



プログラム予定表 (令和5年1月)

地域生活支援センターはれつと・はだの
秦野市本町2-7-25 ☎0463-80-3294

	月	火	水	木	金	土	日
							1
交流室							 元 旦
活動室							
	2	3	4	5	6	7	8
交流室	 年始休館	 年始休館			健康相談会		
活動室			年始休館	年始休館	フリースペース	フリースペース	
	9	10	11	12	13	14	15
交流室	 成人の日	病院施設等 交流事業		ピアの集い	丹沢の木でオ ブジェづくり		
活動室		フリースペース サロンdeおしゃ べり(仮)	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	
	16	17	18	19	20	21	22
交流室		ピア学習会 ⑤		羊毛フェルト	河川敷を歩 こう		
活動室	オープンスクエア	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	
	23	24	25	26	27	28	29
交流室				たまり場for youth(仮称)	ボクササイズ		
活動室	オープンスクエア	ピア相談会	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	
	30	31					
交流室							
活動室	オープンスクエア	フリースペース					

～お知らせ～

* 1月3日までは休館します。4日から通常業務になります。

～申し込みの不要なプログラム～

* 10日(火) サロンdeおしゃべり / 15:00～16:00 飲物を飲みながら楽しく話しましょう。

～ピア関連～

10日(火) 病院施設等交流事業 オンラインでみるべ病院と 13:40～14:40

12日(木) ピアの集い 14:30～16:30

17日(火) ピア学習会現任者・新任者顔合わせ 14:00～17:00

振り返り、さまざまなピアサポート活動の実際

24日(火) ピア相談会 13:30～15:30 座談会形式で行います。定員7名

～申し込みの必要なプログラム～

* 6日(金) 健康相談会 / 計測14:00～相談14:15～15:45

管理栄養士による健康相談を行います。予約優先

* 13日(金) 丹沢の木でオブジェづくり / 13:30～15:00→締切12日(木)先着10名

* 19日(木) 羊毛フェルト / 15:00～16:00→締切18日(水)先着6名 費用100円(材料費)

* 20日(金) 河川敷を歩こう / 13:30～15:00→先着5名 河川敷の植物などを観察。雨具、飲み物

* 26日(木) たまり場for youth(仮称) / 10:00～ 定員8名 予約をお願いします。

* 27日(金) ボクササイズ / 15:00～16:00 先着8名まで 動きやすい服装、タオル、飲み物

以上のプログラムについてのお問い合わせは、地域生活支援センターはれつと・はだの
電話 80-3294 e-mail voicepeer.hadano@gmail.com



1月のプログラム

秦野市地域生活支援センター
ぱれっと・はだの

6日(金)

14:00~15:45 要予約

健康相談会

管理栄養士による個別相談です。

10日(火)

15:00~16:00 予約不要

サロンdeおしゃべり



ざっくばらんに皆でおしゃべりしませんか!?
飲み物を用意してお待ちしています。

26日(木)

10:00~12:00 定員8名

(なるべく予約をお願いします)

たまり場

for YOUTH(仮名)

18歳~39歳の方を対象にした、ふらりと気軽に来られる場です。気軽にご参加ください。飲み物をご用意してお待ちしています。

27日(金)

15:00~16:00 定員8名

ボクササイズ



ボクササイズは有酸素運動と無酸素運動ができるエクササイズです。

「生活介護事業所はみんぐ」で行っている運動プログラムの一つで、実際に「はみんぐ」のトレーナーが丁寧に教えます。簡単な動きから始めますので、初めての方も大丈夫です。

※持ち物：動きやすい服装とタオル、飲み物

13日(金)

13:30~15:00 定員10名

丹沢の木でオブジェ作り

小雨決行(屋根の下でやります)

表丹沢野外活動センターにて、森のワークショップを開催します♪

野外の気持ちいい空気を吸って楽しもう! 今回が最後です。奮ってご参加ください!

※持ち物：飲み物、タオル、雨具、温かい服装、歩きやすい靴で!

