

令和7年度 地域生活向上教室「ほっこり・ほのぼの」日程表

時間：午前9時30分～午前11時30分

	第 1 木曜日	第 3 木曜日
場所	区役所 2 階	集団検診室
4 月	3 日 折り紙でカードづくり 精神保健福祉ボランティア「ひつじぐさ」：林さん	1 7 日 鶴見緑地散策 雨天時は、ゲーム等
5 月	1 日 脳トレ・ゲーム	1 5 日 楽しく運動！ (音楽に合わせて体を動かしましょう)
6 月	5 日 SST (ソーシャルスキルトレーニング) ① つつみクリニック：祐伯先生	1 9 日 「ボッチャ」をやってみよう 「ボッチャ」はパラリンピック正式種目です
7 月	3 日 食生活について・調理実習 鶴見区役所管理栄養士	1 7 日 防災について考えよう 鶴見区役所 防災担当職員
8 月	7 日 音楽を楽しもう ボランティア講師：松本先生	2 1 日 就労サービスについて知ろう 大阪市北部障がい者就業・生活支援センター
9 月	4 日 戸外活動	1 8 日 発表会の計画を立てよう・塗り絵
1 0 月	2 日 SST (ソーシャルスキルトレーニング) ② つつみクリニック：祐伯先生	1 6 日 発表会案内状づくり 精神保健福祉ボランティア「ひつじぐさ」：林さん
1 1 月	6 日 発表会準備・リハーサル①	2 0 日 発表会準備・リハーサル②
1 2 月	4 日 発表会準備・リハーサル③	1 8 日 ☆☆ お楽しみ発表会 ☆☆
1 月	お正月のため休み	1 5 日 能楽に親しもう 精神保健福祉ボランティア「ひつじぐさ」：田中さん
2 月	5 日 SST (ソーシャルスキルトレーニング) ③ つつみクリニック：祐伯先生	1 9 日 来年度の計画を立てよう・塗り絵
3 月	5 日 折り紙で作品作り 精神保健福祉ボランティア「ひつじぐさ」：林さん	1 9 日 1 年を振り返ろう・カレンダー作り

○ 内容、場所を変更する場合があります。(当日区役所 1 階11号～14号横に表示をしています)

○ 当日午前 7 時時点で暴風警報もしくは特別警報が出ている場合は中止します。

○ けが・事故につきましては自己責任となりますので、無理なく注意してご参加ください。

○ 欠席の場合は、下記までご連絡をお願いします。

鶴見区保健福祉センター TEL 06-6915-9968 (精神保健福祉相談員)

