



令和8年度 ねすと♪たまゆら ～6月と7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 6月9日（火）	創作活動 ～アロマワックスサシェ～ ① ☆ふんわりとお花の香りがするサシェづくりをします。 簡単にできますので、自分の一品をつくりませんか。	
6月23日（火）	春日公園散策・ストレッチ ☆ みんなで近くの公園まで散策します。 お家で出来るストレッチにもトライ。	飲み物 帽子等の暑さ 対策を
7月14日（火）	創作活動 ～アロマワックスサシェ～ ② ☆ 6月9日の続きをします。①で作成できた方は、別の デザインを作成します。 素敵な一品が出来ると良いですね。	
7月28日（火）	調理実習 ～夏のデザートづくり～ ☆ 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)

