# プログラム予定表（令和8年10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

（日曜・祝日はお休みです）

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 ピアのつどい 14：00~16：00 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 健康相談会 13：00~16：00 | 7 当事者連絡会 14：00~16：00 | 8 太極拳 14：00~15：00 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 ピア相談会 13：30~15：30 | 14 セルフケアの部屋 13：30~14：30 | 15 フリープログラム 13:30~15:30 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 美化活動 14：00~15：00 | 21 サロンdeおしゃべり 13：30~15：00 | 22 コラージュ作り 14：00~15：30 | 23 | 24 たまり場forYouth 14：00~15：00 | 25 |
| 26 | 27 ピア学習会 14：00~16：30 | 28 ダンス教室 14：00~15：00 | 29 出張ピア 13：00~15：00 | 30 出張ピア 13：00~15：00 | 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】

＜フリープログラム＞
10月はDVD鑑賞会になります。

＜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＞
出張ピア
津久井やまゆり園：29日（木）
曽屋高校　　：29日（木）～30日（金）

＜太極拳＞
太極拳のプログラムでは、練功（れんこう）という中国の体操を行っています。

＜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。
☆簡単な面談を行い、継続登録とさせていただきます。随時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
見学もできますので、ご興味ある方はご連絡ください



# 令和8年10月 プログラム一覧

## 健康相談会

管理栄養士による健康相談です

6日（火）13：00～16：00

※要予約　定員3名



## 太極拳

8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



## ピア相談会

13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、お待ちしています💛

## セルフケアの部屋



14日（水）13：30~14：30

※要予約　定員8名



僧侶のボランティアさんより「らく座」について教えていただく予定です

＊らく座：初心者でもできる足を組まない座禅

## DVD鑑賞会



15日（木）13：30~15：30

予約不要

## 美化活動



20日（火）14：00~15：00

予約不要

雨天の場合は

フリースペース清掃



多肉植物の手入れをしましょう！

## サロンdeおしゃべり

21日（水）13：30~15：00

予約不要



次回以降のフリープログラムの計画の検討をします

## コラージュづくり

日時：22日（木）　14：00~15：30

※要予約　定員　８名

費用なし



コラージュとは、色々な材料を貼って組み合わせて作るもので、フランス語の「collar」（糊で貼り付ける）という意味の言葉から来ています。写真や雑誌を切り抜き、自分だけの素敵な作品をつくりましょう

## たまり場forYouth

24日（土）14：00~15：00

予約不要

18歳から39歳の方が対象です

お茶をしながらのんびり過ごしましょう！





## ダンス教室



28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！

市民ボランティアによるダンスプログラムです

**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