令和５年度　福井県ひきこもり地域支援センター

フリースペース利用のご案内

たくさんの人とかかわることにまだまだ抵抗のある人、どこか行きたいけれど、行く場所がなくて困っている人など、たくさんの人に気軽に利用していただけたらと思っています。

フリースペースでは…

☆利用可能時間内であれば、自分の好きなことをして過ごすことができます。

☆自分が言いたくないこと、やりたくないことはいつでもパスすることができます。

☆好きなときに入って、好きなときに出て行くことができます。

【利用可能時間】 毎週火曜・木曜10時30分～14時30分(12時00分～13時00分は除く)

※原則、毎月5回目の火曜・木曜はお休み

【場　所】 ホッとサポートふくい(福井県総合福祉相談所内)

〒910－0026　福井県福井市光陽2丁目3－36

令和５年度　活動日

☆…午後は体育館で活動します。上履きを持参してください。(午前中は通常通り)【第4火曜午後】

◯…午前のみの活動になります。【毎月第3火曜日】

✡…13:00～15:00「レレレの会」(午前中は通常通り、原則第4木曜午後)。みんなでゲームをしたり、話し合いをしたりいろいろな活動に取り組みます。年3回程度、所外にて体験学習を企画しています。

4月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024年　1月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

3月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

フリースペースを利用希望の方は

ホッとサポートふくいまでご連絡ください。

その他、分からないことがあれば気軽にお尋ねくださいね♪

ホッとサポートふくい

☎　０７７６（２６）４４００

福井県ひきこもり地域支援センター

○ フリースペース

たくさんの人とかかわることにまだまだ抵抗がある人、どこか行きたいけれど、行く場所がなくて困っている人など、たくさんの人に気軽に利用していただけたらと思っています。

フリースペースでは…

・利用可能時間内であれば、自分の好きなことをして過ごすことができます。

・好きなときに入って、好きなときに出て行くことができます。

・**見学だけでも OK です。**

※ 原則、**毎月第5火・木曜日はお休みです。**

※ 表のカレンダーを参照してください

＊**フリースペースでは、レレレの会　所外活動　スポーツの日　女子会　を実施しています**

所外活動：不定期に実施しています。実施する時はお便り等で案内します。

スポーツの日（第４火曜日）：県の社会福祉センターの体育館を利用して、体を動かしています。

ドッジボールをしたり、卓球、バトミントンをしたりしています。

スポーツの日の準備物は、動きやすい服装、内ズック、飲み物、タオル、

場合によっては着替等をご準備ください。

（12・１・３月はスポーツの日がありません）

女子会：女性だけの参加で、男性はいません。年齢制限もありません。

年々参加者が増えています。興味ある方はぜひ、ご参加ください。

11/14・3/12 開催予定 !!

○ ホッとサポート 親の会(学習会)　　毎月第３火曜日、14 時～16 時

ひきこもりからの回復につながる子（息子、娘）への接し方や親の心がけ等を学んでいます。

参加されると、心が軽くなったと感じてもらえると思います。

令和５年度　日程・テーマ			
10 月 17 日	ひきこもり本人の思い	1 月 16 日	転ばぬ先の杖
11 月 21 日	でも・たけど・れば・しかし・良かれ言葉の罠	2 月 20 日	はき出しの意味
12 月 19 日	育むべきは「欲求感」	3 月 19 日	親育ち

参加を希望されるときは
事前にご連絡ください。

ホッとサポートふくい
福井県精神保健福祉センター

☎０７７６（２６）４４００