



こころ野通信12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(12/28～1/4)

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 12月 第206号



【ご利用者の皆様へ重要なお知らせ】

★発熱や体調がすぐれない方はこころ野のご利用をお控えくださいますようお願いいたします。
手指消毒については、こころ野(フリースペース)内に設置しておりますので、ご自由にお使いください。
ご理解、ご協力をお願い致します。

【年末年始について】

2025年もあと1か月。残り少ない期間ですが防寒対策等、体調管理に気をつけましょう！
★今年最後の開館日2日間：12月26日(金)、27日(土) 昼食会なし
★年末年始の休館日：12月28日(日)～2026年1月4日(日)
★2025年最初の開館日：1月 5日(月) 昼食会なし



★12/11(木)、12/24(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



12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12/1(金)から受付開始。締切は12/6(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。



リカバリー講座

12月24日(水)
13:30～15:00

今回は「NLP(3)」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。

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>

- 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

12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してください♪



12/25

Merry Christmas!

12/31

大晦日

良いお年を
お迎え下さい

Rakiraさんの Xmas★演奏会

12月10日(水) 13:30~14:30

場所 こころ野フリースペース

要予約 (お電話にてお問い合わせください)



今年もラキラさんによるクリスマス演奏会を行います。クリスマス曲を聞いたり、皆とクリスマソングを歌ったりと楽しいひと時を過ごしたいと思います。お楽しみに！！

～クリスマスイベント～

Xmasリースを作ろう

12月3日(水)

13:30~15:00

定員 10名(**要申込**)

Xmasリースを作つて、お部屋を
クリスマス気分にしましよう。



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



クリスマスメニュー

12月19日(金)

12:00~13:30

費用 500円 (大盛りなし)

申込 12/18(木)14:00まで



クリスマス気分
を、味わおう！！

園芸プログラム

12月13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

12月8日(月) 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！

大掃除

12月26(金)

10:30~11:30

場所 こころ野フリースペース



こころ野をみんなで
きれいにしませんか？



1月の予告

1/8(木) 新年を祝う会

「くさぶえ太鼓」

新春にふさわしい生の和太鼓の演奏
をお楽しみに！！



※詳しくはこころ野掲示板をご覧ください。



地域交流会