



プログラム予定表(令和8年5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 サロンdeおしゃべり 13:30~15:00	2	3
4	5	6	7 ピアのつどい 14:00~16:00	8	9	10
11	12 ピア相談会 13:30~15:30	13 当事者連絡会 14:00~16:00	14 太極拳 14:00~15:00	15	16	17
18	19 セルフケアの部屋 13:30~14:30	20 健康相談会 13:00~15:45	21 フリースペースはお休みです		22	23
24	25 美化活動 14:00~15:00	26 ダンス教室 14:00~15:00	27 フリープログラム 10:30~15:00	28	29 たまり場forYouth 13:00~15:00	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		ピア活動

【お知らせ】

★21日(木)～22日(金)は総会開催のため、フリースペースは利用できませんのでご注意ください。
13日(水)の当事者連絡会はピアサポーター参加の会議です。

<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ので、ご了承ください。

<フリープログラム>

28日(木)フリープログラムは花菜ガーデンに行く予定です。たくさんの方の参加をお待ちしています。

<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。
★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、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。



令和8年5月 プログラム一覧



健康相談会

20日(水) 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。健康や食生活に関して、日頃気になっていることや心配なことを相談してみませんか



サロンdeおしゃべり

1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

12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



太極拳

14日(木)

14:00~15:00
※要予約 定員8名

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



花菜ガーデンに

バラを見に行こう!

日時: 28日(木) ※要予約
10:30 ぱれっと・はだの集合

交通費: 秦野駅~平塚支援学校前 往復540円
ランチ代: 1500円前後(持参可)
入場料: 1200円(障害者手帳持参で無料)
花菜ガーデンに行って、ランチを食べます
ランチ後は、各自でバラ園を散策する予定です



ダンス教室

27日(水)

14:00~15:00
※要予約 定員8名

動きやすい服装と靴で、水分をわすれずに!



たまり場forYouth

29日(金) 13:00~15:00
※予約不要

18歳から39歳の方が対象です



セルフケアの部屋

19日(火) 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

美化活動

26日(火)
14:00~15:00 予約不要



「自分たちの居場所」をみんなできれいにしましょう

原則予約が必要です!

毎月最終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

ぱれっと・はだの フリースペースのご紹介

対象者

秦野市在住（住民登録をされている方）の、精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療受給者証等を有している方

利用時間

火曜日～土曜日 13:00～17:30

休み/日曜日・祝日・年末年始

※月曜日は居場所の提供のみ。

登録や見学対応はできません。

フリースペース利用までの流れ

1. 見学 2回

開所時間内であれば見学できます。
（ご予約いただきますとスムーズです。）

2. 登録面談（要予約）

登録面談をしたその日からご利用いただけます。

3. 利用開始

開所時間内、お好きな時間帯にお越しください。

プログラム

サロンdeおしゃべり（毎月開催）

利用しやすいフリースペースを目指すためのミーティングです。フリープログラムの企画等話し合っています。

セルフケアの部屋（毎月開催）

こんな時、他の人はどうしているのだろう…？メンタルヘルスの身近なテーマについて、みんなの体験等を語り合う場です。

たまり場for Youth（毎月開催）

18歳～39歳の方を対象にしたフリースペースです。



健康相談会（毎月開催）

管理栄養士による個別相談です。みんなでウォーキングをすることもあります。



太極拳（毎月開催）



ダンス（毎月開催）

↑
地域のボランティア先生が教えてくれます。

ぱれっと・はだの ミニ

春号

【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>

秦野市地域生活支援センター
ぱれっと・はだの広報紙
令和8年4月発行 第94号

す。ぱれっと・はだの地域活動支援センターによるお知らせです！

注目のトピックス

利用者企画プログラム

フリースペースメンバーでやりたいことをやっちゃんの日を、不定期で開催しています。「サロンdeおしゃべり」でやりたいことを挙げ、メンバーが計画実施しています。

先日は、ららぽーと海老名でランチをし、ロマンスカーミュージアムやショッピングを楽しみました。



昨年度

小田原城
大雄山線に乗ろう



利用者が講師となるプログラム

(昨年度実績)

