



こころ野通信 3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 045-947-0080(相談)

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

2026年 3月 第209号



【ご利用者の皆様へお知らせ】

★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。

★暖かい春が近づいていますが、まだまだ肌寒い日もございます。ムリせず適度に休憩を入れつつ、体調管理に気をつけて過ごしてまいりましょう！



今月の

中川先生による嘱託医相談



3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3/2(月)から受付開始。締切は3/7(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。

リカバリー講座



3月25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>

一年を通して行ってきた講座。最終回の今回は「SSTアサーション(3)」です。1、2、3月の取組になります。

SSTでは、日常で人とのコミュニケーションをより良く行うための方法を分析し、実践につなげます。

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。

You&Me



3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♪





ひな祭り 特別メニュー

3月4日(水)

12:00~13:30

定員13名(要申込 ころろ野)

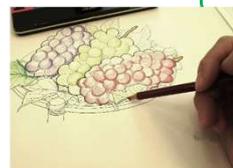
費用 500円(大盛なし)

申込 3/3(月)14:00まで



井上先生
の

アート教室 ~静止画スケッチ~



イメージ

3月13日(金) 場所 ころろ野フリースペース

13:30~15:00

参加費 無料

定員 10名 当日参加も大歓迎です!



今回は、「静止画のスケッチ」に初挑戦! 先生にや描き方のコツについて教わりますが、正解はないので独特の表現を直感的に楽しんでみてくださいね。少し難しく感じる方のためにぬり絵も用意しているので、安心してご参加ください。お待ちしております♪

消防訓練

3月27日(金)

場所 ころろ野

14:00~15:00

駐車場&フリースペース



ころろ野で、消防訓練を行います。今回は、消防署の方に来ていただき、火災時の避難・消火器の体験を行います。備えあれば…。皆様のご参加をお待ちしています!

Let's ストレッチ

3月16日(月)

11:00~11:30

場所 ころろ野フリースペース

定員 6名(要申込 ころろ野)



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。

園芸プログラム

3月28日(土)

13:30~14:30

場所 ころろ野前庭



※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。

