



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/>
 2024年 4月 第186号



【ご利用者の皆様へ重要なお知らせ】

★安心してこころ野をご利用いただくために「来館時の検温、手指消毒、換気」は引き続き行っていきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

★4/23(火)、25(木)の二日間、昼食はお休みとなります。
 昼食を希望されている方は昼食のご用意をお願い致します。

【重要なお知らせ】

★4/18(木) 17時～18時「職員ミーティング」を行います。
 ミーティング時間内のお電話はお控えいただきますようご協力をお願いいたします。



今月の

中川先生による嘱託医相談

4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。予約は4/1(月)から受付開始。締切は4/6(土)とさせていただきます。詳しくはこころ野へお問い合わせください。

外出プログラム

「春を探しに行きませんか！」

4月5日(金) こころ野周辺を散歩して春の訪れを探しに行きませんか？
 13:30～14:30

締切 4月4日(木)閉館まで
 定員 6名(参加者が2名以上で開催します)
 場所 お楽しみに！！
 集合場所 こころ野 13:30 出発



「ゆるっとト〜ク」 plus茶話会

4月17日(水)

14:00～15:00

場所 こころ野フリースペース

4,6,8,10,3月
実施予定



今年度の「やってみたいこと。気になっていることなど…」をみんなと決めたいと思います。お茶をのみながら楽しくおしゃべりをしませんか。



こころ野バスハイク

「新江ノ島水族館に行こう！」



申込受付開始
4/10 (水) ~
※詳細は職員まで

日時 2024年5月20日(月)
行先 新江ノ島水族館(神奈川県藤沢市)
昼食 江の島産 海の幸お楽しみコース
参加費 2,000円(入場料・昼食代・バス代・保険料込み!!)
集合 9:45にコーナン港北センター南店前
(帰りは16:00~16:15頃を予定しています。)
定員 25名(先着順)※定員となり次第受付を終了致します
申込締切 5月13日(火)閉館まで
申込方法 職員までお声掛けください
※締切後のキャンセルは返金できませんのでご了承ください



Let'sストレッチ

4月10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☆

リカバリー講座

4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。
ものの見方をかえることにより、気持ちをらくにする技法です。
初めての方も大歓迎です。

4月 コラム法
ものの見方を変えるために、コ
ラム法を紹介し、練習します。
5月 考え方のクセ
考え方のクセ・パターンがある
ことを学び、見方を変える助け
をします。
6月 コラム法・その他
コラム法の練習に加え、他の
ツールを初回します。

園芸プログラム



4月27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。

You&Me

4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
とお話してください