メイク ワークショップ



お薬手帳きせかえ
ワークショップ

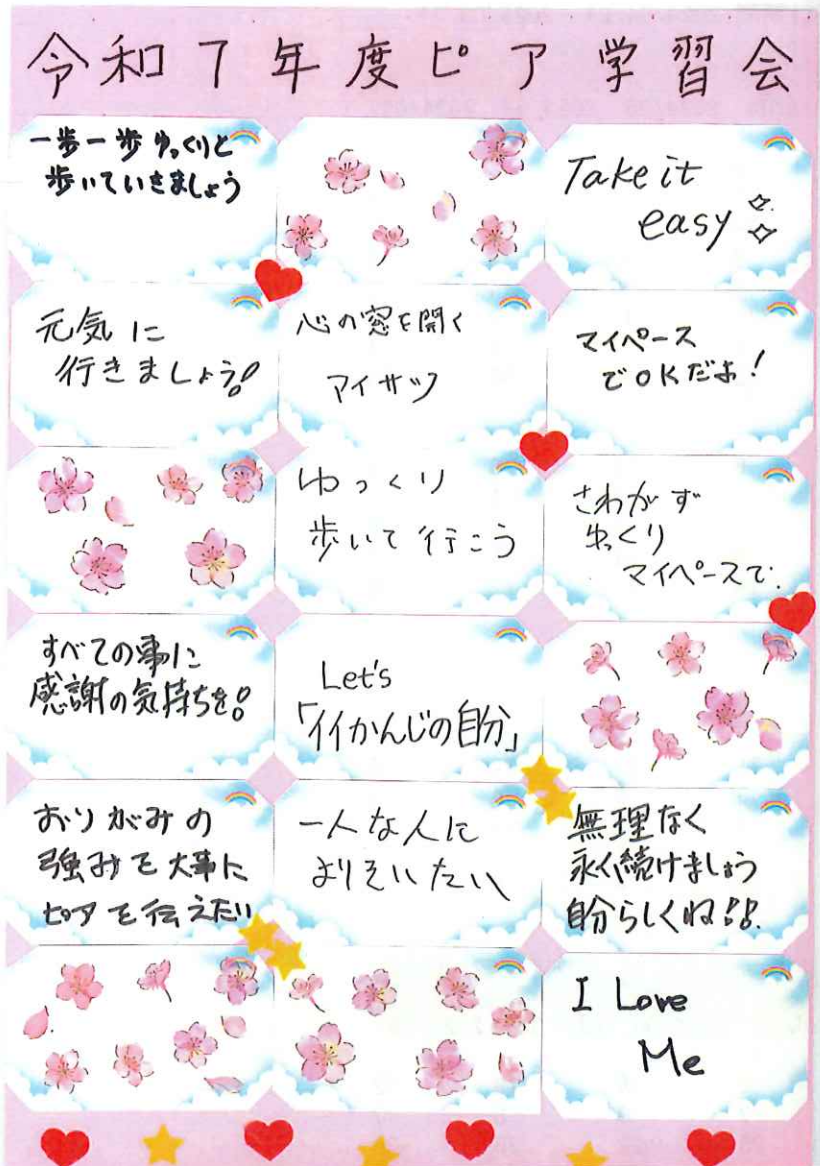


カードなどの手作り
ワークショップ



コラージュワークショップ

ピア活動のご紹介



ピア学習会が3月に修了しました。

秦野市ピアサポーターになるには、**ピア学習会**を修了する必要があります。
今年度は5名の新任ピアを迎え、現在18名が登録しています。左記は学習会修了者からのメッセージです。

ピアサポーターが自身の経験をもとに相談対応をする**ピア相談会**を毎月開催しています。

毎月第二火曜日

13:30~14:30座談会 予約不要

14:30~15:30個別相談 要予約

その他、自身の病気の体験を語る、**精神障害の普及啓発活動**を行っています。

ピアとは精神障害をもつ当事者同士の支え合いをいいます。
ピアサポーターとは、ピア活動を行う主体的な役割を持つ人のことです。

【予告】ボイスピアはだの

9月12日(土)開催決定！ 場所：本町公民館

年に一度のピアサポーター体験発表会。詳細が決まりましたらまたお知らせします。

地域の団体のご紹介

精神保健ボランティア けやき

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

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

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