

「丹波市地域つながりセンター ここから」

居場所カレンダー 2026年9月

開所時間：10:00～16:00



日	月	火	水	木	金	土
		1 ※ネイル受付開始	2 居場所 休み	3	4	5 土曜開所 カラオケ
6 居場所 休み	7	8 ネイル	9	10	11	12 居場所 休み
13 居場所 休み	14	15 家族茶話会	16	17 クッキング	18 マインドフルネス	19 居場所 休み
20 居場所 休み	21 祝日開所 箱庭療法	22 祝日開所 eスポーツ	23 祝日開所 CRAFT家族学習会	24 ここから保健室 メタバース	25	26 居場所 休み
27 居場所 休み	28 就活特別 プログラム @ハートフルかすが	29	30	1	2	3

＼おしらせ／

8月より、自宅へのお迎えの最終時間を
13:30とさせていただきます。
またセミナー等の予定や、スタッフの勤
務状況により送迎をお断りする場合もご
ざいます。
ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

＼おしらせ／

福祉ネイル（事前予約制）

お電話やLINEなどで事前連絡ください

- 受付開始：9/1（火）10:00～
- 定員：10名（定員になり次第受付終了）

※施術時間は申し込み順ではありません
※ご希望の時間をお受けすることはできません
（施術時間を確認されたい方は、当日の
10:00以降にお問い合わせください。）

丹波市地域つながりセンター ここから

丹波市春日町黒井1519-1
電話：0795-86-7101
Mail:tamba.kkkkr@gmail.com



心理相談・キャリア相談
その他お問い合わせは
こちらへ



pick up photo

8/21 (金)
ここから恒例の
「かたくりの虹」を
開催しました

2026年8月活動報告

マエストロ足立さん、福祉ネイルの大西さん・蓮池さんが来て下さり、イベントを盛り上げてくださいました。



今月も工作やeスポーツ、カラオケなどの恒例イベントや、家族会など、たくさんの方にセンターを利用していただきました。



2026年9月の予定

日にち	時間	活動名	内容
5日(土)	13:30~15:30	カラオケ	歌う人、聴く人、リズムを取る人・・・ストレス発散しましょう！
8日(火)	13:30~15:30	★福祉ネイル	ネイルやハンドマッサージでリラックスしませんか？
15日(火)	14:00~15:30	★家族茶話会	家族が気軽にゆっくりと話せる茶話会です。
17日(木)	13:30~15:30	クッキング	今回はクレープを作ります。エプロン・三角巾持参をお願いします♪
18日(金)	13:30~15:30	マインドフルネス	心身に多くの好影響をもたらすマインドフルネスを体験しましょう。
21日(月)	13:30~15:30	★箱庭療法	箱庭で自分の内面を表現する心理療法です。1人30分 5名まで。
22日(火)	13:30~15:30	eスポーツ	みんなでTVゲームを楽しみましょう！
23日(水)	13:30~15:30	★CRAFT家族学習会	ご本人との関わり方を学ぶ、家族の勉強会。気軽に話せる場です。
24日(木)	13:00~16:00	★ここから保健室	ご本人やご家族の、「こころ」や「からだ」の悩み事や気になることを相談できます。
	14:00~15:00	★メタバース居場所	ネット仮想空間で交流を楽しみませんか？
28日(月)	13:30~15:00	就活特別プログラム	さんだ若者サポートステーションより講師をお招きし、就職活動のヒントになるお話を聞きます。

★は要予約です。詳細は開所時間中にお問い合わせください。

おし5せん

9/28 (月)

今月の就活プログラムは、さんだサポステとコラボの特別回です。
(ハートフルかすがにて開催)。詳しくは別リーフレットをご確認ください。