

丹波市子ども・若者サポートセンター

# 居場所カレンダー

## 2024年10月

開所時間：10:00～16:00

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 居場所 休み	3 ストレスリ ラット 	4	5 居場所 休み
6 日曜開所	7 メイクセラピー 	8 自由に絵 を描こう	9 居場所 休み	10 午前、閉所 午後の出張居場 所(春日)のみ	11	12 居場所 休み
13 居場所 休み	14 ハッピーカ スタ 	15 CRAFT	16 居場所 休み	17 コミュニケー ション プログラム	18 福祉ネイル 	19 土曜開所
20 居場所 休み	21 カラセリ ー 	22 自由に絵 を描こう	23 居場所 休み	24 午前、閉所 午後 センター (香良) 開所	25	26 土曜開所 卓球 
27 居場所 休み	28	29 マインド フルネス 	30 ランプシェ ード作り	31		

### 出張居場所

※出張居場所開催時間中はセンターは閉所となり、現地での出張居場所のみとなります。  
送迎希望の方はご相談ください。

10月10日(木) 出張居場所(柏原)  
13:30～15:30  
春日住民センター  
**10月は中止です。**

### 相談

居場所開所日に相談を受け付けています。

- ◆ LINE
- ◆ メール
- ◆ 電話相談
- ◆ 訪問相談

自分に合った方法で、お気軽にご連絡ください。

丹波市子ども・若者サポートセンター  
丹波市氷上町香良42

TEL: 0795-86-7101 mail: plat01@nexsta.jp

# 丹波市子ども・若者サポートセンター 令和6年9月活動報告



笑いヨガ♪  
みんなで笑っ  
てストレス  
解消です



団子作り  
美味しい月見団  
子を頂きました

就労きっかけ  
作り事業に参加  
しました



男女問わず人気の  
福祉ネイル



6月の陶芸教室  
で作った陶器が  
仕上がりました！



CRAFT  
家族学習会を  
開催しました



## 令和6年10月の予定

日付	時間	活動名	内容
3日(木)	13:30~ 14:30	ストレスマネジメント	不安・イライラ・モヤモヤ、気持ちとの上手な付き合い方を学びます。
7日(月)	13:00~ 15:30	★メイクセラピー	心理カウンセリングの技法を取り入れたメイクアップ技法できれいになってみませんか？
8日(火)	13:30~ 15:30	自由に絵を描こう	色んな画材で自由に絵を描いてみよう！
14日(月)	13:30~ 15:30	ベビークステラ作り	お菓子作り♪ たこ焼き機でベビークステラを作ります！
15日(火)	14:00~ 15:30	クラフト	本人との良い関係を作る関わり方を学ぶ、家族・支援者のための勉強会です。
17日(木)	13:30~ 14:30	コミュニケーションプログラム	コミュニケーションのポイントを学ぶプログラム。はじめて参加される方もお気軽にどうぞ。
18日(金)	13:30~ 15:30	★福祉ネイル	ネイルをして気分を上げたり、ハンドマッサージをして気持ちをリラックスさせてみませんか？
21日(月)	13:30~ 15:30	★カラーセラピー	選んだ色で心の状態が分かります。
22日(火)	13:30~ 15:30	自由に絵を描こう	色んな画材で自由に絵を描いてみよう！
26日(水)	13:00~ 15:30	卓球	みんなで卓球を楽しみましょう。
29日(火)	13:30~ 14:30	マインドフルネス	瞑想を通して呼吸法や五感を使う体験をしてみよう
30日(水)	13:30~ 15:00	ランプシェード作り	紙を切り抜いて、オリジナルランプシェードを作ります！

★印は予約推奨もしくは要予約です！ 詳細は開所時間にお問い合わせください。