

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11月

開所時間：10:00～16:00

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 居場所 休み	2 土曜開所
3 居場所 休み	4 ラップシート 作り 	5 自由に絵 を描こう	6 居場所 休み	7 午前、閉所 午後 センター (香良) 開所	8 さつま芋の 茶巾絞り作り	9 土曜開所 卓球 
10 居場所 休み	11 メイクセラピー 	12 風船バレー 	13 居場所 休み	14 午前、閉所 午後出張居場 所(春日)のみ	15 さつま芋の 茶巾絞り作り	16 居場所 休み
17 居場所 休み	18 福祉ネイル 	19 自由に絵を描こう CRAFT	20 居場所 休み	21	22 コミュニケーション プログラム	23 居場所 休み
24 日曜開所	25	26 ストレス マネジメント	27 居場所 休み	28 午前、開所 午後出張居場所 (柏原)・ヨガ	29 新十扇 	30 居場所 休み

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。

11月14日(木)
13:30～15:30
春日住民センター

11月28日(木)
13:30～15:30
柏原住民センター
※ヨガを開催します

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10月活動報告

コミュニケーション
プログラム
『みんなで話し合って
高い塔を作ろう!』

ストレスマネジメント
ストレスの適切な
対処法を学びました

笑いヨガ
笑って健康に!
ストレスも解消です

ベビーカステラ作り♪
たこ焼き機で
屋台気分を味わいました

福祉ネイル
綺麗になって、
心も癒されます

令和6年11月の予定

日付	時間	活動名	内容
4日(月)	13:30~ 15:30	ランプシェード	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。
5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!
8日(金)	13:30~ 15:30	さつま芋のお菓子	お菓子作り♪ 旬のさつま芋を使ってお菓子を作ります!
9日(土)	13:00~ 15:30	卓球	みんなで卓球を楽しみましょう。
11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?
12日(火)	13:30~ 15:30	風船バレー	風船のような柔らかいボールでバレーボールを楽しみましょう。
15日(金)	13:30~ 15:30	さつま芋のお菓子	お菓子作り♪ 旬のさつま芋を使ってお菓子を作ります!
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?
19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。
19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!
22日(金)	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。
26日(火)	13:30~ 14:30	ストレスマネジメント	気持ちとの上手な付き合い方を学びます。
28日(木)	13:30~ 15:30	ヨガ (出張居場所柏原)	出張居場所(柏原住民センター)でヨガをします。動きやすい服装で昼食は軽めにしてお越しく下さい。
29日(金)	13:30~ 15:00	新十扇 (しんとうせん)	扇を投げて的を狙います!

★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。