



こころ野通信 5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 5月 第175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

5月16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。

お口の健康講座

「食べる楽しみいつまでも」

5月19日(金)

14:00～15:00

場所 こころ野フリースペース

定員 10名(要申込)

持ち物 普段お使いの歯ブラシ、歯磨き粉

都筑区 歯科衛生士さんをお招きして、歯の大切を学びたいと思います。ぜひ、参加お待ちしております！



You & Me

5月25日(木)

14:00～15:00

場所 こ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、こころ野にいらっしゃいます。ぜひゆっくりとお話してください♪



ゴールデン
ウィーク

ゴールデンウィーク プログラム

5月3日(水) 外出プログラム

13:30~15:00 「端午の節句を楽しもう！」

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 ①こころ野②センター北駅改札前

※申込をする際には、職員に集合場所をお伝えください。

都筑民家園の



新緑の季節、心身ともにリフレッシュ！！日本の伝統行事を楽しみましょう。参加お待ちしております。

5月4日(木) シネマ鑑賞会

14:00~16:00

場所 こころ野フリースペース

定員 8名(要申込)

今月の上映作品：「川っペリムコリッタ」



川沿いのおんぼろアパート“ハイツムコリッタ”に引越してきた孤独な青年が、ひよんなことからアパートの住人たちと関わりを持ったことで、自身の人生を見つめ直す姿を描く。

5月5日(金) ゆるっとト〜ク

14:00~15:00 「脳内トピックを話そう」

場所 こころ野フリースペース

定員 5名(要申込)

今月のテーマ「頭の中に占めているものは何？」脳内トピックワークシートを使って、自分のトピックを書き出して、みんなでお話をして楽しみたいと思いまーす♪



リカバリー講座

5月24日(水)

13:30~15:00

講師 富士ソフト企画

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ます。初めての方も大歓迎です！！ぜひご参加下さい。

クラフト講座

「コースター作り」

5月12日(金)

13:30~15:00

場所 こころ野フリースペース

定員 6名(要申込)

オリジナルのコースター作りを楽しみませんか。
可愛いコースターを一緒に作りましょう！

園芸プログラム

5月20日(土)

13:30~14:30

場所 こころ野前庭

※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。



Let'sストレッチ

5月31日(水)

11:00~11:30

場所 こ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☆

体操をした後の「スッキリ感」がたまらないですよ。

