

「丹波市地域つながりセンター ここから」

# 居場所カレンダー

## 2026年3月



開所時間：10:00～16:00

| 日                        | 月                       | 火               | 水               | 木                          | 金                  | 土                  |
|--------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|----------------------------|--------------------|--------------------|
| 1<br>居場所<br>休み           | 2<br>キャリア相談             | 3               | 4<br>居場所<br>休み  | 5                          | 6<br>エ作(アイロンピース)   | 7<br>土曜開所<br>eスポーツ |
| 8<br>居場所<br>休み           | 9<br>キャリア相談             | 10<br>ここから保健室   | 11<br>居場所<br>休み | 12                         | 13<br>クッキング        | 14<br>土曜開所         |
| 15<br>居場所<br>休み          | 16<br>キャリア相談            | 17<br>家族茶話会<br> | 18              | 19                         | 20<br>祝日開所<br>箱庭療法 | 21<br>居場所<br>休み    |
| 22<br>居場所<br>休み          | 23<br>キャリア相談            | 24<br>散歩        | 25<br>居場所<br>休み | 26<br>メタバース居場所<br>ここからスペース | 27<br>福祉ネイル<br>    | 28<br>居場所<br>休み    |
| 29<br>日曜開所<br>CRAFT家族学習会 | 30<br>キャリア相談<br>就活プログラム | 31              |                 |                            |                    |                    |

## 一般相談

居場所開所時に相談を受け付けております。

◆メール ◆電話相談 ◆訪問相談

## センター移転のお知らせ

令和8年3月より、丹波市地域つながりセンターここからは場所を移転します。下記が新しい住所となります。

## キャリア相談

仕事に関する相談に応じ助言などを行います。

〒669-4141  
丹波市春日町黒井1519-1

丹波市地域つながりセンター ここから  
丹波市春日町黒井1519-1  
TEL：0795-86-7101  
mail：plat01@nexsta.jp

相談受付LINE  
登録



# 丹波市地域つながりセンター 令和8年2月活動報告



居場所に『ひらがじゃん』という  
新しいゲームが仲間入りしました！

『かたくりの虹』では  
珈琲の淹れ方講座・福祉ネイル体験・  
くす玉作り講座を実施しました！



工作ではアイロンビーズを  
楽しみました♪

クッキングでは  
ベビーカステラを作りました。

イベントにはたくさんの方  
が参加されました！



## 令和8年3月の予定



|        | 時間                    | 活動名                | 内容                                                              |
|--------|-----------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 2日(月)  | 13:00~16:00           | ★キャリア相談            | 仕事に関する悩みについて相談できます。                                             |
| 6日(金)  | 13:30~15:30           | 工作(アイロンビーズ)        | アイロンビーズを使って自由に作品を作ってみませんか？                                      |
| 7日(土)  | 13:30~15:30           | eスポーツ              | みんなでTVゲームをしましょう。                                                |
| 9日(月)  | 10:00~                | ★キャリア相談            | 仕事に関する悩みについて相談できます。                                             |
| 10日(火) | 13:00~16:00           | ここから保健室            | ご本人やご家族の「こころ」と「からだ」の悩みごとや気になることを保健師さんや看護師さんに相談できます。             |
| 13日(金) | 13:30~15:30           | クッキング              | みんなでクッキングをしましょう。エプロン持参が嬉しいです(^_^)                               |
| 16日(月) | 10:00~                | ★キャリア相談            | 仕事に関する悩みについて相談できます。                                             |
| 17日(火) | 14:00~15:30           | 家族茶話会              | 家族が気軽に話せる場です。                                                   |
| 20日(金) | 13:30~15:30           | ★箱庭療法              | 砂の入った箱の中にミニチュアの玩具を配置したり、砂を触ったりして、自由に自分の内面を表現する心理療法です。1人30分 5名まで |
| 23日(月) | 10:00~                | ★キャリア相談            | 仕事に関する悩みについて相談できます。                                             |
| 24日(火) | 13:30~15:00           | 散歩                 | みんなでウォーキングをしましょう。                                               |
| 26日(木) | 14:00~15:00           | ★メタバース居場所          | インターネットを利用した仮想空間で交流してみましょう。                                     |
| 27日(金) | 13:30~15:30           | ★福祉ネイル             | ネイルやハンドマッサージでリラックスしませんか？                                        |
| 29日(日) | 13:30~15:00           | ★CRAFT家族学習会        | 本人との関わり方を学ぶ勉強会とご家族がお互いに気軽に話せる場です。                               |
| 30日(月) | 10:00~<br>14:00~15:00 | ★キャリア相談<br>就活プログラム | ・仕事に関する悩みについて相談できます。<br>・みんなで就活プログラムをしましょう。                     |

★印は予約推奨もしくは要予約です！詳細は開所時間にお問い合わせください。