



# ころ野通信11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 11月 第205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ております。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。

### ★11/24(月) 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

11月18日(火) 13:30～15:00

場 所 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11/1(金)から受付開始。締切は11/8(土)とさせていただきます。詳しくはころ野へお問い合わせください。

## リカバリー講座



11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  
 定員 8名(要申込)  
 <定員に達し次第、締切>

今回は「NLP(2)」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。

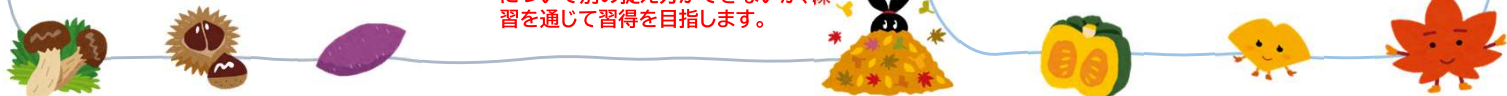
## You&Me



11月27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♪

場所 ころ野フリースペース



～クリスマスイベント～

Merry  
Christmas

みんなで♪

Xmasリースを作ろう

12月3日(水)

13:30～15:00

場所 こころ野フリースペース

定員 6名(要申込)



12月の予告



場所 こころ野フリースペース

Xmasの飾り付け

12月5日(金)

13:30～14:30

こちらはお申込み不要！  
当日参加も大歓迎です。

## Let's ストレッチ

11月3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&amp;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

11月22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



～ハロウィンの飾り付けをしました！～

先日、利用者さんの皆さんと一緒に、  
ハロウィンの飾り付けをしました。  
はじめは静かな雰囲気も、時間が経つ  
につれ新しいアイデアが出たりして次  
第に盛り上がりを見せフリースペース  
の空間が一気に華やかに！参加してく  
ださった皆さん、ありがとうございます。  
是非、見にいらして下さいね♪

ピアを語る会 11月14日(金) 14:00～15:00

「最近はこの気分」「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  
できたらと思います。今年度も全4回の開催を予定しています。 次回：4回目：2/20(金)

12月の予告

RakiraさんのXmasコンサート

地域交流会

12月10日(水) 13:30～14:30 場所 こころ野フリースペース

サンタさんがやってくる。皆で楽しくクリスマス気分をひたしましょう♪ お楽しみに！！