「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11月

開所時間：10:00～16:00

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 居場所休み | 2 | 3 祝日開所 ニュースポーツ ※アロマ受付開始 | 4 居場所休み | 5 | 6 | 7 土曜開所 カラオケ |
| 8 居場所休み | 9 | 10 アロマトリートメント | 11 ※ネイル受付開始 | 12 | 13 eスポーツ | 14 居場所休み |
| 15 居場所休み | 16 | 17 | 18 居場所休み | 19 メタバース | 20 ここから保健室 | 21 居場所休み |
| 22 日曜開所 家族茶話会 | 23 祝日開所 箱庭療法 CRAFT家族学習会 | 24 | 25 福祉ネイル | 26 | 27 | 28 居場所休み |
| 29 居場所休み | 30 就活プログラム | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## ＼おしらせ／

**アロマトリートメント**（事前予約制）

お電話やLINEなどで事前連絡ください

●受付開始：11/3（火）10:00～

●定員：10名（定員になり次第受付終了）

※施術時間は申し込み順ではありません

※ご希望の時間をお受けすることはできません

## ＼おしらせ／

**福祉ネイル**（事前予約制）

お電話やLINEなどで事前連絡ください

●受付開始：11/11（水）10:00～

●定員：10名（定員になり次第受付終了）

※施術時間は申し込み順ではありません

※ご希望の時間をお受けすることはできません

自宅へのお迎えの最終時間は13:30となっております。また、セミナー等の予定や、スタッフの勤務状況により送迎をお断りする場合もございます。ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。




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

電話：0795-86-7101

Mail.tamba.kkkr@gmail.com


心理相談
キャリア相談
その他お問い合わせは
←こちらへ

pick up photo

# 2026年10月活動報告

さんだサポステより
講師をお呼びして
就活特別プログラムを
開催しました。






丹波陶芸サークルのみなさん
のご指導のもと、陶芸体験を
しました。
マグカップやお箸置きなど
思い思いの作品を作りました。
焼き上がりが楽しみです。







↓ 恒例のeスポーツでは
リズム天国を楽しみました♪♪







↑皆でマインドフルネスを体験しました。癒されました✨

メタバース★



丹波竜のちーたん

# 2026年11月の予定

| 日にち | 時間 | 活動名 | 内容 |
|---|---|---|---|
| 3日(火) | 13:30~15:30 | ニュースポーツ | モルック(雨の日はボッチャ)で体を動かしましょう！ |
| 7日(土) | 13:30~15:30 | カラオケ | 歌う人、聴く人、リズムを取る人・・・ストレス発散しましょう♪ |
| 10日(火) | 13:30~16:00 | ★アロマトリートメント | アロマオイルのいい香りで癒されませんか？ |
| 13日(金) | 13:30~15:30 | eスポーツ | 大画面でのTVゲームで盛り上がりましょう！ |
| 19日(木) | 14:00~15:00 | ★メタバース居場所 | ネット仮想空間で交流を楽しみませんか？ |
| 20日(金) | 13:00~16:00 | ★ここから保健室 | ご本人やご家族の、「こころ」や「からだ」の悩み事や気になることを相談できます。 |
| 22日(日) | 14:00~15:30 | ★家族茶話会 | 家族が気軽にゆっくりと話せる茶話会です。 |
| 23日(月) | 13:30~15:30 | ★箱庭療法 | 箱庭で自分の内面を表現する心理療法です。1人30分 5名まで。 |
| | 13:30~15:00 | ★CRAFT家族学習会 | ご本人との関わり方を学ぶ、家族の勉強会。気軽に話せる場です。 |
| 25日(水) | 13:30~16:00 | ★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？ |
| 30日(月) | 14:00~15:00 | 就活プログラム | 就職に向けて何か一歩を踏み出したい人のためのプログラムです。誰でも参加できます。 |

★は要予約です。詳細は開所時間中にお問い合わせください。