



# プログラム予定表(令和8年3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
	健康相談会 13:00~15:45		ピアのつどい 14:00~16:00	サロンdeおしゃべり 13:30~15:00		
9	10	11	12	13	14	15
	ピア相談会 13:30~15:30		太極拳 14:00~15:00			
16	17	18	19	20	21	22
	女性だけの井戸端会議 14:00~15:00	たまり場forYouth 13:00~15:00	セルフケアの部屋 13:30~14:30	春分の日		
23	24	25	26	27	28	29
	ピア活動 11:30~14:00	ダンス教室 14:00~15:00	美化活動 14:00~15:00	フリースペースは お休みです		
30	31					
		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】

### <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ので、ご了承ください。

### <ピア活動>

24日(火) みるくべ病院の入院患者さんが来所、フリースペースの見学をします。

### <フリースペース更新手続き>

2026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。2月から継続登録のための面談を実施しています。  
☆3月~4月末までのご都合よい時に、予約した上で来館してください。簡単な面談を行い、継続登録とさせていただきます。  
☆5月以降でも登録はできますので、4月末までに来館の難しい方はご連絡ください。

※プログラムの参加は、フリースペースに登録している方が対象です。

お知らせ  
27日(金)の  
フリースペースは  
お休みです。

## 令和8年3月 プログラム一覧



### 健康相談会

3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

6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

10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、気軽にみんなでお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

18日(水) 13:00~15:00

※予約不要

18歳から39歳の方が対象です

### 太極拳

12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



プログラムに参加するには、フリースペースに登録が必要です。

フリースペースとは...「自由な居場所」です。開所時間内であれば、いつ来てもかまいません。仲間づくり、交流の場として利用できます。

### 登録の流れ

①見学2回 ②登録面談(要予約)

対象は、秦野市在住で障害者保健福祉手帳又は自立支援医療受給者証等を有している方  
詳細はぱれっと・はだの地域活動班までお問い合わせください。電話: 0463-71-5720

### ダンス教室

25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!

音楽に合わせて思いっきり身体を動かしてみませんか? ちょっと疲れるけど、楽しいです!



### 美化活動

26日(木)

14:00~15:00 予約不要

花壇の手入れをして、気持ち良く春を迎えましょう。皆さんの参加、お待ちしております!



### セルフケアの部屋

19日(木) 13:30~14:30

※要予約 定員8名

自分自身のケアについて、みんなで一緒に考えましょう



### 女性だけの井戸端会議

17日(火) 14:00~15:00

※要予約 定員3名

※定員に満たない場合に限り、当日参加受け付けます(先着順)

女性ならではの事情や家事についての悩みなども話しています。女性の皆様、ぜひ参加ください。



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

お断りする場合があります。定員に満たない時

当日でも参加できるプログラムあり

# はれっと・はだの ミニ！3月号

【発行】 秦野市地域生活支援センター  
”はれっと・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>

## 2025年度を振り返る

### ボランティアによるプログラム



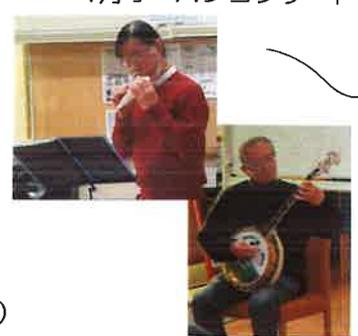
4月～太極拳（毎月開催）



7月蓄音器で音楽を聴こう



10月～ダンス（毎月開催）



1月オ・ハンコンサート



12月クリスマスコンサート



### フリースペース利用者によるプログラム フリープログラム



5月小田原



4月  
お昼を買って外で食べよう



4・5月  
昭和の日



12月  
大雄山線に乗ろう



社会福祉協議会より  
お菓子の寄付を頂きました

### 創作プログラム等



4月・7月・2月  
メイク講座



4月カード作り



11月おくすり手帳着せ替えWS



11月クリスマスオーナメント作り



1月コラージュ

# 2025年度 ピア活動

## 地域での体験発表



4月市役所新人研修



8月西地区民生委員



9月大根地区社協



11月差別解消フォーラム



8月ボイスピアはだの

## 市内高校訪問



横浜でも発表してきました

12月  
心のバリアフリー  
推進委員養成研修



9月秦野曾屋高校



12月秦野高校



11月秦野総合高校

## はれっと美術館

「Xmas 2025」



### 「提供tshop」作

↓「イカツチ・フェスタ」



←「一角二翼・双馬紋」

福内



「福内鬼外」



「今日の主役は私！なんだよ？」

Peer's eye

紅白のめでたい梅が咲くこの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか？  
仕事とピアサポーターとして忙しい日々を過ごさせて頂いております。  
皆さんは悩みをどのように解決なさっていますか？家族に話す。友人に話す。主治医に話す。等々いろいろあると思いますが一度ピアサポーターが行う相談会にも、出席することも考えておいてください。  
お会いできる日を楽しみにしています。（ピアサポーター トシ）

### 【ピア相談会】毎月第二火曜日開催

次回開催3月10日（火） 13:30~15:30

座談会（予約不要）13:30~14:30

個別相談（要予約）14:30~15:30

## 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】 3月21日（土） 13:00~15:00 本町公民館

4月18日（土） 13:00~15:00 本町公民館

5月16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】 3月14日（土） 13:30~ はれっと・はだの

4月11日（土） 13:30~ はれっと・はだの

【総会】 5月9日（土） 保健福祉センター

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】

3月21日（土） 13:30~16:00

小田原市民活動センターumeco会議室5曲

4月11日（土） 13:30~16:00

曲松児童センター会議室A

5月23日（土） 13:30~16:00 はれっと・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

※令和8年度からは、季刊発行になります。次回は5月頃の予定です※