



令和7年度 ねすと♪たまゆら ～2月と3月の予定～

	活動内容（第2・4火曜 14時～16時）	準備するもの
令和8年 2月10日（火）	<u>マイバレンタインデー</u> ☆ 自分のご褒美にチョコを使用した簡単なお菓子を 作ります。どんなお菓子を作るのかはお楽しみに。	
2月24日（火）	<u>テーマトークまたはカードゲーム</u> ☆ その日の参加者でしたい方を決めます。 ほのぼのと一緒に楽しむ時間になればと思います。	
3月10日（火）	<u>ひな祭りカップ ～卓球～</u> ☆ 今年度2回目の卓球です。経験者、初心者誰でもOK。 時々本気に、時々スローに打って、身体を動かしましょう。	
3月24日（火）	<u>1年間の振り返り（開花状況により桜見）</u> ☆ 今年度の活動を振り返ります。 毎年、桜の開花時期が早くなっていますね。 開花していたら、春日公園まで散歩も考えています。	

*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、マスクの着用に御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)

