



こころ野通信 4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 10:00～19:00

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://tudoku.jp/kokorono/>

2026年 4月 第210号



【ご利用者の皆様へ重要なお知らせ】

■4月1日より平日(月曜日～金曜日)のフリースペースの利用時間を10時～19時、電話相談の平日の時間帯を10時～12時、14時～19時に変更させていただきます。

※土曜日の時間帯変更はございません。

■春風によって、穏やかな時間が広がる季節になりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。どうぞ無理のないペースでお過ごしください。



今月の

中川先生による嘱託医相談

4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4/1(水)から受付開始。締切は4/11(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。

Let'sストレッチ

4月13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)



軽い運動で体をほぐし、気分転換！
楽しく皆でストレッチをしましょう♪

You&Me

4月23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♪