



## 令和7年 ねすと♪たまゆら ～10月と11月の予定～

	活動内容（第2・4火曜 14時～16時）	準備するもの
10月14日（火）	<b>芸術の秋</b> ☆ YouTubeで音楽又はお勧めの本を紹介。 日ごろ聞いている音楽や読んでいる本など、お勧めの娯楽を参加者で紹介し、情報交換します。	
10月28日（火）	<b>リクエストデイ</b> ☆ 参加者から楽しみたいメニューを10月14日のフリースペースで決める予定です。	
11月11日（火）	<b>食欲の秋～簡単デザート～</b> ☆ 家でも簡単に作れるデザートを作ります。 何を作るかは、参加者の意見も聞きながら決める予定です。	
11月25日（火）	<b>散策</b> ☆ この頃は、随分涼しくなっているかな・・・。 冬のおとずれを感じに近くを散策します。 歩くと身体もポッと暖くなり、心身ともにリフレッシュできますね。	

\*プログラムの内容は、変更になる可能性があります。気になる方はスタッフまでお尋ねください。

☆『休憩スペース』もあります。自分の体調に合わせて、休憩してください。

☆初めての参加希望の方は、事前に面接をさせていただいております。  
まず、センターにお問い合わせください。

☆プログラム内容により、マスクの着用にご協力をいただくことがあります。

発行：福岡県ひきこもり地域支援センター ねすと♪たまゆら  
(福岡県精神保健福祉センター内)

☎092-582-7530

(受付時間：平日 9:00～17:00 ※祝日を除く)

