



こころ野通信10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/>
2025年 10月 第204号



【ご利用者の皆様へ重要なお知らせ】

★電話相談時間の変更に関するお知らせ
⇒令和7年9月1日より、電話相談時間を

(月)～(土)9:00～16:00 から (月)～(土)9:00～17:00 (12:00～13:00は除く)
に変更させて頂いております。12:00～13:00は職員の業務引継の時間に充てたいと考え
おります。皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。
ご不明な点がございましたら、お気軽に都筑区生活支援センターまでお問い合わせください。

★10/15(水)、10/29(水) 16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

10月21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10/1(金)から受付開始。締切は10/11(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。

リカバリー講座



10月22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
定員 8名(要申込)
<定員に達し次第、締切>

今回は「NLP(1)」です。
10,11,12月の取組となり
ます。NLPでは、言葉と
五感(視覚・聴覚・身体感
覚)に注目したコミュニケーション法を学びます。

- 10月 【NLP(1)VAK】 視覚・聴覚・身体感覚のうちどれに重点をおいてコミュニケーションをとるか探ります。
- 11月 【NLP(2)キャリブレーション】 言葉だけでなく、相手のしぐさなどから情報を読み取る練習をします。
- 12月 【NLP(3)リフレーション】 個々の物事について別の捉え方ができないか、練習を通じて習得を目指します。



ゆるっとトーク



10月17日(金)

13:30～14:30

場所 こころ野フリースペース
定員 10名 <当日参加可>

「最近はこんな気分」「こんな時、他の人はどうしているの?」など皆さんと色々なお話を共有出来たらと思います。今年度も全4回の開催を予定しています。





HALLOWEEN スペシャル

「ハロウィン 秋の特別メニュー」

10月31日(金)

12:00~13:30

費用 500円(大盛りなし)

申込:10/30(木)14:00まで

ハロウィン
デミオムライス他



ハロウィン の飾り付けをしよう！

10月8日(水)

13:30~14:30

場所 こころ野フリースペース

お申込み不要！ 当日参加も大歓迎です。

ハロウィンムードで盛り上がる10月★★
こころ野のフリースペースでみんなで飾り付けを
しましょう！ ご参加お待ちしております♪



Let's ストレッチ

10月13日(月・祝)11:00~11:30

場所 こころ野フリースペース

定員 6名(要申込 こころ野)

簡単なヨガ&ストレッチで心と体が軽くなる体験をしてみませんか。

大好評！
AYAKO 先生 の
レッスン！



園芸プログラム

10月25日(土)

13:30~14:30

※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。

場所 こころ野前庭



10月から午後に
行ないます！



You & Me

10月23日(木)

14:00~15:00



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してください。

場所 こころ野フリースペース

おじらせ

昼食サービス

毎週火曜日から土曜日
まで提供中！

7月より一部中止しておりま
した昼食サービスが、10月か
ら再開いたしました。
ご予約お待ちしております♪



予約制 前日14時までにお申し込み下さい
詳しくはメニュー表をご覧ください

9月のアート教室 マンダラぬり絵を行ないました。

今回は、花のモチーフのマンダラ
ぬり絵の中から、それぞれお好み
の絵を選び、ぬり絵をしました。

制作に入る前に先生ご持参の
「自分に合った色探しのチャー
ト」に挑戦し、塗る色を決めてい
ざ、スタート！



ぬり絵教室では、黙々と作品作りに没頭する
人、周りの人とおしゃべりをしながら作品を
作る人など、それぞれのペースでぬり絵を樂
しみました。今回書いた作品の一部は、フリー
スペースに掲示していますので、こころ野に
お越しの際にはぜひ、ご覧くださいね♪