応募締切→12日(木)まで



19日(木)

15:00~16:00 定員6名

羊毛フェルト

皆でちくちくしよう!
ガーデンピックを楽しく作ります。

材料費100円

応募締切→18日(水)まで



20日(金)

13:30~15:00 定員5名

河川敷で歩こう



河川敷の植物などを観察しよう。

※持ち物：飲み物、タオル、雨具、歩きやすい靴で!
雨天中止

原則予約が必要です。

電話：0463-80-3294

Mail: voicepeer.hadano@gmail.com ※メールの場合

場合は表題にプログラム名を記載ください

予約が必要ないものもあります。上の表でご確認ください。

※申込の締切：締切がある場合は上記のとおり、ない場合は前日です。(既に定員に達している場合は締切前でもお断りすることがあります。)

定員に満たない場合は、当日参加できるプログラムもあります。



ぱれっと・はだの
ミニ！1月号

【発行】 秦野市地域生活支援センター「ぱれっと・はだの」
【発行責任者】 山口 浩
【住所】 秦野市本町2-7-25
【電話】 0463-71-5701 【FAX】 0463-73-5039
【メール】 info@hcp-support-hadano.or.jp
【ホームページ】 http://hcp-support-hadano.or.jp

1月は、睦月(むつき)。この頃から次第に木々の緑が芽吹き始めていたため、早緑月(さみどりつき)ともいわれます。

利用者さんの心のコもった作品を紹介いたします。



I.M.さんの作品



N.R.さんの作品 「クジャク」



Nさんの作品



I.S.さんの作品

～ピア相談会(座談会)のご案内～ 毎月第三火曜日 13:30～15:30 ぱれっと・はだのにて開催

「こんな時、他の人はどうしているんだろう…？」

ちょっと悩んでいることや、困っていることを、ざっくばらんに話し合える当事者同士の座談会で聞いてみませんか？司会はピアサポーターが担います。

※特別に1月は24日(火)の開催になります。ご注意ください。

※予約不要ですが、会場の関係上定員7名とさせていただきます。

※1月のテーマは「病気について」です。普段なかなか話せない病気のことを、仲間同士で語ろう。



障害福祉施設の紹介コーナー

医療法人社団秦和会 生活介護事業所はみんぐ



* 神奈川県初の運動療法をプログラムとする事業所。

- ・「うごく」「たのしむ」「ハッケンする」をコンセプトに運動プログラムを行っています。
- ・それぞれのご年齢や体力、適性などを考慮して、個々に合わせた無理のない適切な運動内容を提供しています。

* ご自宅までの送迎あり。広々空間で健康増進。

- ・ご自宅まで送迎を行っています（エリアは応相談）ので、通いやすさは抜群です。
- ・事業所内は運動のしやすい明るく開放的な空間となっており、楽しく体を動かすことが出来ます。

* 土曜・日曜も開所。自分のペースで楽しく通所を。

- ・土曜日と日曜日も開所しているので、ご自身の空き日に合わせたご利用が可能です。
- ・運動に関することはもちろん、生活面についての相談支援も行っており、心身のサポートに努めています。

ご見学・ご利用希望の方はお気軽に

【連絡先】0463-75-8626

はみんぐホームページはこちら▶



関係機関からのお知らせ

* 彩り茶房

新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和5年1月以降もしばらくの間彩り茶房はお休みさせていただきます。

再開する時期は未定です。再開が決まりましたら、改めてご案内いたします。

みなさまが健康に過ごせますように、また、1日も早く平穏な日々が戻りますようにお祈りしています。

* 精神保健ボランティア けやき ※飲み物だけ提供します。

【サロン】1月21日（土）13:00~15:00 本町公民館 参加費無料

※ 2月の「けやき」は残念ながら中止になりました。

※ 【連絡先】秦野市社会福祉協議会 ☎0463-84-7711

* 秦野精神保健福祉家族会 のぞみ会（会費：月額300円、見学は自由です）

【定例会】1月14日（土）13:30~ ばれっと・はだの 新年会

2月18日（土）13:30~ ばれっと・はだの

【連絡先】のぞみ会 会長 石川ひとみ ☎080-5420-5783

E-mail:hitonsan3023@gmail.com

※なお、各開催日程等については変更する場合がありますので各連絡先にご確認ください。