	
任意団体 コンパッション	
✉ katudo.compassion@gmail.com	
☎ 090-7884-7275 月～土、日祝を除く 9：00～18：	