



こころ野通信 4月号



運営時間・閉館日

月曜～金曜 9:00～20:00
 土曜日 9:00～17:00
 閉館日 日曜日、年末年始(12/29～1/3)

フリースペース利用時間

月曜～金曜 9:00～18:00
 土曜日 9:00～15:00



都筑区生活支援センター こころ野

〒224-0033
 都筑区茅ヶ崎東4-13-40
 電話 947-0080(相談)
 511-7712(緊急・問い合わせ)
 HP <https://tuduki.jp/kokorono/>
 2023年 4月 第174号



【ご利用者の皆様へ重要なお知らせ】

★館内の“密”を避けるため、来館者が一定程度(10名程)となった場合にご利用をお待ちいただくことやお断りすることがございますので、あらかじめご了承ください。
 ★今後の社会情勢によっては、**昼食会やプログラム等も中止となる可能性がございます。**
 ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。
 不明な点等ございましたら、こころ野へご連絡ください。

【重要なお知らせ】

★昼食会について

現在新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、
 当面の間、昼食のご予約を一日につき**先着9名**とさせて頂いております。
 また、**食事スペースが埋まった際は、前の方が食べ終わるまでフリースペース等でお待ちいただく場合がございます。**ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。



今月の

中川先生による嘱託医相談

4月11日(火) 13:30～15:00

場所 こころ野多目的室

1日3名限定 お一人約30分



事前登録・予約が必要です。詳しくはこころ野へお問い合わせください。

シネマ鑑賞会

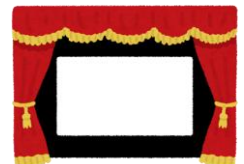
4月12日(水)

14:00～16:00

場所 こころ野フリースペース

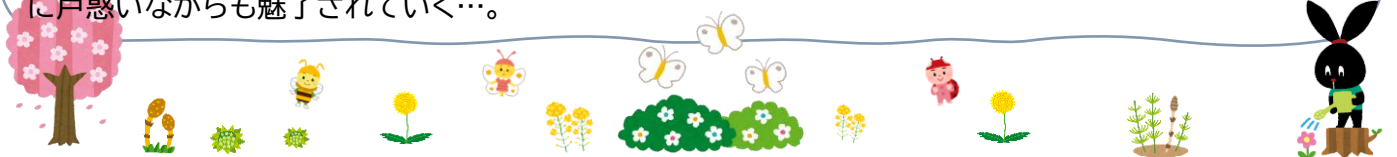
締切 定員に達し次第、締切

定員 8名(要申込)



今月の上映作品：「線は、僕を描く」

大学生の青山霜介はアルバイト先の絵画展設営現場で水墨画と運命的な出会いを果たす。白と黒のみで表現された水墨画は霜介の前に色鮮やかに広がり、家族を不慮の事故で失ったことで深い喪失感を抱えていた彼の世界は一変する。巨匠・篠田湖山に声を掛けられて水墨画を学ぶことになった霜介は、初めての世界に戸惑いながらも魅了されていく…。





リカバリー講座

4月26日(水)
13:30~15:00

講師 富士ソフト企画
場所 ころ野フリースペース
締切 定員に達し次第、締切
定員 8名(要申込)



今回は「認知行動療法」です。4, 5, 6月の取組となります。人との関わりの中で、ストレスに感じることはありませんか？物事の捉え方を整え行動を変えることで、ストレスを軽減することが出来ると言われていています。初めての方も大歓迎です！！ぜひご参加下さい。

外出プログラム 「お花見散歩へ出かけよう」

4月5日(水)
13:30~15:00

締切 4月4日(火)閉館まで
定員 6名(参加者が2名以上で開催します)
集合時間・場所 13:30 北山田駅改札前

山田富士公園周辺

春を感じながら、心身ともにリフレッシュ！！
春を楽しみましょう。参加お待ちしております。



ゆるっとト〜ク

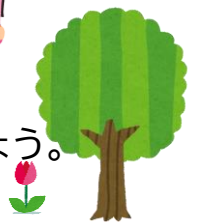
4月21日(金)
14:00~15:00



場所 ころ野フリースペース
定員 5名(要申込)



今月のテーマは「春からやってみたい事」
最後に、ころ野の良い所を伝えあいましょう。
みんなとのおしゃべりって楽しい♪



Let'sストレッチ

4月24日(月)
14:00~14:30

場所 ころ野フリースペース
定員 5名(要申込)



楽しく皆でストレッチをしましょう☆
身体を動かすことって気持ちいい~。
体操をした後の「スッキリ感」がたまらないですよ。



園芸プログラム

4月15日(土)
13:30~14:30

場所 ころ野前庭



※荒天中止、少雨実施

※当日は汚れてもいい服装でお越しください

You&Me

4月27日(木)
14:00~15:00

場所 ころ野フリースペース



中川地域ケアプラザで活動されている傾聴ボランティアグループの「You&Me」さんが、ころ野にいらつしゃいます。ぜひゆっくりとお話してください♪