



プログラム予定表(令和7年11月)

地域生活支援センター ぱれっとはだの
秦野市本町2-7-25 ☎0463-71-5720

※記載がない日も火～土はフリースペースやっています♪月曜日はオープンスクエアです。

(日曜・祝日はお休みです)

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	健康相談会 13:00～15:45	出張ピア 13:30～14:10	ピアのつどい 14:00～16:00	サロンdeおしゃべり 13:30～15:00		
10	11	12	13	14	15	16
出張ピア 14:00～16:00	ピア相談会 13:30～15:30	お楽しみ帳きせかえWS 14:00～15:30	太極拳 14:00～15:00			
17	18	19	20	21	22	23
	メイクアップ講座 13:30～15:00	出張ピア 11:00～12:45		FSお休みです	たまり場forYouth 13:00～15:00	
24	25	26	27	28	29	30
振替休日	ピア学習会 14:00～16:30	ダンス教室 14:00～15:00	クリスマスオーナメント作り 14:00～16:00	ピア活動 14:25～15:15		
	フリースペース 予約不要のプログラム			オープンスクエア(地域活動支援班の職員は不在の日になります) 予約が必要なプログラム		

【お知らせ】

今月の「セルフケアの部屋」はお休みです。

<外出プログラム>

外出プログラムに関しては、最少催行人数(3名)に満たない場合、中止となります。ご了承ください。

<月曜日のオープンスクエア>

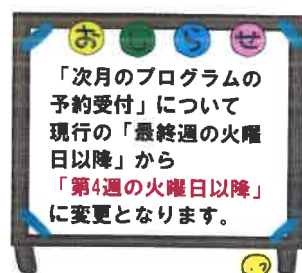
この日は地域活動支援担当職員の出勤がありません。登録者の皆さん向けの場所の開放のみになります。

<ピア活動>

5日(水)は、末広地区の民児協に行きます。10日(月)は、差別解消フォーラムに参加する予定です。19日(水)は、秦野総合高校へ、28日(金)には、曽屋高校の研究発表会にオンラインで参加予定です。

<フリースペース更新手続き>

2025年度の継続利用につきまして、改めて登録手続きが必要になります。11月以降でも登録はできますので、ご連絡ください。



「次月のプログラムの
予約受付」について
現行の「最終週の火曜
日以降」から
「第4週の火曜日以降」
に変更となります。

11月 プログラム一覧

健康相談会

4日(火) 13:00～15:45

※要予約 定員3名

管理栄養士による健康相談です



サロンdeおしゃべり

7日(金) 13:30～15:00

予約不要

お茶を飲みながら、次回以降のフリープログラムの計画も検討します。やりたいことがある人は参加必須です!

ピア相談会

11日(火)

13:30～14:30 座談会 ※予約不要

14:30～15:30 個別相談 ※要予約

座談会は、気軽にみんなでしゃべりする時間です。ご参加、お待ちしております



たまり場forYouth

22日(土) 13:00～15:00

※予約不要

18歳から39歳の方が対象です。皆様の参加をお待ちしています

太極拳

13日(木)

14:00～15:00

※要予約 定員8名

ゆったりとした服装・動きやすい靴で、水分を忘れずに!

市民ボランティアによる心と身体を整えるプログラムです



おくすり手帳きせかえWS

12日(水) 14:00～15:30

※要予約 定員6名

費用50円(材料費)ビニールカバーがあれば、材料費無料です。

折り紙2枚とマスキングテープやシールで、おくすり手帳のカバーを作るワークショップです。使いたい素材があれば持ち込みOK
手帳は自分で用意をお願いします。



メイクアップ講座

18日(火) 13:30～15:00

※要予約 定員8名

参加費200円

<持ち物>

必要な人はメイクポーチ

❖冬の乾燥に向けたおすすめスキンケア

❖秋色イベントメイクを楽しもう



ダンス教室

26日(水)

14:00～15:00

※要予約 定員8名

動きやすい服装と靴で、水分を忘れずに!
先月からスタートしたダンス教室の第2回です。音楽に合わせて思いっきり身体を動かしてみませんか?



クリスマスオーナメントを作ってみよう

27日(木) 14:00～16:00

※要予約 定員6名(当日参加不可)

費用30円(材料費)

紙コップを使って、個性豊かな世界で一つのクリスマスオーナメントをつくってみましょう!



原則予約が必要です!

毎月第4週の火曜以降予約受付

但し祝日の場合は翌日以降!

予約が必要無いものもあります。

この表でご確認ください。

電話: 0463-71-5720 地活班

mail:voicepeer.hadano@gmail.com

メールの場合は表題にプログラム名を記載

申し込みの締切:

締め切りがある場合⇒記載通り

締め切りが無い場合⇒前日

定員に達している場合は締め切り前でも

お断りする場合あり。定員に満たない時

当日でも参加できるプログラムあり

ぱれっと・はだの ミニ！11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】越光 森茂

【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】

<https://hcp-support-hadano.or.jp>

クリスマスコンサート 2025

日時：12月20日(土)

13：30～15：30（開場13:00）

場所：ぱれっと・はだの地域交流室

先着40名

興味のある方、どなたでも大歓迎♡

ご予約は必要ありませんが、お席に限りがありますのでご了承ください。



毎年恒例、「はだのどリーむ」の皆さんの素敵な歌・演奏の
コンサートを開催します。

みんなで歌う楽曲、フリースペース登録者のコーナーもあり。
みんなで楽しみましょう！

はだのどリーむ：坪川晴美 (soprano) 渡邊孝広 (tenor)
清岡秀美 (piano) 小野文男 (音響)
お楽しみ出演者多数あり♡



お気軽にご参加ください♪



Peer's eye

「サードプレイス」

ぱれっとに行くようになってサードプレイスという居場所があることを知りました。

外に出ることが一番の理由でしたが、通いだしたら自分の障害に対してポジティブに考えるようになり前に進めるきっかけを見出すことができました。

今悩んでいる方も一歩ずつ踏み出せるサードプレイスを見つけて、前向きにいけることを応援します。

(ピアサポーター ののさん)



ぱれっと美術館

～高田悠輔さんの作品集～



「長岡花火大会」



「ニモみつけ」



「相模湾と海」とご本人



「花の壁」



「うみの中のいきものたち」とご本人

ぱれっと・はだのでは、障害をお持ちの皆さんの描いた絵や写真を展示しています。

通称「ぱれっと美術館」。

1階交流室、2階相談室、階段などにありますので、ぜひご覧下さい。本誌掲載希望の作品も大募集です！（秦野市在住の障害のある方対象）

ぱれっと・はだの地域活動支援班までお問い合わせください。

関係機関からのお知らせ

精神保健ボランティア けやき

【サロン】11月15日（土）13：00～15：00 本町公民館

12月20日（土）13：00～15：00 本町公民館

参加費：無料 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】11月 8日（土）13：30～ ぱれっと・はだの

12月13日（土）13：30～ ぱれっと・はだの

連絡先：のぞみ会会長 石川ひとみ ☎080-5420-5783

hitonsan3023@gmail.com

発達パートナーズはだの支部

【茶話会】

11月29日（土）13：30-16：00

ぱれっと・はだの

参加費：500円

連絡先：秦野市社会福祉協議会

☎0463-84-7711 もしくは

代表 椎名 jogras4544@yahoo.co.jp