

# フリースペース利用のご案内

たくさんの人とかかわることにまだまだ抵抗のある人、どこか行きたいけれど、行く場所がなくて困っている人など、たくさんの人に気軽に利用していただけたらと思っています。

フリースペースでは…

- ☆利用可能時間内であれば、自分の好きなことをして過ごすことができます。
- ☆自分が言いたくないこと、やりたくないことはいつでもパスすることができます。
- ☆好きなときに入って、好きなときに出て行くことができます。



【利用可能時間】 毎週火曜・木曜10時30分～14時30分(12時00分～13時00分は除く)

※原則、毎月5回目の火曜・木曜はお休み

【場 所】 ホッとサポートふくい(福井県総合福祉相談所内)

〒910-0026 福井県福井市光陽2丁目3-36

## 令和6年度 活動日

- …午後は体育館で活動します。上履きを持参してください。(午前中は通常通り)【第4火曜午後】
- …午前だけの活動になります。【毎月第3火曜日】
- …13:00～15:00「レレレの会」(午前中は通常通り、原則第4木曜午後)。みんなでゲームをしたり、話し合いをしたりいろいろな活動に取り組みます。年3回程度、所外にて体験学習を企画しています。

## 令和6年度の開催予定日

4月							5月							6月							7月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
8	9	10	11	12	13	14	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
15	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
22	23	24	25	26	27	28	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31						
29	30																										

  

8月							9月							10月							11月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30					

  

12月							1月							2月							3月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
						1	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
2	3	4	5	6	7	8	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
9	10	11	12	13	14	15	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
16	17	18	19	20	21	22	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	24	25	26	27	28	29	30				
23	24	25	26	27	28	29																					
30	31																										

\*変更となる場合があります。2つの会が開催される日もあります(第3金曜日等)

フリースペースを利用希望の方は

ホッとサポートふくいまでご連絡ください。

その他、分からないことがあれば気軽にお尋ねくださいね♪



# 福井県ひきこもり地域支援センター

## ○ フリースペース

たくさんの人とかかわることにまだまだ抵抗がある人、どこか行きたいけれど、行く場所がなくて困っている人など、たくさんの人に気軽に利用していただけたらと思っています。

フリースペースでは…

- ・利用可能時間内であれば、自分の好きなことをして過ごすことができます。
- ・好きなときに入って、好きなときに出て行くことができます。
- ・見学だけでもOKです。

※ 原則、毎月第5火・木曜日はお休みです。

※ 表のカレンダーを参照してください

\*フリースペースでは、**レレレの会 所外活動 スポーツの日 女子会** を実施しています

**所外活動**：不定期に実施しています。実施する時はお便り等で案内します。



**スポーツの日 (第4火曜日)**：県の社会福祉センターの体育館を利用して、体を動かしています。

ドッジボールをしたり、卓球、バトミントンをしたりしています。

スポーツの日の準備物は、動きやすい服装、内ズック、飲み物、タオル、場合によっては着替等をご準備ください。

(6・7・8・12・1・3月はスポーツの日がありません)



**女子会**：女性だけの参加で、男性はいません。年齢制限もありません。

年々参加者が増えています。興味ある方はぜひ、ご参加ください。

5/14・8/6・11/12・3/11 開催予定!!

## ○ ホッとサポート 親の会(学習会)

毎月第3火曜日、14時～16時

ひきこもりからの回復につながる子(息子、娘)への接し方や親の心がけ等を学んでいます。

参加されると、心が軽くなったと感じてもらえると思います。



令和6年度 日程・テーマ			
4月16日	親の価値観	7月16日	わが子が元気になる魔法の言葉
5月21日	安心してひきこもらせる大切さ	8月20日	「でも・だけど・たら・れば・しかし・良かれ言葉の罠」
6月18日	「あそび」の意味	9月17日	親は信じて待てるか

後半：10月15日 11月19日 12月17日 1月21日 2月18日 3月18日

(テーマは決まりしだい、お知らせいたします。)



ホッとサポートふくい  
… 福井県精神保健福祉センター …

参加を希望されるときは  
事前にご連絡ください。

☎ 0776 (26) 4400