

「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1月

開所時間：10:00～16:00



日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	1 居場所 休み	2 居場所 休み	3 居場所 休み
4 居場所 休み	5	6	7 居場所 休み	8 eスポーツ	9	10 土曜開所 家族茶話会 キャリア相談
11 居場所 休み	12 祝日開所 箱庭療法 キャリア相談	13 クッキング	14	15	16 福祉ネイル	17 居場所 休み
18 居場所 休み	19 百人一首をしよう キャリア相談	20	21 居場所 休み	22 ここから保健室	23 コミュニケーション プログラム	24 居場所 休み
25 日曜開所 CRAFT家族学習会	26 キャリア相談 就活プログラム	27	28 居場所 休み	29 メタバース居場所 ここからスペース	30	31 土曜開所

一般相談

居場所開所時に相談を受け付けて
おります。

- ◆LINE
- ◆メール
- ◆電話相談
- ◆訪問相談

キャリア相談

仕事探しや仕事選びや仕事に関する悩み
について、キャリアコンサルタント（国家資
格）が相談に応じ、助言等を行います。

お気軽にご連絡ください。

令和7年4月～センターの名称が変更となりました！

丹波市地域つながりセンター ここから

丹波市氷上町香良42

TEL：0795-86-7101

mail：plat01@nexsta.jp

相談LINE登録



丹波市地域つながりセンター

令和7年12月活動報告



eスポーツでは
人気のゲームで盛り上がりました。



福祉ネイルでは
冬らしいモチーフのネイルや
爪みがき等を楽しめました。



家族茶話会では
カラーセラピーを実施しました。

工作ではクリスマス飾りを
作りました♪

バルーンアートでは
バルーンのデコやブーケ作り
を楽しみました。



令和8年1月の予定



	時間	活動名	内容
8日(木)	13:30~15:30	eスポーツ	TVゲームをしましょう。
10日(土)	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(土)	14:00~15:30	★家族茶話会 (カラーセラピー)	家族が気軽に話せる場です。ご家族の方を対象にカラーセラピーを実施いたします。
12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。
12日(月)	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
13日(火)	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よ(^)
16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？
19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。
19日(月)	13:30~15:30	百人一首をしよう	初心者向けの百人一首です。みんなで気軽に楽しみましょう。
22日(木)	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。
23日(金)	14:00~15:00	コミュニケーションプログラム	コミュニケーションを学びましょう。
25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。
26日(月)	10:00~12:00 14:00~15:00	★キャリア相談 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。 ・みんなで就活プログラムをしましょう。
29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。

★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。