



令和6年度 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8日（火）	音楽鑑賞 + お楽しみ ☆ゆったりと音楽を聴きながら、ゲームでもいかがですか？	お気に入りのCDがあればお持ちください
10月22日（火）	コミュニケーションのコツを学ぶ ☆口下手でOK！でも少しコミュニケーションの苦手を克服したいあなたへ	
11月12日（火）	茶道の日 ☆おいしいお菓子を食べながら、なんちゃって茶道に挑戦。	
11月26日（火）	散策 ☆今年の秋の紅葉はどうでしょうか 秋を感じに出かけましょう！	動きやすい 服装、飲み物

*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』を作りました。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。

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)

