



令和8年度 ねすと♪たまゆら ～4月と5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 4月14日（火）	自己紹介、今年度計画確認、春日公園散策 ☆8年度の始まりです。自己紹介をします♪ ☆楽しい活動等、自由にお話します。 聞いているだけの参加も大丈夫です(^_^♪ 陽気が良ければ、春日公園にもお出かけかも。	
4月28日（火）	手作業（切手、タオル切り） ☆ハサミで募金用の古切手や布きん用のタオル切りを します。ほのぼのと楽しむ時間になればと思います。	
5月12日（火）	新緑カップ ～卓球大会～ ☆ 動きやすい服と靴でお越しください。 シングルやペアを組み、軽く身体を動かします。 見ているだけでもOKです。	
5月26日（火）	調理実習 ☆ 何を調理するかは、皆さんの希望を聞いて決めます。 材料は、こちらで準備しますので、手ぶらでお越し ください。	

*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。

☆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。

☆『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。

☆ 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)

