



こころ野通信 2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

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)

HP <https://tuduki.jp/kokorono/>

2026年 2月 第208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。

皆さん、防寒対策等、体調管理に気を付けましょう！



今月の

中川先生による嘱託医相談



2月17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2/2(月)から受付開始。締切は2/7(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。

Let'sストレッチ

2月23日(金・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)



楽しく皆でストレッチをしましょう☆



You&Me

2月26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♪





2/3



節分

2/11



建国記念日

2/14

バレンタインデー



2/23



天皇誕生日

節分ランチメニュー

韓国風恵方巻
(キンパ)

2月4日(水)

12:00~13:30

費用 500円(大盛りなし)

申込 2/3(火)14:00まで

皆で福を呼びま
しょう!!

恵方「南南東」を向いて恵方巻きを食べよう

リカバリー講座

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「SST(2)怒りの分析と対処」です。
1, 2, 3月の取組となります。
SSTでは、日常で人とのコミュニケーションを
より良くおこなうための方法を分析し、
実践につなげます。

1月 SST(1) アサーション
自分の伝えたいことを伝え、相手の言い分もしっかり聞く。その
ような方法を学びます。
2月 SST(2) 怒りの分析と対処
怒りについて学び、自分・他人双方の対処法を考えていきます。
3月 SST(3) 断り方
自分と相手にそれぞれ納得のできる断り方を探っていきます。

ピアを語る会

2月20日(金)

14:00~15:00

場所 こころ野フリースペース

締切 当日参加可 定員 10名



「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楽しみたいと思います。
全4回の開催を予定しています。(今年度の最終回となります。)

お知らせ

★2月は園芸プログラムは
お休みです

★今、こころ野の畑では
「菜の花」「玉ねぎ」
「スナップエンドウ」を
育てています。
成長が楽しみです



1月8日(木)「新年を祝う会」の楽しかった様子…

今年も「くさぶえ太鼓」の皆さんをお招きし、日本の伝統楽器の一つ「和太鼓」の演
奏を楽しみました。間近で聴く太鼓の音色はとても迫力あり元気をもらいました。
また、皆で奏でる太鼓はとても楽しかったです。
年の初めにふさわしい「新年を祝う会」となりました。



くさぶえ太鼓の皆さん、 どうもありがとうございました!!

