



令和7年 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
6月10日（火）	創作活動（パズル他） ☆一緒に少し多いピースのパズルに挑戦！ 楽しみながら、完成に向けて少しずつチャレンジしましょう。	
6月24日（火）	創作活動 ☆9月の敬老の日に向けてプレゼントを作る予定です。 どんなものを作るかは、事前に皆さん一緒に考えます。	
7月8日（火）	ストレッチ・軽運動 ☆ジメジメした季節は、ストレッチで身体と心のストレッチ！皆さんでリフレッシュしましょう。	動きやすい服装、飲み物
7月22日（火）	調理実習 ☆ 美味しくて簡単に作れるものを調理する予定です。 自分たちで作って一緒に食べるのも、美味しいものです(#^.^#) 材料はこちらで準備しますので、手ぶらで来所してください。	

＊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。

☆『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)

