

## 令和8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	2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	16日 脳トレ・塗り絵
5月	7日 鶴見緑地散策（バラ園見学） 雨天時は、ゲーム等	21日 楽しく運動！ 音楽に合わせて、ヨガやストレッチをします
6月	4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	18日 「ボッチャ」に挑戦 「ボッチャ」はパラリンピック正式種目です
7月	2日 防災について学ぼう 鶴見区役所 防災担当職員・危機管理担当保健師	16日 音楽鑑賞・カラオケ
8月	6日 音楽を楽しもう ボランティア講師：松本先生	20日 障がい者サービスについて知ろう 鶴見区役所 障がい者支援担当職員
9月	3日 食生活について・調理実習 鶴見区役所管理栄養士	17日 発表会の計画を立てよう・塗り絵
10月	1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	15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
11月	5日 発表会準備・リハーサル①	19日 発表会準備・リハーサル②
12月	3日 発表会準備・リハーサル③	17日 ☆ 🎭 お楽しみ発表会 🎭 ☆
1月	7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	21日 来年度の計画を立てよう・塗り絵
2月	4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	18日 楽しく運動！ 音楽に合わせて、ヨガやストレッチをします
3月	4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	18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）