

# みんなの居場所 2020年9月 月間予定表



あすびんち オープンチャットはじめました

月	火	水	木	金	土	日
	1  かぐれる 13:00~15:00のみ そなえる!防災 【先着5名】	2  13:00~15:00のみ 三味線演奏会 &体験コーナー 【先着5名】	3 窓 口 の み	4  13:00~15:00のみ ゆったりストレッチ 【先着5名】	5	6 閉 所 日
7	8  13:00~15:00のみ ペン習字 【先着5名】	9  13:00~15:00のみ 健康セミナー 【先着5名】	10 窓 口 の み	11  13:00~15:00のみ おしゃべりtime♪ 【先着5名】	12	13 閉 所 日
14	15  13:00~15:00のみ ボードゲーム 【先着5名】	16  終日閉所 窓口のみ	17 窓 口 の み	18 10:30~12:00 スイーツデコ 13:00~15:00のみ スポーツ&ボランティア 【先着5名】	19	20 閉 所 日
21	22  秋分の日 終日閉所	23  13:00~15:00のみ ゲートキーパー (市役所出前講座) 【先着5名程度】	24 窓 口 の み	25  13:00~15:00のみ スポーツ&ボランティア 【先着5名】	26	27 閉 所 日
28	29  15:00~17:00のみ コミュニケーションセミナー 【先着5名】	30  13:00~15:00のみ スケジュール管理 【先着5名】				



～あすびんちに来てくださる方へ～  
マスク着用、消毒・検温へのご協力をお願いします！  
熱がある、体調が悪い時はご連絡ください♪  
ご予約・お問い合わせは090-4313-4392まで...☎

今月のプログラム紹介【すべて予約制 しばらくは2時間のみの開所です！】			
講座名	日にち	場所	内容
そなえる！ 防災	1(火)	あ す び ん ち ( あ ら た な )	～シェイクアウト訓練&防災について～ 地震が来た時の行動、今日からできる防災について考えてみましょう♪
三味線 演奏会&体験	2(水)		～津軽三味線&民謡を聴いてみよう♪体験してみよう♪～ 講師佐々木光豊さんをお招きします。三味線を演奏してみませんか？
ゆったり ストレッチ	4(金)		～心と体をととのえる呼吸法&ストレッチ～ <b>持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装</b>
ペン習字	8(火)		～美文字を目指そう！筆ペンマスターへの道～ ひらがなや漢字を練習しまーす♪ <b>持ち物：筆ペン(あれば)</b>
健康セミナー	9(水)		～骨盤のゆがみ、食生活…健康について学ぼう♪～ Zoom(ズーム)参加OK!ご希望の方はご連絡ください☺
おしゃべり time	11(金)		～ゆるっとテーマに沿ってトークしよう♪～ Zoom(ズーム)参加OK!ご希望の方はご連絡ください☺
ボードゲーム	15(火)		～トランプ? UNO? なんでもアリ! みんなで遊ぼう～ ※ソーシャルディスタンスを保ちましょう!
スポーツ ボランティア	18(金)		ストレッチや軽い運動、ボランティア活動をします♪ <b>持ち物：タオル、飲み物、帽子、動きやすい服装</b>
ゲートキーパー 養成講座	23(水)		～自分や身近な人のSOSに気付こう!～ Zoom(ズーム)参加OK!ご希望の方はご連絡ください☺
スポーツ ボランティア	25(金)		ストレッチや軽い運動、ボランティア活動をします♪ <b>持ち物：タオル、飲み物、帽子、動きやすい服装</b>
コミュニケーション セミナー	29(火)	～自分も相手も心地いいコミュニケーション～ 臨床心理士 有賀直美先生によるセミナーです♪	
スケジュール管理	30(水)	～今日は何日何曜日? 持ち物はなんだっけ? 記録してみよう～ <b>持ち物：筆記用具、スケジュール帳やメモ帳(あれば)</b>	
面談	個別面談 (予約制)		・自立に関しての相談(心の悩みなど)に対応いたします。 ・安心できる場所が欲しい、新たなステップに進みたい… などなど、何でもご相談ください♪ ※面談の日程・時間につきましてはお問い合わせください(^^)

・原則(火)～(土)※祝は除く 9:00～17:00 相談窓口を設置いたします。

ご不明な点や相談したいこと等ありましたら、上記の番号までお気軽にお問い合わせください♪

## ・住所&お問い合わせ先

あすびんち(プログラム実施場所)…いわき市平上荒川桜町1-1 あらたな内

みらい館(事務所・相談窓口)…いわき市平新川町37-2

☎ : 090-4313-4392 ✉ : [ibasyo@asubi.jp](mailto:ibasyo@asubi.jp)

## ・オープンチャット



「みんなの居場所あすびんち」参加者募集中です♪



Twitterはこちら